



conserver
la
respiration
à
l'esprit

CONSERVER LA RESPIRATION A L'ESPRIT

Ajaan Lee Dhammadharo

(Phra Suddhidhammaraṅsi

Gambhīramedācariya)

Traduit du thaï par Chandhana et Claude Le Ninan,

en collaboration avec Ṭhānissaro Bhikkhu

POUR DISTRIBUTION GRATUITE

Pour tout renseignement, s'adresser à :

The Abbot

Metta Forest Monastery

PO Box 1409

Valley Center, CA 92082

Etats-Unis

Copyright © Metta Forest Monastery 2013

Ce livre peut être copié ou réimprimé *pour une distribution gratuite*

sans autorisation de l'éditeur.

Dans les autres cas, tous droits réservés.

Sommaire

Ajaan Lee Dhammadharo – 5

Préface de Ṭhānissaro Bhikkhu pour *Keeping the Breath in Mind* et *Lessons in Samadhi* – 9

Introduction – 12

Préliminaires – 20

Méthode 1 – 24

Méthode 2 – 30

Jhana – 43

Annexe – 50

Glossaire – 52

Ajaan Lee Dhammadharo



Phra Ajaan Lee naquit le 31 janvier 1906 dans un village de la province d'Ubonratchathani, dans le nord-est de la Thaïlande. Il fut ordonné moine à l'âge de vingt ans au temple de son village natal, et c'est là qu'il commença à étudier la doctrine bouddhiste et la discipline monastique. A son grand désarroi, il découvrit que la vie dans son temple — comme dans la plupart des temples en Thaïlande à cette époque — avait peu de choses à voir avec la pratique des enseignements du Bouddha. Ainsi qu'il l'écrivit plus tard dans son autobiographie : « Au lieu d'observer les devoirs de la vie contemplative, nous nous payions du bon temps en jouant aux échecs, en luttant, en pratiquant des joutes oratoires avec les filles à chaque fois qu'il y avait une veillée. A chaque fois que je consultais les livres relatifs à la discipline monastique, je me sentais vraiment mal à l'aise. Je me disais : 'Si tu ne veux pas à avoir à quitter l'état monastique, tu vas devoir quitter ce temple.' »

Peu après avoir pris cette résolution, il rencontra par hasard un moine de la tradition ascétique nomade fondée par Phra Ajaan Sao Kantasilo (1861-1941) et Phra Ajaan Mun Bhuridatto (1870-1949). Impressionné tant par les enseignements de ce moine que par la manière dont il vivait, Ajaan Lee se mit en marche pour trouver Ajaan Mun et devenir son élève. Il passa deux périodes très intensives à étudier avec Ajaan Mun : une fois, cette première année-là, dans les forêts de la province d'Ubon, et une autre fois, quatre années plus tard, à Wat Chedi Luang dans la province de Chiangmai.

Ajaan Mun et Ajaan Sao étaient à leur époque des personnes uniques en leur genre, car elles enseignaient que la voie du *nibbāna* était encore ouverte, et l'entraînement qu'ils donnaient à leurs disciples en vue de ce but était lui aussi unique, impliquant non seulement une pratique intensive de la méditation, mais également la rééducation totale du caractère du disciple : ses habitudes, ses valeurs et ses facultés d'observation.

Ainsi qu'Ajaan Lee l'écrivit dans son autobiographie : « Rester avec Ajaan Mun fut quelque chose de très bon pour moi, mais aussi quelque chose de très dur. Je devais être disposé à tout réapprendre depuis le début. Certains jours, il était fâché contre moi, me disant que je n'étais pas soigneux, que je ne mettais jamais rien au bon endroit — mais il ne me disait jamais quels étaient les bons endroits... Pour être capable de rester avec lui un tant soit peu longtemps, vous deviez être très observateur et très circonspect. Vous ne pouviez pas laisser des traces de pas sur le sol, vous ne pouviez pas faire de bruit lorsque vous buviez de l'eau ou que vous ouvriez les fenêtres ou les portes. Vous deviez tout faire de manière scientifique : étendre les robes... disposer les affaires de couchage, tout. Sinon, il vous chassait, même en plein milieu de la Retraite de la saison des pluies. Et même dans ce cas, vous ne pouviez qu'accepter, et essayer d'utiliser vos facultés d'observation. En ce qui concerne les autres choses, comme la méditation assise et la méditation en marchant, il m'entraîna de façon très complète, à mon entière satisfaction. Mais je n'étais capable de le suivre dans le meilleur des cas qu'à peu près 60 % du temps. »

Après la seconde période d'entraînement d'Ajaan Lee, Ajaan Mun l'envoya dans les forêts du nord de la Thaïlande pour pérégriner et méditer seul. Les pérégrinations d'Ajaan Lee le conduisirent en fin de compte dans toutes les régions de la Thaïlande, et également en Birmanie, au Cambodge et en Inde. De tous les disciples d'Ajaan Mun, Ajaan Lee fut le premier à introduire les enseignements de la Tradition de la forêt dans le courant principal de la société thaïe, dans la région centrale du pays. En 1935, il fonda un temple, Wat Pah Khlong Kung, dans un cimetière près de la ville de Chanthaburi, sur la côte sud-est du pays. En 1955, il fonda Wat Asokaram dans une zone marécageuse à l'embouchure du fleuve Chao Phraya, à la périphérie de Bangkok. Il attira des disciples — moines et laïcs, hommes et femmes — de toutes les couches de la société et de tous horizons. En 1957, on lui attribua le rang ecclésiastique de Chao Khun, avec le titre Phra Suddhidhammarañsi Gambhiramedhacariya. Il s'éteignit le 26 avril 1961.

Même au cours de ses dernières années, il continua à faire régulièrement des retraites dans la forêt.

Pour le citer encore une fois à partir de son autobiographie : « Vivre dans la forêt, ainsi que j'aime le faire, m'a apporté beaucoup de sujets de réflexion... C'est un endroit calme, où vous pouvez observer les influences de l'environnement. Prenez par exemple le coq sauvage : s'il se comportait comme un coq domestique, les cobras et les mangoustes en feraient leur repas en un rien de temps... Il en va de même avec nous : si nous passons tout notre temps à nous complaire dans la compagnie des autres, nous sommes comme un couteau ou une houe plantée dans la terre — qui va rouiller facilement. Mais si l'outil est constamment aiguisé sur une pierre ou avec une lime, la rouille n'aura pas l'occasion de s'incruster. Donc, nous devrions apprendre à être toujours en attitude d'alerte... »

« En vivant dans la forêt, l'esprit acquiert de la confiance. Le *Dhamma* que vous avez étudié — ou même celui que vous n'avez pas étudié — se révélera clairement, parce que la nature est le maître. C'est comme les sciences du monde, que tous les pays ont utilisées afin de développer de prodigieux

pouvoirs : aucune de leurs inventions ou de leurs découvertes ne proviennent de manuels. Elles viennent de ce que des scientifiques ont étudié les principes de la nature, qui se manifestent tous ici même dans le monde. En ce qui concerne le *Dhamma*, c'est exactement comme pour la science : il existe dans la nature. Lorsque je me suis rendu compte de ceci, l'étude des Ecritures a cessé d'être un sujet de préoccupation pour moi, et cela m'a rappelé que le seigneur Bouddha et ses disciples ont tous étudié les principes de la nature et appris à partir d'eux. Aucun d'eux n'a suivi un manuel. »

« C'est pour cela que je suis disposé à être ignorant en ce qui concerne les textes et les Ecritures. Certaines espèces d'arbres dorment la nuit et sont éveillés pendant la journée. D'autres dorment pendant la journée et sont éveillés pendant la nuit. »

D'après la préface de Ṭhānissaro Bhikkhu pour *Frames of Reference*.

Préface de Ṭhānissaro Bhikkhu pour *Keeping the Breath in Mind* et *Lessons in Samadhi*

Il s'agit d'un livre pratique. Il enseigne la libération de l'esprit, non pas comme une théorie qui vous laisse perplexe, mais comme une habileté très élémentaire qui commence par garder le souffle à l'esprit.

Les enseignements qui suivent sont tirés de l'œuvre d'Ajaan Lee Dhammadharo (1906-1961), un des enseignants de méditation bouddhiste les plus réputés de Thaïlande. Ajaan Lee était un moine de forêt — quelqu'un qui préfère vivre dans la solitude de la forêt et qui fait de la méditation le thème central de sa pratique — et donc ses enseignements dérivent directement de son expérience personnelle, pratique, même s'il prend soin de les relier à la doctrine bouddhiste standard.

Le livre se compose de deux parties : la première est un guide élémentaire des techniques de méditation sur la respiration — la spécialité d'Ajaan Lee — et il offre deux méthodes qu'il a développées à des moments différents de sa vie de moine.

Si vous voulez commencer à pratiquer la méditation immédiatement et regarder les détails plus tard, allez à la méthode 2. Lisez les sept étapes élémentaires jusqu'à ce que vous les ayez fermement à l'esprit, et ensuite, commencez à méditer. Prenez soin, particulièrement au début, de ne pas encombrer votre esprit d'idées ou d'informations sans rapport avec le sujet. Sinon, il se pourrait que vous passiez trop de temps à rechercher des choses diverses au cours de votre méditation, et que vous ne voyiez pas ce qui est effectivement là. Le reste du livre peut attendre jusqu'à ce que vous ayez besoin d'aide par rapport à un problème particulier ou — ce qui est souvent la même chose — lorsque vous voudrez avoir une vue d'ensemble de ce que vous êtes en train de faire.

Le but de ce livre est de suggérer des possibilités : orienter votre attention vers des domaines que vous avez peut-être négligés, suggérer des approches qui autrement ne vous seraient pas venues à l'esprit. Ce que vous voyez vraiment est quelque chose de purement individuel. N'essayez pas de forcer les choses. Ne soyez pas inquiet si vous faites des expériences qui ne sont pas traitées dans le livre. Ne soyez pas déçu si vous ne faites pas l'expérience de celles qui y sont décrites.

Par exemple, les signes et les visions : certaines personnes en font l'expérience, d'autres pas. Il s'agit là d'une question individuelle, qui n'est pas réellement essentielle dans la méditation. Si vous en faites l'expérience, apprenez comment les utiliser avec sagesse. Si vous n'en faites pas l'expérience, apprenez comment utiliser ce dont vous faites effectivement l'expérience. La chose importante est de garder les fondamentaux à l'esprit et de bien observer.

La méditation, comme la menuiserie, la voile ou toute autre habileté, possède son propre vocabulaire, qui apparaît inévitablement comme un code aux débutants. Lorsqu'on utilise ce livre, un des défis consiste à briser son code. La difficulté vient en partie du fait que certains des termes sont littéralement étrangers : ils sont en pali, la langue des plus anciens textes bouddhistes existants, avec des connotations provenant du thaï. Ce problème est cependant relativement mineur.

Un défi plus important consiste à acquérir une sensibilité vis-à-vis du point de vue de l'auteur. Dans la méditation, nous nous occupons du corps et de l'esprit tels que nous en faisons l'expérience de l'intérieur. Ajaan Lee a pratiqué la méditation pendant la majeure partie de sa vie adulte. Il avait une longue expérience de voir le corps et l'esprit de ce point de vue, et il est donc tout naturel que les termes qu'il a choisis reflètent cela.

Par exemple, lorsqu'il se réfère à la respiration ou aux sensations respiratoires, il ne parle pas seulement de l'air qui pénètre dans les poumons et qui en ressort, mais aussi de la manière dont la respiration est ressentie, de

l'intérieur, à travers le corps tout entier. De façon similaire, les « éléments » (*dhātu*) du corps ne sont pas les éléments chimiques. Il s'agit des sensations élémentaires — l'énergie, la chaleur, la liquidité, la solidité, la vacuité et la conscience — la manière dont le corps se présente directement à la conscience intérieure. La seule manière de dépasser l'étrangeté de ce type de terminologie consiste à commencer à explorer votre propre corps et votre propre esprit depuis l'intérieur, et à acquérir un sens des termes qui s'appliquent à vos propres expériences personnelles. Ce n'est qu'à ce moment-là que ces termes joueront le rôle qui leur est dévolu — être des outils qui vous permettent de raffiner votre sensibilité interne — car la vérité de la méditation réside non pas dans la compréhension des mots, mais dans la maîtrise de l'habileté qui conduit à une compréhension directe de la conscience elle-même.

Vous pourriez comparer ce livre à une recette. Si vous lisez simplement la recette, vous ne pouvez pas — même si vous en comprenez tous les termes — en tirer une saveur quelconque ou vous en nourrir. Si vous suivez les toutes premières étapes et qu'ensuite vous abandonnez lorsque cela commence à être difficile, vous aurez perdu votre temps. Mais si vous allez jusqu'au bout, vous pouvez ensuite le mettre de côté et simplement profiter des résultats de votre propre cuisine.

Mon espoir est que ce livre vous sera utile pour votre exploration personnelle des bénéfices qui dérivent du maintien du souffle à l'esprit.

Ṭhānissaro Bhikkhu

(Geoffrey DeGraff)

Metta Forest Monastery

PO Box 1409

Valley Center, CA 92082

Etats-Unis

Introduction

J'ai rédigé ce livre pour qu'il soit un guide pour la pratique du développement de la centration de l'esprit. D'après ce que j'ai observé dans ma propre pratique, il n'y a qu'une seule voie qui soit courte, facile, efficace et agréable, et qui en même temps ne risque pas de nous conduire vers l'illusion : c'est la voie qui consiste à pratiquer *ānāpānasati bhāvanā*, la voie pratiquée par le Seigneur Bouddha lui-même, et qui lui a permis d'atteindre son but. Ce livre comporte deux parties : la première traite plutôt de l'esprit. Mais étant donné que le bien-être de l'esprit dépend dans une certaine mesure du corps, j'y ai donc inclus une seconde partie (Méthode 2) qui montre comment utiliser le corps au bénéfice de l'esprit.

Je vous demande de ne pas douter, de ne pas avoir de réticence, et de ne pas hésiter dans le choix d'une méthode de pratique. Il vous suffit de prendre la résolution sérieuse d'entrer en contact avec le souffle de votre respiration et de le suivre aussi loin qu'il peut vous mener. De là, vous pourrez accéder à l'étape de la connaissance résultant de la vision pénétrante (*vipassanā ñāṇa*), qui conduit à quelque chose de mental qui est l'esprit lui-même. Et en fin de compte, la connaissance pure — *buddha* — se révélera d'elle-même. C'est alors que vous atteindrez la vertu sûre et certaine. En d'autres termes, si vous laissez le souffle suivre sa propre nature, et l'esprit sa propre nature, les résultats de votre pratique seront, et il n'y a aucun doute à avoir à ce sujet, à la hauteur de tout ce que vous pouvez espérer.

L'esprit des êtres humains, s'il n'est pas corrigé, se laisse naturellement attirer par les préoccupations qui sont mauvaises et qui font souffrir. C'est pour cette raison que nous devons rechercher un principe — un *dhamma* — avec lequel nous pouvons nous entraîner, si nous espérons trouver un bonheur qui soit stable et sûr. Si notre cœur ne possède pas de principe intérieur, pas la concentration comme refuge, nous sommes alors comme une personne sans

abri. Naturellement, les personnes sans abri ne rencontrent en permanence que des difficultés. Elles sont inévitablement souillées par le soleil, le vent, la pluie et la saleté, parce qu'elles n'ont aucun endroit pour s'abriter. Pratiquer la concentration de l'esprit (*samādhi*), c'est construire une demeure pour vous-même. La concentration momentanée (*khaṇika samādhi*) est comme une maison couverte de chaume ; la concentration de type seuil (*upacāra samādhi*) comme une maison couverte de tuiles ; et la concentration de type pénétration fixe (*appanā samādhi*) comme une maison construite en briques. Une fois que vous avez une maison, vous avez un endroit sûr pour protéger vos biens. Vous n'êtes plus obligé de les surveiller en permanence et de souffrir de peur de les perdre, comme quelqu'un qui possède des biens, mais qui ne dispose pas d'une maison pour les abriter. Pour les surveiller, il est obligé de dormir en plein air, exposé au soleil et à la pluie, et malgré cela, ses biens ne sont pas vraiment en sûreté.

Il en va de même avec l'esprit qui n'est pas centré. Il va à la recherche de ce qui est bon à d'autres endroits, laissant ses pensées vagabonder dans toutes les directions, parmi toutes sortes de concepts et de préoccupations. Même si ces pensées-là sont bonnes, nous ne pouvons cependant pas dire que nous sommes en sécurité. Nous sommes comparables à une personne qui possède de nombreux biens, comme par exemple de l'or ou des pierres précieuses. Naturellement, il n'est pas prudent de se parer de ces objets de valeur et d'aller se promener n'importe où. La personne qui fait cela risque même de perdre la vie à cause d'eux. De la même manière, sur le plan spirituel, si notre cœur n'est pas entraîné à pratiquer la méditation pour développer le calme intérieur, même les vertus que nous aurons été capables de développer se détérioreront facilement, parce qu'elles ne sont pas encore mises en lieu sûr dans le cœur. Donc, entraîner l'esprit à atteindre la paix, c'est comme conserver nos objets de valeur dans un coffre. C'est parce que nous ne faisons pas cela que la plupart d'entre nous n'obtiennent rien de bon en retour de leurs bonnes actions. Il en est ainsi parce que nous laissons l'esprit être influencé par nos préoccupations diverses. Ces préoccupations sont comme des ennemis, parce qu'il y a des

moments où elles peuvent provoquer le dépérissement des vertus que nous avons déjà développées. C'est comme une fleur qui est en train d'éclorre : si le vent et les insectes la dérangent, il est probable qu'elle ne pourra pas se transformer en fruit. Ici, la fleur représente le calme de l'esprit sur la Voie (*magga citta*), et le fruit, le bonheur [du résultat] de la Voie (*phala citta*). Lorsque le calme et le bonheur sont constants dans notre esprit, nous avons une forte chance d'atteindre le bien ultime auquel nous aspirons tous.

Les autres vertus sont comme les bourgeons d'un arbre, ses branches et ses feuilles. Si nous n'entraînons pas notre cœur et notre esprit, nous obtiendrons des choses qui sont bonnes uniquement au niveau externe. Mais si notre cœur est pur et bon à l'intérieur, tout ce qui se trouve à l'extérieur suivra et deviendra également bon. Tout comme notre main qui, si elle est propre, ne salira pas ce qu'elle touche. Par contre, si elle est sale, elle souillera même un tissu propre. De la même manière, si le cœur est affligé, tout sera également affligé. Même le bien que nous faisons sera lui aussi affecté, car la force la plus puissante dans le monde — l'unique force qui donne naissance à tout ce qui est bien et mal, au plaisir et à la douleur — réside uniquement dans le cœur.

Le cœur est comme un dieu. Le bien et le mal, le plaisir et la douleur proviennent tous du cœur. Nous pourrions même prendre le cœur pour le créateur du monde parce que la paix et le bonheur du monde dépendent de lui. La destruction du monde ne peut également advenir que sous l'influence de ce cœur. Donc, nous devrions entraîner le cœur, qui est la partie la plus importante du monde, à acquérir l'état de concentration, qui constitue le fondement de la richesse de l'esprit. C'est dans cette concentration que se rassembleront tous les éléments habiles. Lorsqu'ils seront mélangés en proportions correctes, ils constitueront la force dont nous avons besoin pour détruire nos ennemis, c'est-à-dire toutes nos souillures et nos états mentaux malsains.

Vous disposez du discernement que vous avez pu acquérir grâce à votre entraînement. Vous savez tout sur le monde et sur le *Dhamma*, sur le bien et sur le mal. Votre discernement est comme de la poudre noire qui n'a pas été

bourrée dans des balles. Il est comme votre poudre noire qui, si elle est trop longtemps conservée à l'extérieur, va prendre l'humidité et moisir. Et si vous êtes distrait et que vous laissez les feux de la passion, de la colère ou de l'illusion (*rāga, dosa, moha*) tomber sur vous, votre poudre noire s'enflammera et se propagera sur votre propre corps. Donc, ne tardez pas. Mettez votre poudre noire dans des balles ou des bombes afin de toujours disposer d'armes prêtes pour abattre vos ennemis — le mal — dès qu'ils vous attaqueront.

Tous ceux qui pratiquent le développement de la concentration obtiendront un refuge. La concentration est comme une forteresse ou un fossé qui nous abrite contre les bombes. Le discernement est comme une arme. Pratiquer la méditation, c'est comme mettre de la poudre noire dans des balles ou s'abriter à l'intérieur d'une forteresse. La concentration est donc quelque chose de très important dont on peut tirer des avantages considérables.

La vertu, l'étape préliminaire de la Voie, n'est pas particulièrement difficile ; le discernement, l'étape finale de la Voie, non plus. Par contre, conserver l'esprit centré, qui constitue l'étape intermédiaire de la Voie, demande de l'effort parce qu'il s'agit de forcer l'esprit à s'améliorer. En effet, développer la concentration, comme planter les piliers d'un pont au milieu d'une rivière, est une chose difficile à faire. Mais une fois que l'esprit est fermement en place, cela peut être très utile pour développer la vertu et le discernement. La vertu, c'est comme planter les piliers sur la rive proche de la rivière ; le discernement, c'est comme les planter sur la rive opposée. Mais si les piliers du milieu — un esprit centré — ne sont pas plantés solidement, comment pourrez-vous construire un pont pour traverser la rivière, qui est le flot de la souffrance ?

Les quatre assemblées des bouddhistes (*parisā*) qui souhaitent parvenir à atteindre les qualités du Bouddha, du *Dhamma* et du *Saṅgha*, doivent suivre une seule et unique voie, qui est la pratique du développement mental (*bhāvanā*). Lorsque nous développons l'esprit jusqu'au point où il devient calme et atteint l'état de concentration, le discernement peut alors apparaître. Et ici, le discernement n'est pas un discernement ordinaire. Il s'agit de la vision pénétrante (*vipassanā*) qui apparaît uniquement lorsque l'on traite

directement avec l'esprit. Par exemple, la capacité à se souvenir des existences passées, de savoir où les êtres vivants renaissent après la mort et à purifier le cœur des fermentations (*āsava*) ou des souillures. Ces trois formes d'intuition — appelées l'œil de l'esprit (*ñāṇa-cakkhu*) — peuvent apparaître chez les gens qui entraînent leur esprit.

Quant à ceux qui étudient encore pêle-mêle à travers les six sens à l'aide des yeux, des oreilles, du nez, de la langue, du corps et de l'esprit, on peut considérer qu'ils sont en train d'étudier auprès des Six Maîtres. Ils ne peuvent pas voir clairement la vérité — tout comme le Bouddha, lorsqu'il étudiait avec les Six Maîtres, ne fut pas capable d'atteindre l'Eveil. Il dirigea alors son attention vers son esprit, et il partit pratiquer seul, en commençant par suivre avec détermination son souffle, jusqu'à ce qu'il atteignît le but ultime. Aussi longtemps que vous continuez à rechercher la connaissance à partir de vos six sens, c'est comme si vous étudiez avec les Six Maîtres. Mais lorsque vous concentrez votre attention sur le souffle de la respiration, qui existe en chacun d'entre nous, jusqu'à ce que l'esprit soit calme et s'installe dans la concentration, alors vous avez l'opportunité de découvrir le vrai de vrai : *buddha*, la connaissance pure.

Certaines personnes ont des idées erronées. Par exemple, elles croient qu'elles ne sont pas obligées de pratiquer la concentration, mais qu'elles peuvent atteindre l'affranchissement par le discernement (*paññā-vimutti*) en travaillant directement sur le discernement. C'est une erreur. L'affranchissement par le discernement et l'affranchissement par le calme de l'esprit (*ceto-vimutti*) reposent, à quelques détails près, tous deux sur la concentration. Ce n'est pas possible autrement.

En ce qui concerne l'affranchissement par le discernement, nous devons commencer par la réflexion et l'analyse des divers événements avant que l'esprit ne se calme. Dès que l'esprit sera apaisé, la connaissance résultant de la vision pénétrante (*vipassanā ñāṇa*) naîtra, et elle nous permettra de voir clairement les Quatre Nobles Vérités (*ariya-sacca*). C'est là la caractéristique de l'affranchissement par le discernement.

Quant à l'affranchissement par le calme de l'esprit, nous n'avons pas besoin de beaucoup investiguer. Il nous suffit seulement de contrôler notre esprit jusqu'à ce qu'il soit calme, jusqu'à ce qu'il atteigne le stade de la pénétration fixe, et la connaissance résultant de la vision pénétrante naîtra à ce moment-là. Nous découvrirons alors les Quatre Nobles Vérités. La raison pour laquelle nous appelons ceci l'affranchissement par le calme de l'esprit, c'est parce que nous commençons par développer la concentration avant d'acquérir le discernement. Voilà la différence entre les deux moyens d'affranchissement.

Une personne qui a une connaissance étendue des textes, qui est très versée dans leur forme et dans leur fond, qui est capable d'expliquer clairement et correctement différents points de doctrine, mais qui n'a jamais développé la concentration dans son esprit, est comme le pilote d'un avion qui a une vue claire des nuages, de la lune et des étoiles, mais qui ne fait qu'errer dans le ciel, et qui finalement oublie sa destination. Il va alors au-devant de difficultés. S'il vole plus haut, il va manquer d'oxygène. Et s'il continue à voler à travers le ciel, il risque d'épuiser sa réserve de carburant. En fin de compte, se sentant impuissant devant une telle situation, il finira par atterrir en urgence n'importe où : sur une montagne, dans une forêt, dans la mer, n'importe où sauf sur la piste d'atterrissage d'un aéroport. En faisant cela, il ne peut que mettre sa vie en danger.

Certaines personnes, même si elles sont hautement éduquées, ne se comportent pas mieux que des sauvages ou des montagnards, ou des pêcheurs. Il en est ainsi parce qu'elles prennent plaisir à voler. Il y a des érudits qui croient avoir atteint un niveau supérieur de connaissance, qui ne croient qu'à leurs opinions, qui se moquent de la pratique de la concentration de l'esprit. Ils considèrent qu'il vaut mieux aller tout droit au développement de l'affranchissement par le discernement. Ces personnes-là vont normalement droit à la catastrophe, comme le pilote d'avion qui a perdu de vue le terrain d'atterrissage. Par contre, ceux qui pratiquent la concentration de l'esprit sont comme des personnes qui ont construit un terrain d'atterrissage prêt à les accueillir. Lorsque le discernement surviendra, elles seront capables

d'atteindre un lieu sûr, qui est l'affranchissement.

On peut également comparer cela à un voyageur qui, naturellement, ne peut pas bien marcher avec une seule jambe. Il a besoin de ses deux jambes, mais le fait qu'il s'appuie plus ou moins sur l'une ou sur l'autre dépend tout simplement de son habitude et de sa façon d'être.

C'est pour cette raison que nous devrions développer à la fois la vertu, la concentration et le discernement afin de pouvoir nous considérer comme des bouddhistes qui pratiquent parfaitement. Sinon, comment pouvons-nous dire que nous connaissons les Quatre Nobles Vérités ? Quant à la Voie, elle doit obligatoirement se composer de la vertu, de la concentration, et du discernement pour qu'on puisse la considérer comme la Vérité de la Voie (*magga sacca*). Si nous ne développons pas en nous ces trois parties de la Voie, nous ne pourrons pas la connaître. Et si nous ne la connaissons pas, comment pourrons-nous lâcher prise ?

Souvent, la plupart d'entre nous aimons obtenir des résultats, mais nous n'aimons pas créer les causes. Par exemple, nous désirons la bonté et la pureté, mais nous négligeons la nécessité de faire un travail préparatoire parfait ; il va de soi que nous continuerons alors à être pauvres. Citons un exemple pris dans le monde : celui des gens qui aiment l'argent, mais qui n'aiment pas travailler. Comment peuvent-ils vivre dans le confort et être de bons citoyens ? Lorsqu'ils ont du mal à joindre les deux bouts, ils peuvent faire quelque chose de malhonnête, par exemple voler les autres. De la même manière, si nous visons des résultats dans le domaine de la religion, mais que nous n'aimons pas faire le travail préparatoire, nous continuerons obligatoirement à être pauvres. Et aussi longtemps que notre cœur sera pauvre, nous continuerons inévitablement à rechercher notre bonheur ailleurs, dans les appâts du monde : l'avidité, le gain, le statut, le plaisir, les louanges, bien que nous sachions pertinemment que ce ne sont que des appâts. Il en est ainsi car nous ne disposons pas de la connaissance véritable, ce qui signifie que nous ne sommes pas sincères dans notre pratique.

La Vérité de la Voie est quelque chose de vrai, qui existe déjà, naturellement. C'est la même chose pour la vertu, la concentration, le discernement et l'affranchissement (*vimutti*) qui sont aussi vrais et qui existent. Il n'y a que nous qui sommes faux, qui ne pratiquons pas vraiment, sérieusement, dans tous ces domaines. Et c'est pour cela que nous ne pouvons pas obtenir quelque chose de vrai, mais seulement quelque chose de faux, qui est susceptible de nous faire du mal.

Donc, nous devrions être véritablement sincères avec nous-mêmes dans notre pratique. Cela favorisera l'apparition de la Vérité dans notre cœur, et à partir de ce moment-là nous pourrions savourer le goût du *Dhamma*, un goût qui surpasse tous les autres goûts du monde.

C'est pour cette raison que j'ai rédigé les deux méthodes de *ānāpānasati* qui suivent, dont vous pouvez vous servir comme guides.

*Sawasdee*¹ !

Phra Ajaan Lee Dhammadharo,
Wat Asokaram,
province de Samutprakaan

¹*Sawasdee* : (thai) formule de salutation habituelle, qui signifie « Que tout aille bien pour vous. »

Préliminaires

Je vais maintenant expliquer comment pratiquer le développement de la concentration (*samādhi bhāvanā*). Avant de commencer, agenouillez-vous, les mains jointes au niveau de la poitrine, et exprimez humblement votre respect envers le Triple Joyau, en disant ce qui suit :

Arahaṃ sammā-sambuddho bhagavā :

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemī.

(Prosternez-vous pour rendre hommage au Bouddha.)

Svākkhāto bhagavatā dhammo :

Dhammaṃ namassāmi.

(Prosternez-vous pour rendre hommage aux enseignements du Bouddha.)

Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho.

Saṅghaṃ namāmi.

(Prosternez-vous pour rendre hommage au *Saṅgha*.)

Puis, à travers vos pensées, vos paroles et vos actes, rendez hommage au Bouddha :

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. (trois fois)

Et déclarez votre résolution de prendre refuge dans le Triple Joyau :

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Ensuite, prenez la résolution de prendre refuge dans le Triple Joyau :

« Je souhaite prendre refuge dans le Bouddha, celui qui a atteint l’Eveil et est complètement libre de souillures, dans son *Dhamma* — la doctrine, la pratique et la réalisation —, et dans le *Saṅgha*, composé de ceux-qui-sont-entrés-dans-le-courant, de ceux-qui-ne-reviennent-qu’une-fois, de ceux-qui-ne-reviennent-plus, de ceux qui-ne-sont-plus-destinés-à-renaître (*sotāpanna*, *sakadāgāmī*, *anāgāmī*, *arahant*), à partir de maintenant et jusqu’à la fin de ma vie. »

Buddhaṃ jīvitam yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ jīvitam yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ jīvitam yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Ensuite, formulez l’intention d’observer les cinq, huit, dix ou 227 préceptes, selon ce que vous êtes normalement capable d’observer, en les exprimant sous la forme d’un vœu unique :

Imāni pañca sikkhāpadāni samādiyāmi.

(Répétez-le trois fois. Ceci est valable pour l’observation des cinq préceptes.)

Cette phrase signifie : « Je m’engage à observer les cinq règles d’entraînement : m’abstenir de tuer, de voler, d’avoir une conduite sexuelle incorrecte, de mentir, et de consommer des produits intoxicants. »

Imāni aṭṭha sikkhāpadāni samādiyāmi.

(Répétez-le trois fois. Ceci est valable pour l’observation des huit préceptes.)

Cette phrase signifie : « Je m’engage à observer les huit règles d’entraînement : m’abstenir de tuer, de voler, d’avoir des relations sexuelles, de mentir, de consommer des produits intoxicants, de manger après midi et avant l’aube, de regarder des spectacles et de parer mon corps pour l’embellir, et de me reposer sur des lits et des sièges élevés ou sur des matelas confortables. »

Imāni dasa sikkhāpadāni samādiyāmi.

(Répétez-le trois fois. Ceci est valable pour l’observation des dix préceptes.)

Cette phrase signifie : « Je m’engage à observer les dix règles d’entraînement : m’abstenir de tuer, de voler, d’avoir des relations sexuelles, de mentir, de consommer des produits intoxicants, de manger après midi et avant l’aube, de regarder des spectacles, de parer mon corps pour l’embellir, de me reposer sur des lits et des sièges élevés ou sur des matelas confortables, et de recevoir de l’argent. »

Parisuddho ahaṃ bhante. Parisuddhoti maṃ Buddho dhāretu. Parisuddho ahaṃ bhante. Parisuddhoti maṃ Dhammo dhāretu. Parisuddho ahaṃ bhante. Parisuddhoti maṃ Saṅgho dhāretu.

(Ceci est destiné à ceux qui observent les 227 préceptes.)

Maintenant que vous avez professé la pureté de vos pensées, de vos paroles et de vos actes envers les qualités du Bouddha, du *Dhamma* et du *Saṅgha*, prosternez-vous trois fois. Ensuite, asseyez-vous, les deux mains jointes au niveau de la poitrine, concentrez votre esprit, et développez les *brahmavihāra*. On appelle Attitude sublime incommensurable (*appamaññā bhramavihāra*) le fait de répandre des pensées de bienveillance en direction de tous les êtres vivants sans aucune exception. Voici une courte formule en pali pour ceux qui ont des problèmes de mémorisation.

Mettā : bienveillance, espérer que tout ira bien pour vous-même et pour tous les autres êtres vivants ;

Karuṇā : compassion envers vous-même et envers les autres ;

Muditā : joie empathique, vous réjouir de votre propre bonté et de celle des autres ;

Upekkhā : équanimité face aux choses dont on doit lâcher prise.

Méthode 1

Maintenant, asseyez-vous en position de demi-lotus, la jambe droite repliée sur la jambe gauche, vos mains placées dans votre giron, la main droite sur la main gauche, les paumes tournées vers le haut. Tenez-vous droit et contrôlez votre esprit, ne le laissez pas s'éparpiller dans tous les sens. Puis joignez vos mains en signe de respect à la hauteur de votre poitrine et exprimez votre gratitude envers le Bouddha, le *Dhamma*, et le *Saṅgha* en récitant mentalement :

Buddho me nātho — le Bouddha est mon refuge.

Dhammo me nātho — le *Dhamma* est mon refuge.

Saṅgho me nātho — le *Saṅgha* est mon refuge.

Suivi de *buddho, buddho ; dhammo, dhammo ; saṅgho, saṅgho*.

Reposez vos mains dans votre giron et répétez mentalement le mot *buddho* trois fois. Ensuite, pensez au souffle en comptant les inspirations et les expirations par paires de la manière suivante.

Prononcez mentalement le mot *bud* en inspirant une fois, et le mot *dho* en expirant une fois ; comptez ainsi dix fois de suite. Puis, recommencez à compter, en récitant *buddho* en inspirant une fois, *buddho* en expirant une fois ; comptez ainsi sept fois de suite. Puis, recommencez à compter une fois pour une inspiration et une expiration en récitant *buddho*, cinq fois de suite. Puis, recommencez à compter une fois pour une inspiration et une expiration en récitant *buddho, buddho, buddho*, trois fois de suite.

A partir de là, récitez *buddho* sans compter les respirations. Laissez le souffle entrer et ressortir librement et confortablement. Maintenez votre esprit stable sur le souffle qui entre et qui ressort par les narines. Lorsque le souffle

ressort, ne laissez pas votre esprit suivre le mouvement du souffle. Lorsque le souffle entre, ne laissez pas l'esprit le suivre. Faites en sorte que vous vous sentiez ouvert et joyeux. Ne forcez pas trop l'esprit. Détendez-vous. Faites comme si vous respiriez au grand air. Conservez l'esprit immobile, comme un poteau planté au bord de la mer. A marée haute, le poteau ne monte pas avec la mer ; à marée basse, il ne s'enfonce pas.

Une fois que votre esprit a atteint ce niveau de calme et de stabilité, vous pouvez arrêter de prononcer mentalement le mot *buddho*. Soyez simplement conscient du souffle. Ensuite, laissez votre esprit suivre lentement le mouvement du souffle, en vous concentrant sur les différents aspects de l'énergie respiratoire, qui peuvent donner naissance à des forces intuitives diverses : la vue divine, l'ouïe divine, la capacité à lire les pensées des autres, la capacité à se rappeler de ses vies précédentes, la capacité à connaître la cause de la naissance et de la mort de différents êtres vivants, et la connaissance des différents éléments liés au corps, les connaissances qui peuvent être utiles au corps. Tous ces éléments proviennent des bases du souffle.

Première base : centrez l'esprit au bout du nez et ensuite déplacez-le lentement vers le milieu du front, qui est la **deuxième base**. Essayez de conserver l'esprit vaste. Laissez l'esprit se reposer un moment sur le front, et ensuite ramenez-le au nez. Continuez à le déplacer ainsi entre le nez et le front sept fois de suite, comme quelqu'un qui monte et qui descend une montagne. Ensuite, laissez-le s'établir sur le front. Ne le laissez plus retourner au nez.

A partir de là, conduisez votre esprit vers la **troisième base**, le milieu du sommet de la tête, et laissez-le s'y établir un moment. Essayez de conserver l'esprit vaste. Faites passer le souffle à cet endroit, laissez-le se répandre à travers toute la tête pendant un moment, et ensuite concentrez l'esprit au milieu du front. Déplacez ainsi l'esprit entre le front et le sommet de la tête sept fois, et finalement laissez-le se reposer au sommet de la tête.

Ensuite, conduisez-le à la **quatrième base**, dans le cerveau, au milieu du crâne. Laissez-le immobile à cet endroit-là pendant un moment, et ensuite

déplacez-le à l'extérieur, vers le sommet de la tête. Continuez à le déplacer ainsi entre ces deux endroits (du milieu du cerveau au sommet de la tête) plusieurs fois, et pour finir laissez-le s'établir au milieu du cerveau. Essayez de conserver l'esprit vaste. Laissez le souffle qui est devenu raffiné se répandre du cerveau aux parties inférieures du corps.

Lorsque vous atteignez ce stade, il est possible que vous découvriez que le souffle commence à donner naissance à différents signes (*nimitta*), tels des visions, ou des sensations de chaleur, de froid ou de picotements ; il est possible que vous ayez une vision de brume ou de brouillard. Parfois, vous pouvez même voir votre propre crâne. Dans ce cas, ne soyez pas troublé par ce qui peut apparaître. Si vous ne souhaitez pas avoir de visions, inspirez profondément et longuement, profondément, jusqu'à la région du cœur, et toutes les visions disparaîtront immédiatement.

Lorsqu'un signe est apparu, focalisez votre attention dessus, mais assurez-vous de vous focaliser seulement sur un signe à la fois, en choisissant celui qui est le plus confortable. Une fois que vous avez saisi ce signe-là, agrandissez-le de façon à ce qu'il soit aussi grand que votre tête. Le signe blanc et lumineux est utile pour le corps et l'esprit. C'est un souffle pur et propre qui peut nettoyer le sang dans le corps, réduisant ou éliminant les sensations de douleur physique.

Lorsque vous avez réussi à agrandir ce signe de sorte qu'il ait la même taille que votre tête, faites-le descendre jusqu'à **la cinquième base**, le centre de la poitrine. Laissez-le se répandre jusqu'à ce qu'il remplisse la poitrine. Rendez ce souffle blanc et lumineux, et ensuite laissez ce souffle et cette luminosité se répandre à travers tous les pores de votre corps, jusqu'à ce que les différentes parties du corps apparaissent d'elles-mêmes. Si vous ne voulez pas voir ces images, respirez longuement deux ou trois fois, et elles disparaîtront immédiatement. Ensuite, essayez de conserver l'esprit vaste. Même si un signe quelconque parvient à apparaître dans le rayon du souffle, ne vous en emparez pas. Ne laissez pas votre esprit être perturbé par ce signe-là. Prenez bien soin de l'esprit. Faites qu'il soit un. Essayez de le maintenir dans une seule et unique

sensation, qui est le souffle raffiné. Laissez ce souffle raffiné remplir le corps tout entier.

Une fois que vous aurez atteint ce stade, la connaissance commencera à se révéler graduellement. Le corps sera léger, comme un flocon de kapok². L'esprit sera comblé de joie, il sera tendre et flexible, et détaché. Vous ressentirez une sensation extrême de bien-être physique et mental. Si vous voulez acquérir la connaissance, pratiquez cette méthode jusqu'à ce que vous soyez habile dans toutes ces étapes. Vous serez alors capable d'y pénétrer, de les quitter et de demeurer en elles chaque fois que vous le souhaitez. Vous pourrez avoir le signe du souffle, une boule ou une masse brillante et blanche de lumière, chaque fois que vous le voudrez.

Lorsque vous voulez connaître quelque chose, rendez simplement l'esprit immobile et lâchez prise de toutes les préoccupations, en ne conservant que la luminosité et la vacuité. Pensez une ou deux fois à ce que vous voulez connaître — que ce soient des choses internes ou externes, que cela vous concerne ou que cela concerne les autres — et la connaissance ou une image mentale apparaîtra. Pour devenir tout à fait expert dans ce domaine, vous devriez étudier directement avec quelqu'un qui a pratiqué et qui est compétent, parce que ce type de connaissance peut seulement provenir de la pratique de la concentration de l'esprit.

La connaissance qui provient de la concentration de l'esprit est de deux types : mondaine (*lokiya*) et transcendante (*lokuttara*). Avec la connaissance mondaine, vous êtes d'une part encore attaché à votre connaissance antérieure et d'autre part à vos propres idées, aux choses qui apparaissent lors de la méditation. Votre connaissance ainsi que les choses que vous venez de découvrir grâce au pouvoir de votre connaissance sont toutes composées de choses vraies et fausses. Ce qui est vrai ici comprend tout ce qui appartient aux fabrications mentales (*saṅkhāra*), qui, comme nous le savons déjà, ne sont par nature ni permanentes ni constantes. Donc, lorsque vous voulez passer au

²Kapok : fibre végétale très légère utilisée pour rembourrer les oreillers et les coussins (NDT).

niveau transcendant, rassemblez toutes les choses que vous connaissez et que vous voyez en un point unique (*ekaggatārammaṇa*), afin de voir qu'elles possèdent toutes la même nature. Rassemblez ces connaissances au même endroit, jusqu'à ce que vous puissiez voir clairement que toutes ces choses, en raison de leur nature, apparaissent et disparaissent, tout simplement. N'essayez pas de vous approprier les choses que vous connaissez. N'essayez pas de vous approprier la connaissance que vous avez acquise. Laissez ces choses comme elles sont, selon la nature qui leur est propre. S'agripper à ses préoccupations, c'est s'agripper à *dukkha*. S'agripper à sa propre connaissance fait naître la cause de *dukkha*, qui est *samudaya*.

Donc, un esprit centré et calme donne naissance à la connaissance. Cette connaissance est la Voie. Toutes les choses qui donnent naissance à la connaissance sont *dukkha*. Ne laissez pas l'esprit s'attacher à cette connaissance. Ne le laissez pas s'attacher aux préoccupations qui se manifestent pour que vous les connaissiez. Lâchez prise de ces préoccupations. Laissez-les comme elles sont. Mettez votre esprit à l'aise. Ne vous accrochez pas à l'esprit. Ne supposez pas qu'il est comme ceci ou comme cela, car tant que vous agissez ainsi, vous êtes dans l'ignorance (*avijjā*). Lorsque vous pourrez faire cela, le transcendant apparaîtra en vous. C'est le bien le plus noble, le bonheur le plus élevé qu'un être humain puisse connaître.

En résumé, les étapes fondamentales de la pratique consistent à :

1. éliminer toute mauvaise préoccupation de l'esprit ;
2. faire en sorte que l'esprit demeure en compagnie de bonnes préoccupations ;
3. rassembler toutes les bonnes préoccupations en un point unique ; c'est ce que l'on appelle l'unité de l'absorption mentale ;
4. investiguer cette préoccupation unique jusqu'à ce que vous puissiez voir combien elle est inconstante(*aniccam*), stressante(*dukkham*) et pas vous, ou qui que ce soit(*anattā*) ; elle est vide ;

5. laisser toutes ces préoccupations, bonnes et mauvaises, suivre leur propre nature, parce que ce qui est bon et ce qui est mauvais vont ensemble et sont par nature égaux. Laissez l'esprit suivre sa propre nature. Laissez-le savoir suivre sa propre nature. Ce savoir ne connaît ni la naissance ni l'extinction. C'est cela que l'on appelle la réalité de la paix (*santi dhamma*). On sait donc ce qui est bon, mais ce qui est bon n'est pas le savoir, et ce que l'on sait n'est pas bon. On sait donc ce qui est mauvais, mais ce qui est mauvais n'est pas le savoir, et ce que l'on sait n'est pas mauvais.

En d'autres termes, savoir n'est attaché ni à la connaissance ni aux choses qui sont connues. C'est là la nature véritable des choses, qui est pure comme une goutte d'eau qui roule sur une feuille de lotus. C'est pour cette raison qu'on l'appelle la propriété non fabriquée (*asaṅkhatadhātu*), un élément vrai.

Quiconque peut voir les choses de cette manière verra des merveilles apparaître dans son cœur. Il accumulera les habiletés et les perfections dignes d'une personne qui pratique la méditation sur la tranquillité (*samatha*) et la méditation sur la vision pénétrante (*vipassanā*). Il obtiendra les deux types de résultats dont j'ai parlé : mondains, qui assureront son bien-être physique et celui des autres dans le monde entier ; et transcendants, qui assureront son bien-être spirituel et qui lui procureront un bonheur, un calme, une fraîcheur et une joie sans faille. Il atteindra ainsi le *nibbāna* — le terme de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort.

Ce qui précède est une brève explication des directives que ceux qui croient dans le bouddhisme peuvent suivre. Si vous avez des questions ou si vous rencontrez des difficultés pour mettre ces conseils en pratique, et que vous souhaitez étudier directement avec la personne qui a proposé ce guide, je serai heureux de vous aider dans toute la mesure de mes capacités, afin que nous puissions tous atteindre la paix et le bien-être selon la tradition bouddhique.

Je conseille toutefois à la plupart des pratiquants de suivre la méthode 2, car elle est plus facile et plus détendue que la méthode 1, présentée ci-dessus.

Méthode 2

Il y a sept étapes fondamentales.

1. Commencez avec trois ou sept longues inspirations et expirations, en pensant *bud* avec l'inspiration et *dho* avec l'expiration (maintenez la syllabe de méditation aussi longtemps que le souffle).

2. Distinguez bien le souffle qui entre de celui qui ressort.

3. Observez le souffle lorsqu'il pénètre et qu'il ressort, en remarquant ses caractéristiques, s'il est confortable ou inconfortable, large ou étroit, s'il est obstrué ou s'il s'écoule librement, s'il est rapide ou lent, court ou long, chaud ou frais. Si la respiration n'est pas confortable, ajustez-la jusqu'à ce qu'elle le soit. Par exemple, si inspirer et expirer longuement est inconfortable, changez la manière dont vous respirez, et adoptez plutôt des inspirations et des expirations courtes.

Dès que vous trouvez que votre respiration est confortable, laissez cette sensation respiratoire confortable se répandre dans les différentes parties du corps. Par exemple, prenez le souffle, faites-le passer par la nuque et laissez-le s'écouler tout le long de la colonne vertébrale. Ensuite, si vous êtes un homme, laissez le souffle se répandre à travers votre jambe droite, laissez-le descendre jusqu'au bout de vos orteils, et ressortir dans l'air.

Reprenez le souffle, faites-le passer par la nuque, laissez-le circuler dans votre colonne vertébrale, à travers votre jambe gauche, jusqu'au bout de vos orteils, et ressortir dans l'air. Ensuite, laissez le souffle se répandre à partir de la nuque à travers les deux épaules, les deux coudes et vos poignets, jusqu'à la pointe de vos doigts, et ressortir dans l'air. Ensuite, laissez le souffle se répandre à partir du fond de la gorge à travers les poumons, le foie, l'estomac, jusqu'à la vessie et le colon. Ensuite, respirez à pleins poumons, gardez le souffle au milieu de la poitrine et laissez-le descendre jusqu'à votre intestin. Laissez tous ces souffles agréables se répandre à travers tout votre corps, et

vous vous sentirez nettement mieux (si vous êtes une femme, commencez avec le côté gauche, parce que les systèmes nerveux masculins et féminins sont différents).

4. Apprenez quatre manières d'ajuster le souffle : a) inspiration longue et expiration longue, b) inspiration courte et expiration courte, c) inspiration courte et expiration longue, d) inspiration longue et expiration courte.

Respirez de la manière qui est la plus confortable pour vous. Ou, mieux encore, apprenez à respirer de façon confortable de ces quatre manières-là, parce que votre condition physique ainsi que votre manière de respirer peuvent naturellement changer à n'importe quel moment.

5. Apprenez à connaître les points de focalisation de l'esprit et choisissez celui qui vous semble le plus confortable. Ces points de focalisation de l'esprit, qui sont également les points d'appui du souffle sont : a) la pointe du nez, b) le milieu de la tête, c) le palais, d) le fond de la gorge, e) le plexus (la pointe du sternum), f) le nombril.

Si vous souffrez de maux de tête fréquents ou de problèmes nerveux, ne vous focalisez sur aucun des points situés au-dessus du fond de la gorge. Il ne faut contrôler ni l'esprit ni le souffle. Respirez librement et naturellement. Laissez l'esprit suivre confortablement le cours du souffle qui entre et qui ressort, mais ne le laissez pas s'échapper en dehors du rayon du souffle.

6. Apprenez à répandre votre esprit, autrement dit à élargir votre conscience à travers le corps tout entier.

7. Apprenez à coordonner tous les types de souffle et faites que votre esprit soit aussi vaste que possible afin de prendre connaissance des différentes composantes du souffle qui circule dans votre corps. Après cela, vous découvrirez de nombreux autres aspects du souffle.

Il y a naturellement plusieurs types de souffle : celui qui circule dans les nerfs, celui qui circule autour et à proximité des nerfs, celui qui se répand partout à partir des nerfs et qui s'infiltré dans chaque pore. Il y en a qui sont bénéfiques et d'autres qui sont nuisibles.

En résumé, on peut utiliser ces différents types de souffle pour :

a) améliorer la qualité de l'énergie qui existe déjà dans chaque partie de notre corps afin qu'elle puisse lutter contre les choses qui ne vont pas bien dans le corps, les maladies par exemple ;

b) clarifier la connaissance qui existe déjà en chacun de nous, et que cela puisse devenir un fondement pour les habiletés qui conduisent à l'affranchissement et à la pureté du cœur.

Vous devriez toujours conserver à l'esprit ces sept étapes de la pratique de *ānāpānasati*, parce qu'elles sont absolument fondamentales pour chaque aspect de la méditation sur la respiration. Lorsque vous les aurez maîtrisées, cela sera comme si vous aviez taillé la route principale. Quant aux petites routes — les petits détails de la méditation sur la respiration — qui sont nombreuses, elles ne sont pas vraiment importantes. Donc, vous devriez pratiquer la méditation sur la respiration en suivant ces sept étapes du mieux que vous le pouvez, et vous serez alors parfaitement en sécurité.

Une fois que vous aurez appris à améliorer et à modifier la qualité de votre souffle, ce sera comme si tous les membres de votre famille se comportaient correctement. Quant aux petits détails de la méditation sur la respiration, ils sont comme des individus qui ne font pas partie de votre maison, autrement dit ce sont des invités. Si les membres de votre maisonnée se comportent bien, vos invités devront eux aussi faire la même chose.

Ici, les « invités » sont les signes et les souffles éphémères qui ont tendance à passer dans le rayon du souffle dont nous nous occupons. Ces différents signes qui apparaissent à partir du souffle peuvent notamment se manifester sous la forme d'images. Parfois, nous voyons apparaître une lumière brillante, des formes humaines ou animales, nous-mêmes ou bien d'autres personnes. Parfois, nous pouvons percevoir les signes à travers nos oreilles : entendre la voix d'autres personnes, que nous reconnaissons ou que nous ne reconnaissons pas. Dans certains cas, les signes apparaissent sous la forme d'odeurs — soit agréables, soit nauséabondes —, comme par exemple celle

d'un cadavre. Lorsque nous les inhalons, certaines odeurs peuvent nous procurer une sensation de joie immense, qui se propage à travers le corps tout entier, au point que nous n'éprouvons aucune sensation de faim ou de soif. Parfois, les signes se manifestent à travers le corps et nous éprouvons des sensations de chaleur plus ou moins forte, de brûlure, de froid ou de picotements. Il se peut aussi qu'ils se manifestent au niveau de l'esprit. Cela peut être quelque chose d'inattendu, auquel nous n'avions jamais pensé auparavant.

Toutes ces choses sont considérées comme des invités. Avant de les recevoir, nous devons mettre de l'ordre dans notre esprit et notre respiration, et les affermir. Lorsque nous recevons ces invités, nous devons d'abord parvenir à les modifier et à les placer sous notre autorité. Si nous ne pouvons pas encore les contrôler, nous devons éviter de les fréquenter, car ils peuvent nous causer des ennuis. Mais si nous savons les modifier, ces invités pourront nous être utiles plus tard.

Les modifier, c'est ce qu'on appelle développer le contre-signe (*paṭibhāga nimitta*). C'est le fait de pouvoir changer à volonté, par la force de l'esprit, les signes, en les rendant petits, grands, en les éloignant, en les approchant, en les faisant naître et s'éteindre, en les voyant depuis l'extérieur ou l'intérieur. Si nous arrivons à modifier habilement les signes de cette manière, nous serons capables de les utiliser pour entraîner l'esprit.

Et cette capacité donnera naissance à des facultés sensorielles accrues : par exemple, la capacité à voir des formes sans ouvrir les yeux ; la capacité à entendre des sons à grande distance ou de sentir des odeurs lointaines ; la capacité à goûter les différents éléments qui existent dans l'air et qui peuvent être utiles au corps pour surmonter des sensations de faim et de désir ; la capacité à acclimater et adapter notre corps en fonction de ses besoins, par exemple ressentir la fraîcheur quand nous le voulons, ressentir la chaleur quand nous le voulons, ou donner de la force au corps à l'instant même où nous avons besoin de force. Il en va ainsi parce que tous les différents éléments présents dans le monde qui peuvent nous être physiquement utiles viendront

et apparaîtront dans notre corps.

Le cœur deviendra alors quelque chose de magique et il aura le pouvoir de donner naissance à l'œil de la connaissance (*ñāṇa-cakkhu*), notamment la capacité à se souvenir d'existences précédentes, la capacité à connaître l'origine, la cause et le processus de la naissance et de la mort des êtres vivants, et la capacité à débarrasser le cœur des fermentations des souillures. Si nous sommes intelligents, nous pourrions bien recevoir ces invités et les laisser travailler dans notre maison.

Ce sont là en résumé quelques détails de la pratique de *ānāpānasati*.

Considérez bien tout ce que je viens de dire. Ne vous réjouissez pas de ce qui apparaît. Ne soyez pas contrarié ou ne refusez pas ce qui apparaît. Il est préférable de garder votre esprit dans un état neutre. Examinez et réexaminez minutieusement tout ce qui apparaît, pour voir si c'est quelque chose digne de confiance ou non. Sinon, cela pourrait vous conduire à des conclusions erronées. Le bien et le mal, ce qui est juste et ce qui est faux, élevé et bas, tout cela dépend de la qualité de votre cœur : éveillé ou ignorant, et de votre capacité à vous débrouiller en fonction des circonstances. Si votre cœur est ignorant, même les choses de grande qualité peuvent vous paraître sans valeur et les bonnes choses mauvaises.

Une fois que vous connaîtrez les différents aspects principaux du souffle et ses aspects mineurs, vous parviendrez à connaître les Quatre Nobles Vérités. En plus de cela, vous arriverez à bien soulager les douleurs physiques dans votre corps. *Sati* est l'ingrédient actif dans le remède ; le souffle de l'inspiration-expiration est le solvant. Purifié par *sati*, le souffle peut nettoyer le sang dans le corps tout entier, et lorsque le sang est propre, il peut vous soulager de nombreuses maladies. Quelqu'un qui souffre de dysfonctionnements nerveux chroniques peut en être complètement guéri. Par ailleurs, vous serez capable de fortifier le corps, de sorte que vous ressentirez une plus grande sensation de bonne santé et de bien-être. Lorsque le corps se sent bien, l'esprit peut s'établir et se reposer. Et une fois que l'esprit est reposé, votre force s'accroît. Vous serez

alors capable de vous débarrasser de toute sensation de douleur physique lors de la méditation assise, de sorte que vous pourrez rester assis des heures d'affilée. Lorsque le corps est libre de la douleur, l'esprit est par conséquent libre des empêchements (*nīvaraṇa*). Le corps et l'esprit acquièrent donc tous deux de la force. On appelle cet état la force de la concentration (*samādhi-balaṃ*).

Lorsque la concentration est puissante, le discernement peut naître, ainsi que la vision claire de *dukkha*, de sa cause, de sa cessation, et de la voie qui mène à sa cessation. Tout cela apparaîtra clairement à l'intérieur du souffle que chacun possède. Ceci peut s'expliquer de la manière suivante : le souffle qui entre et qui ressort représente la vérité de *dukkha* : le souffle qui entre est le *dukkha* de l'apparition, et le souffle qui ressort, le *dukkha* de la disparition. Ne pas connaître le souffle lorsqu'il pénètre et qu'il ressort, ne pas connaître les caractéristiques du souffle, est la cause de *dukkha*.

Etre conscient lorsque le souffle pénètre et lorsqu'il ressort, connaître clairement ses caractéristiques constituent la Vue Juste (*sammā ditṭhi*), qui fait partie de la Noble Voie. C'est le fait de voir correctement l'état réel du souffle.

Savoir quelles sont les manières inconfortables de respirer, savoir ajuster sa façon de respirer afin de se sentir à l'aise dans sa respiration, ceci, c'est la Résolution Juste (*sammā saṅkappa*).

Les facteurs mentaux qui permettent d'investiguer et d'évaluer constamment tout ce qui se passe dans le souffle, ceci, c'est la Parole Juste (*sammā vācā*).

Connaître les différentes manières d'améliorer la respiration : par exemple inspirer et expirer de façon longue, inspirer et expirer de façon courte, inspirer de façon courte et expirer de façon longue, inspirer de façon longue et expirer de façon courte, jusqu'à ce que l'on trouve la façon de respirer qui convient le mieux, ceci, c'est l'Action Juste (*sammā kammanta*).

Savoir comment purifier le sang avec le souffle, savoir comment laisser ce sang purifié nourrir les cellules cardiaques, savoir comment ajuster le souffle

afin qu'il soit un élément confortable, et pour le corps et pour l'esprit, à tel point qu'à chaque respiration, on se sent imprégné de bien-être tant au niveau du corps qu'à celui de l'esprit, ceci, c'est les Moyens d'existence Justes (*sammā ājīva*).

S'efforcer d'ajuster son souffle jusqu'à ce qu'il soit confortable, tant pour le corps que pour l'esprit, et persévérer à faire cela tant que le but de ses efforts n'est pas atteint, ceci, c'est l'Effort Juste (*sammā vāyāma*).

Être conscient à tout moment du souffle qui entre et qui ressort, et connaître tout type de souffle qui circule dans le corps, notamment celui qui alimente la partie supérieure et la partie inférieure du corps, celui qui circule dans l'abdomen, dans l'intestin, dans toutes les différentes parties de la chair et qui imprègne tous les pores ; autrement dit avoir *satisampajañña* avec chaque souffle de l'inspiration et de l'expiration, ceci, c'est *Sati* Juste (*sammā sati*).

Un esprit qui se concentre uniquement sur les objets liés au souffle, qui ne laisse pas interférer d'autres objets de préoccupation, jusqu'à ce que le souffle se raffine, qu'il donne naissance à l'absorption fixe (*appanā jhāna*) et ensuite à la connaissance résultant de la vision pénétrante ici même, ceci, c'est la Concentration Juste (*sammā samādhi*).

Penser au souffle, c'est la pensée dirigée (*vitakka*). Laisser le souffle amplifié se répandre, c'est l'évaluation (*vicāra*). Lorsque tous les aspects du souffle circulent librement à travers le corps tout entier, vous vous sentez comblé, frais et dispos dans le corps et l'esprit : c'est le ravissement (*pīti*). Lorsque le corps n'est pas troublé et que l'esprit n'est pas perturbé, le plaisir (*sukha*) apparaît naturellement. Et alors, il est certain que l'esprit ne cherchera pas à aller vers d'autres objets de préoccupation. Il restera avec un seul et unique objet de préoccupation ; ceci, c'est l'unité de l'esprit (*ekaggatārammaṇa*). Ces cinq facteurs constituent la première étape de la Concentration Juste (*sammā samādhi*).

Lorsque les trois composants de la Noble Voie : la vertu, la concentration, le discernement seront complètement réunis dans le cœur, vous aurez alors la vision pénétrante de tous les aspects du souffle, et vous saurez que respirer de cette manière-ci donne naissance à des états mentaux habiles ; que respirer de cette manière-là donne naissance à des états mentaux malhabiles. Et vous ne serez plus attaché ni aux *kāya saṅkhāra*, c'est-à-dire les facteurs qui fabriquent le corps, ni aux *vacī saṅkhāra*, les facteurs qui fabriquent la parole ni aux *citta saṅkhāra*, les facteurs qui fabriquent l'esprit, que cela soit en bien ou en mal, mais vous serez dans un état de lâcher prise, en accord avec la nature inhérente des choses.

Ceci est la Vérité de la cessation de *dukkha*.

Une autre manière encore plus brève de parler des Quatre Nobles Vérités est la suivante :

- le souffle qui entre et le souffle qui ressort sont la Vérité de *dukkha* ;
- ne pas les connaître est la Vérité de la cause de *dukkha* (*samudaya sacca*) ou l'illusion issue de l'ignorance (*avijjā moha*) ;
- connaître parfaitement tous les aspects du souffle de façon si claire que vous pouvez les relâcher sans aucun sens d'attachement, c'est la Vérité de la cessation de *dukkha* ;
- avoir constamment *sati sampajañña* dans tous les aspects du souffle, c'est la Vérité de la Voie (*magga sacca*).

Lorsque vous pouvez pratiquer ainsi, vous pouvez dire que vous suivez correctement la voie de *ānāpānasati*. Vous êtes une personne qui possède la connaissance, vous êtes capable de voir clairement les Quatre Nobles Vérités. Vous pouvez réaliser l'affranchissement. L'affranchissement est l'esprit qui ne s'agrippe ni aux causes non vertueuses ni aux effets non vertueux — c'est-à-dire ni à *dukkha* ni à sa cause ; ni aux causes vertueuses ni aux effets vertueux — c'est-à-dire ni à la cessation de *dukkha* ni à la Voie qui mène à sa cessation. C'est l'esprit qui n'est pas attaché aux choses qui mènent à la connaissance, qui n'est pas attaché à la connaissance, qui n'est pas attaché au fait de

connaître. Toute personne capable de voir distinctement les choses ainsi selon leur état est une personne qui sait comment réaliser l'affranchissement.

Autrement dit, elle connaît le début, le terme des choses, et ce qui se trouve entre les deux pour ce qu'ils sont. C'est ce qu'on appelle *sabbe dhammā anattā*. Tous les phénomènes sont pas-soi.

Etre attaché aux choses qui mènent à la connaissance : les éléments (*dhātu*), les agrégats (*khandha*), les bases des sens et leurs objets (*āyatana*), cela s'appelle l'agrippement à la sensualité (*kāmapādāna*). Être attaché à sa connaissance, cela s'appelle l'agrippement aux vues (*ditṭhupādāna*). Ne pas connaître le fait de connaître, qui est *buddha*, cela s'appelle l'agrippement aux habitudes et aux pratiques (*silabbatupādāna*). Et lorsqu'il en est ainsi, nous restons évidemment égarés parmi les facteurs qui fabriquent le corps, la parole et l'esprit. Tout ceci vient de l'ignorance.

Le Bouddha avait une maîtrise parfaite de la cause et de l'effet. Il n'avait aucun attachement, ni aux causes non vertueuses, ni aux effets non vertueux ; ni aux causes vertueuses, ni aux effets vertueux. Il était au-dessus de la cause et au-delà de l'effet. Comme tous les êtres, il connaissait la souffrance et le bonheur, mais il n'était attaché ni à l'un ni à l'autre.

Il connaissait parfaitement le bien et le mal, le soi et le pas-soi, mais il n'était attaché à aucune de ces choses. Il possédait les éléments constituant la cause de *dukkha*, mais il n'y était pas attaché. La Voie — le discernement — était également à sa disposition : lorsqu'il enseignait, il savait comment agir avec discernement selon les circonstances. Il était notamment capable de montrer son intelligence ou de faire semblant d'être idiot. Quant à la cessation de *dukkha*, il en disposait également, mais il ne s'y attachait pas, et c'est la raison pour laquelle il peut être considéré comme un être vivant véritablement parfait.

Avant que le Bouddha ne soit capable de lâcher prise de tout de cette manière-là, il a dû d'abord persévérer dans sa pratique afin de tout posséder pleinement. C'est seulement ensuite qu'il a pu en lâcher prise. Il a lâché prise

de tout en possédant ce tout en abondance, et non pas comme les personnes ordinaires qui se sentent obligées de lâcher prise à cause de la pauvreté. Même s'il avait abandonné ces choses, elles restaient cependant à sa disposition. Il n'a jamais nié le fait qu'il avait pratiqué pour développer la vertu, la concentration et le discernement, jusqu'au jour où il a atteint l'Eveil. Et même après, il a continué à utiliser la vertu, la concentration et le discernement, tous ensemble, jusqu'au jour où il est entré dans l'état de la Libération totale (*parinibbāna*). Même au moment de s'éteindre, il continuait à pratiquer la concentration — en d'autres termes, sa Libération totale s'est produite alors qu'il se trouvait entre les *jhāna* de la forme et du sans forme.

Donc, nous ne devrions pas négliger la vertu, la concentration et le discernement. Certaines personnes ne veulent pas observer les préceptes parce qu'elles ont peur de s'y attacher. Certaines personnes ne veulent pas pratiquer la concentration parce qu'elles ont peur de devenir idiots ou folles. En fait, nous sommes naturellement déjà idiots et fous. C'est plutôt la pratique de la concentration qui mettra fin à notre idiotie et qui nous guérira de notre folie. Etudier correctement nous permettra de donner naissance au discernement pur, qui est comme un joyau taillé qui brille par lui-même. C'est ça que l'on peut considérer comme le discernement véritable. Il apparaît à l'intérieur de chacun d'entre nous, et on l'appelle *paccattarā* : nous pouvons le découvrir, et le connaître, seulement par nous-mêmes.

Mais la plupart d'entre nous se trompent : nous comprenons mal la nature du discernement. Nous prenons le discernement qui n'est pas authentique, qui est adultéré avec des concepts pour recouvrir le discernement authentique. C'est la même chose que quelqu'un qui barbouille un morceau de verre avec du mercure : comme il peut voir son reflet et celui des autres à l'aide du mercure sans se servir d'un vrai miroir, il se trouve très malin. Voir les choses de cette manière, c'est agir comme un singe qui se regarde dans un miroir : le singe se dédouble et il va continuer ainsi à jouer avec son reflet. Dès que le mercure se sera évaporé, le singe sera déconfit, ne sachant pas d'où provenait son reflet.

Ainsi en est-il lorsque quelqu'un obtient le discernement non véritable. Il pense ou plutôt il présume qu'il a obtenu le discernement, en se basant sur ce dont il se souvient ou sur ses préoccupations. Il en déduit donc qu'il sait, qu'il voit, sans être conscient de ce qu'il en est. Si tel est le cas, il aura de la peine face à des événements fâcheux qui pourront survenir subitement plus tard.

Selon le bouddhisme, la partie essentielle et naturelle du discernement provient uniquement de l'entraînement de l'esprit. Il est comme l'éclat d'un diamant qui produit sa propre lumière et qui rayonne. Sa luminosité peut être perçue partout, aussi bien dans des endroits obscurs que des endroits éclairés, alors que le miroir peut être utilisé seulement dans des endroits éclairés. S'il est placé dans un endroit obscur, on ne peut pas se regarder avec. Tandis qu'un joyau taillé peut rayonner partout. C'est pour cette raison que le Bouddha a dit qu'il n'existe aucun endroit caché ou secret dans le monde où le discernement ne puisse pénétrer. C'est ce qu'on appelle le joyau du discernement (*paññā ratanaṃ*). Ce joyau du discernement nous permettra de détruire l'ignorance, le désir ardent et l'agrippement ; et d'atteindre le *Dhamma* suprême, le *nibbāna* — qui est libre de la douleur, de la mort, de l'annihilation et de l'extinction — l'état naturel de ce *Dhamma* qui est appelé le Sans-mort (*amata-dhamma*).

De façon générale, nous voulons seulement le discernement et l'affranchissement. Nous voulons à tout prix aller tout droit aux trois caractéristiques : *anicca*, *dukkha* et *anattā* — et lorsque nous procédons ainsi, nous n'arrivons à rien.

Avant d'enseigner que les choses sont inconstantes, le Bouddha avait travaillé dessus afin de les connaître, jusqu'à ce qu'elles révèlent leur constance. Avant d'enseigner que les choses sont *dukkha*, il avait transformé *dukkha* en plaisir et en aise. Et avant d'enseigner que les choses sont *anattā*, il avait transformé ce qui est *anattā* en un soi, et il a ainsi été capable de voir ce qui est constant et vrai, qui se trouve caché dans ce qui est *anicca*, *dukkha* et *anattā*. Ensuite, il a rassemblé toutes ces qualités essentielles en une seule. Il a rassemblé tout ce qui est *anicca*, *dukkha* et *anattā* en une seule et même chose : les facteurs composants du monde (*saṅkhāra*) — une catégorie égale partout

dans le monde. En ce qui concerne ce qui est constant, agréable et soi, cela constituait une autre catégorie : les facteurs composants du *Dhamma*.

Le Bouddha a pu lâcher prise de ces deux entités. Il ne s'est plus attaché à rien : que ce soit constant ou inconstant, souffrance ou plaisir, soi ou pas-soi. C'est ce qu'on appelle l'affranchissement (*vimutti*), la pureté (*visuddhi*) et le déliement (*nibbāna*). Il n'avait besoin de s'attacher ni aux facteurs composants du *Dhamma* ni aux facteurs composants du monde.

Telle était la nature de la pratique du Seigneur Bouddha. Mais en ce qui concerne notre propre pratique, la plupart d'entre nous agissent comme s'ils connaissaient déjà tout avant d'avoir vu le monde et avaient réussi avant même de commencer. En d'autres termes, nous voulons simplement lâcher prise et réaliser l'affranchissement. Mais si nous n'avons pas effectué parfaitement le travail de base, notre lâcher prise sera inévitablement n'importe quoi : notre paix sera inévitablement fragmentaire, notre affranchissement inévitablement erroné. Vouloir lâcher prise sans avoir une base parfaite aboutira à la confusion. Vouloir réaliser l'affranchissement sans aucune base aboutira à l'erreur.

Quant à ceux qui ont la volonté d'être des gens vertueux, ils ne doivent pas seulement le vouloir, mais aussi se demander s'ils possèdent déjà toutes les qualités pour l'être. De la même manière, s'agissant du lâcher prise et de l'affranchissement, si nous ne voulons pas d'abord établir des fondations correctes, comment pourrions-nous atteindre notre but ?

Le Bouddha a par ailleurs enseigné que la vertu peut vaincre les souillures habituelles, les défauts grossiers dans nos paroles et nos actes ; que la concentration peut vaincre les souillures intermédiaires comme les plaisirs sensuels, la malveillance, la torpeur, l'agitation et l'incertitude ; et que le discernement peut vaincre les souillures subtiles comme l'ignorance, le désir ardent, l'agrippement, etc.

Cependant, certaines personnes, en dépit de la grande habilité et de la grande clarté de leurs analyses sur les points subtils du *Dhamma*, semblent

incapables de se débarrasser des souillures mêmes grossières, qui sont les adversaires de la vertu. Rien que cela, elles ne peuvent pas le faire. Il est probable qu'il manque quelque chose à leur vertu, à leur concentration et à leur discernement. Leur vertu est probablement superficielle. Il est probable que leur concentration n'est pas pure. Il est probable que ces personnes ne possèdent qu'un discernement de façade, qui est comme un miroir recouvert de mercure — et c'est la raison pour laquelle elles ne peuvent pas atteindre le but. Ces personnes sont habiles pour ce qui est des mots et des théories, mais elles ne possèdent pas la concentration de l'esprit. Elles « couvent un œuf en dehors du nid » — c'est-à-dire qu'elles recherchent ce qui est bon seulement à l'extérieur, sans entraîner leur esprit à être concentré. Elles « bâtissent sur du sable » — c'est-à-dire qu'elles cherchent à s'appuyer sur quelque chose qui ne leur est pas utile, mais qui, au contraire, peut les mettre en danger. De telles personnes n'ont pas encore trouvé de refuge dans quelque chose d'essentiel pour leur vie.

Donc, nous devrions établir les fondations et mettre de l'ordre dans les causes, parce que toutes les réalisations auxquelles nous aspirons proviennent des causes.

Attanā codayattānaṃ paṭimaṃse tamattanā.

Souviens-toi de ce que tu dois faire. Entraîne ton cœur par toi-même. Dépêche-toi d'investiguer (par la pratique de *ānāpānasati*).

Jhana

Maintenant, je vais résumer les méthodes de méditation sur la respiration qui permettent d'aboutir aux *jhāna*. *Jhāna* signifie être absorbé ou focalisé sur un objet ou une préoccupation unique, comme lorsque nous nous occupons de notre souffle.

1. Le premier *jhāna* comprend cinq facteurs.

a) la pensée dirigée (*vitakka*) : pensez au souffle qui entre et qui ressort, jusqu'à ce que vous puissiez le conserver à l'esprit sans être distrait.

b) l'unité de l'esprit (*ekaggatā*) : maintenez l'esprit dans le souffle de la respiration. Ne le laissez pas vagabonder à la poursuite d'autres préoccupations. Maintenez votre esprit uniquement dans ce souffle jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise avec lui (l'esprit devient un, au repos avec le souffle).

c) l'évaluation (*vicāra*) : sachez comment amplifier ce souffle qui est devenu confortable, de sorte qu'il puisse se relier aux autres sensations respiratoires qui circulent dans le corps, à travers le corps tout entier.

Une fois que le corps aura bénéficié des bienfaits du souffle, les sensations de douleur corporelle se calmeront. Le corps sera alors rempli avec une bonne énergie respiratoire (l'esprit est exclusivement concentré sur les questions liées au souffle).

Sans ces trois qualités réunies dans un seul courant de souffle, le premier *jhāna* ne peut apparaître. Et c'est ce courant de respiration qui peut vous emmener jusqu'au quatrième *jhāna*.

Vitakka, *ekaggatā* et *vicāra* fonctionnent comme les causes. Lorsque les causes seront complètement mûres, les conséquences apparaîtront naturellement. Ce sont :

d) le ravissement (*pīti*), la sensation d'être comblé de joie, tant au niveau du

corps que de l'esprit, sans que des facteurs extérieurs interviennent ;

e) le plaisir (*sukha*), le bien-être physique que l'on ressent parce que le corps est calme et non perturbé (*kāya-passaddhi*) ; le bien-être mental que l'on ressent parce que l'esprit est serein et joyeux de par lui-même sans perdre sa concentration (*citta-passaddhi*).

Pīti et *sukha* sont tous deux des résultats. Le premier *jhāna* est donc composé d'une part de causes et d'autre part de résultats. Lorsque *pīti* et *sukha* ont plus de force, le souffle devient plus raffiné. Plus vous restez concentré et absorbé, plus les résultats deviennent puissants à long terme. Grâce à cela, vous pouvez dès lors laisser de côté *vitakka* et *vicāra* qui constituent l'étape préliminaire de votre pratique. Vous pouvez à partir de là vous appuyer uniquement sur un seul facteur, *ekaggatārammaṇa*, afin de pénétrer dans le deuxième *jhāna* (*magga citta, phala citta*).

2. Le deuxième *jhāna* comprend trois facteurs : *pīti*, *sukha* et *ekaggatā* (*magga citta*). Cela fait référence à l'état d'esprit qui a goûté les fruits du premier *jhāna*.

Une fois que l'esprit sera entré dans le deuxième *jhāna*, la force de *pīti* sera encore plus puissante. Il en va de même pour *sukha*, parce que tous deux s'appuient sur une cause unique, l'unité de l'esprit, qui prend soin du travail à partir de ce moment-là, en se concentrant sur le souffle de la respiration de sorte qu'il devient de plus en plus raffiné. L'esprit ainsi que le corps sont sereins et se sentent comblés de joie.

L'esprit est encore plus stable et plus résolu qu'avant. Lorsque vous continuez à vous concentrer, *pīti* et *sukha* deviennent plus puissants et se manifestent en se dilatant et en se contractant. A ce stade, vous continuez à vous concentrer sur un seul et unique objet, en déplaçant l'esprit plus profondément, à un niveau plus subtil, jusqu'à ce que vous puissiez échapper à l'agitation de *pīti* et *sukha*. Vous pénétrez alors dans le troisième *jhāna*.

3. Le troisième *jhāna* comprend deux facteurs : *sukha* et *ekaggatā*.

Le corps est calme, serein, libre de tout mouvement. C'est un corps solitaire qu'aucune sensation de douleur ne parvient à déranger. L'esprit est également silencieux, il est solitaire. Le souffle est raffiné, il se diffuse et s'écoule librement. Un rayon de lumière blanc, comme de la ouate, s'infiltré dans le corps tout entier et le soulage, ainsi que l'esprit, de toutes les sensations d'inconfort. A partir de ce moment, veillez uniquement au souffle raffiné et vaste.

L'esprit est libre, sans aucune interférence de pensées concernant le passé ou le futur. L'esprit émerge et se détache de tout. Les quatre propriétés — terre, eau, feu et vent — sont en harmonie dans le corps tout entier. Vous pourriez presque dire que le corps tout entier est pur, parce que la respiration a la force de contrôler et de prendre soin des autres propriétés en les maintenant harmonieuses et coordonnées. *Sati* est couplé à *ekaggatā*, qui fonctionne comme la cause. Le corps est rempli du souffle, il est rempli de *sati*.

Focalisez votre esprit sur cela. L'esprit devient radieux, le corps léger. Le cœur est rempli de force. Les sensations de plaisir se calment. Le corps n'est pas troublé, votre conscience n'est pas du tout perturbée, et vous pouvez ainsi lâcher prise de votre sens de plaisir. Les manifestations de plaisir se calment parce que les quatre propriétés sont équilibrées et libres d'agitation. *Ekaggatā*, la cause, a alors la force de se concentrer plus fortement, vous emmenant jusqu'au quatrième *jhāna*.

4. Le quatrième *jhāna* comprend deux facteurs : *upekkhā* et *ekaggatā*, ou *sati*. Au niveau du quatrième *jhāna*, *upekkhā* et *ekaggatā* sont fermement établis.

La propriété respiratoire est absolument calme, libre de toute perturbation. L'esprit est calme et constant, libre de toute préoccupation à propos du passé et du futur. La respiration, qui appartient au présent, est également calme, comme la mer ou l'air libre de toute perturbation. Les formes et les sons

peuvent être perçus à grande distance, grâce à la respiration qui est complètement stable, et qui fonctionne comme un écran de cinéma qui fournit un reflet clair de tout ce qui peut être projeté dessus. La connaissance apparaît dans l'esprit ; vous le savez mais vous ne le montrez pas, vous restez serein ; il en est de même pour l'esprit et la respiration. Tout est serein en ce qui concerne les trois temps (le passé, le présent et le futur). C'est ce qu'on appelle *ekaggatārammaṇa*. L'esprit se focalise sur la sérénité du souffle. Toutes les parties de la respiration dans le corps se relient, de sorte que la respiration peut se faire à travers chaque pore, et non pas uniquement par le nez, car le souffle de la respiration et les autres aspects de la respiration dans le corps ne font qu'un. Ils sont tous au même niveau. Il ne manque rien. Les quatre propriétés possèdent les mêmes caractéristiques. L'esprit est complètement serein.

La concentration est forte ; la lumière est brillante. On appelle ceci *mahāsatipaṭṭhāna*. L'esprit est alors radieux, tout comme la lumière d'une flamme ou du soleil qui, libre de toute obstruction, illumine la terre de ses rayons.

Cet esprit rayonne dans toutes les directions. Le souffle et l'esprit sont également rayonnants, grâce à la grande concentration de celui-ci. La concentration est forte ; la lumière est brillante ; l'esprit est puissant. Sont réunies en une seule unité les contemplations sur le corps, sur les sensations, sur l'esprit et sur les *dhamma*. Le sens que : « Ceci est le corps... Ceci est une sensation... Ceci est l'esprit... Ceci est une qualité mentale... » n'existe pas. Le sens qu'ils sont quatre disparaît — d'où le mot *mahāsatipaṭṭhāna* — car ils sont réunis en un. L'esprit est fermement résolu et fortement centré.

Sati et *sampajañña* convergent pour devenir un, pour former un élément complètement harmonieux, un *dhamma* complètement harmonieux : c'est ce que l'on appelle la voie unique (*ekāyana-magga*) — quatre en un —, qui donne naissance à une grande énergie et à une sensation d'être pleinement éveillé (*jāgāriyanuyoga*), au feu intérieur purificateur (*tapas*) qui peut complètement disperser toute obscurité. Lorsque vous vous concentrez plus fortement sur

l'esprit lumineux, vous acquérez un pouvoir provenant du lâcher prise de tous les objets de pensée. L'esprit dispose alors de la force nécessaire pour rester totalement indépendant, comme une personne qui a atteint le sommet d'une montagne, et qui peut donc voir loin dans toutes les directions.

Le souffle, la demeure de l'esprit, qui soutient la proéminence et la liberté de l'esprit, se trouve dans un état supra-normal. L'esprit est donc capable de voir clairement où se nichent les éléments (*dhātu*), les agrégats (*khandha*) et les médias sensoriels (*āyatana*) qui constituent les fabrications (*saṅkhāra dhamma*). Tout comme une personne qui a emporté un appareil photo dans l'espace pour photographier le globe terrestre peut prendre des images d'une grande partie de celui-ci, une personne qui a atteint cet état supra-normal d'esprit (*lokavidū*) peut voir clairement le monde et le *Dhamma* tels qu'ils sont. Par ailleurs, naît dans l'esprit un autre type de connaissance qu'on appelle *vipassanā* ou l'habileté de la libération. Les quatre propriétés acquièrent une qualité miraculeuse et l'esprit devient puissant (*kāya siddhi*).

Lorsque vous souhaitez savoir quelque chose soit au sujet du monde, soit au sujet du *Dhamma*, concentrez fortement et vigoureusement l'esprit sur le souffle de la respiration. Lorsque la force concentrée de l'esprit se focalisera sur l'élément pur et l'atteindra, la connaissance intuitive surgira dans cet élément, tout comme l'aiguille d'un tourne-disque qui, lorsqu'elle touche un disque, produit des sons dans l'instant même. Une fois que *sati* est concentré sur un objet de pensée pur, alors, si vous désirez obtenir des images, des images apparaîtront ; si ce sont des sons que vous désirez obtenir, des sons apparaîtront, qu'ils soient proches ou lointains. Vous aurez le pouvoir de connaître tout ce qui concerne les affaires mondaines ou le *Dhamma*, que cela concerne vous-même ou les autres. Tout sera comme vous le désirez. Focalisez votre attention sur ce que vous voulez savoir, et cela apparaîtra. On appelle ceci *ñāṇa* — la sensibilité intuitive, capable de connaître le passé, le présent et le futur. C'est une forme de connaissance importante que l'on ne peut connaître que par soi-même (*paccattaṃ*).

Les éléments sont comme des ondes radiophoniques qui traversent l'air.

Lorsque l'esprit et *sati* sont forts et hautement habiles, ils peuvent se servir de ces éléments pour entrer en contact avec le monde tout entier. C'est un moyen qui permet d'acquérir la connaissance par soi-même.

La maîtrise parfaite du quatrième *jhāna* donnera naissance à huit autres capacités :

1. la vision pénétrante intuitive et claire (*vipassanāñāṇa*) des phénomènes mentaux et physiques lorsqu'ils apparaissent, demeurent et se dissolvent. Il s'agit d'un type particulier de vision pénétrante, qui provient uniquement de l'entraînement de l'esprit. Elle peut se produire de deux manières : a) on sait sans avoir jamais réfléchi au sujet concerné ; et b) on sait après avoir réfléchi au sujet concerné, mais sans y avoir consacré beaucoup de temps, comme c'est le cas avec la connaissance ordinaire. On sait à l'instant même où on y pense, comme un morceau d'ouate imbibé d'essence qui s'enflamme immédiatement dès qu'on y met le feu. L'intuition et la vision pénétrante sont aussi rapides que ça ; elles diffèrent ainsi du discernement ordinaire ;

2. les pouvoirs psychiques, la capacité à obtenir ce que l'on souhaite (*manomayiddhi*) ;

3. la capacité à manifester des pouvoirs surnaturels en public dans certaines circonstances (*iddhividhi*), par exemple, transformer des corps, des lieux ;

4. la capacité à entendre des sons éloignés (*dibbasota*) ;

5. la capacité à connaître le niveau de l'esprit — bon ou mauvais, grossier ou raffiné — d'autres personnes (*cetopariya-ñāṇa*) ;

6. la capacité à se souvenir de vies antérieures ; grâce à cette capacité, vous n'aurez plus à vous préoccuper des questions de la renaissance ou de l'annihilation après la mort (*pubbenivāsānussati-ñāṇa*) ;

7. la capacité à voir des images grossières et subtiles, à la fois proches et éloignées (*dibbacakkhu*) ;

8. la capacité à réduire les effluents et les souillures dans le cœur, et enfin à

les éliminer (*āsavaḅkhaya-ñāᅇa*).

Ces huit capacités proviennent toutes et uniquement de la concentration de l'esprit, et c'est la raison pour laquelle j'ai écrit ce guide condensé du développement des *jhāna* grâce à la concentration, qui repose sur la pratique de *ānāpānasati*. Si vous aspirez au bien tel que je l'ai décrit, mettez-vous à pratiquer et à entraîner votre cœur et votre esprit.

Annexe

Dans certaines versions de la méthode 2 de la pratique de ānāpānasati, la troisième étape est décrite comme suit.

Il faut savoir observer les caractéristiques du souffle qui pénètre et qui ressort : confortable ou inconfortable, large ou étroit, obstrué ou s'écoulant librement, lent ou rapide, court ou long, chaud ou frais. Si la respiration n'est pas confortable, ajustez-la jusqu'à ce qu'elle le soit. Par exemple, si inspirer et expirer longuement est inconfortable, essayez d'inspirer et d'expirer de façon courte. Dès que vous trouvez que votre respiration est confortable, laissez cette sensation de respiration confortable se répandre dans les différentes parties de votre corps.

A chaque inspiration et expiration, pensez aux organes importants de votre corps. Par exemple, imaginez que le souffle passe par le sommet des poumons et qu'il descend jusqu'au côté droit du bas-ventre.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, pensez au sommet du foie et à celui du cœur, qui se situe sur le côté gauche, jusqu'à l'abdomen.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, pensez que le souffle passe, à partir du fond de la gorge, tout le long de l'intérieur de la colonne vertébrale.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, pensez que le souffle passe, à partir du fond de la gorge, à travers la cage thoracique, jusqu'au sternum, jusqu'au nombril, et qu'ensuite il se dissipe dans l'air.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, aspirez le souffle dans le palais jusqu'au fond de la gorge, faites-le descendre jusqu'au rectum, en passant par le milieu de la poitrine, avant qu'il se dissipe dans l'air.

Une fois que vous avez terminé ces cinq cycles à l'intérieur du corps, laissez le souffle s'écouler à l'extérieur du corps.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, pensez à la nuque en aspirant le souffle, et laissez-le s'écouler tout le long de l'extérieur de la colonne vertébrale.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, pensez à la hanche droite, et à laisser le souffle courir tout le long de la jambe droite, jusqu'à la pointe de vos orteils.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, pensez à la hanche gauche et à laisser le souffle courir tout le long de la jambe gauche, jusqu'à la pointe de vos orteils.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, pensez à la nuque ; laissez le souffle courir le long de votre épaule droite, le long de votre main droite, jusqu'à la pointe de vos doigts.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, pensez à la nuque ; laissez le souffle courir le long de votre épaule gauche, le long de votre main gauche, jusqu'à la pointe de vos doigts.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, aspirez le souffle de sorte qu'il pénètre dans la zone intérieure de votre crâne, en pensant à vos oreilles, vos yeux, votre nez, votre bouche.

(Les hommes devraient penser d'abord au côté droit pour chacune des parties du corps : l'œil droit, l'oreille droite, la narine droite, le bras droit, la jambe droite, etc. ; les femmes : l'œil gauche, l'oreille gauche, la narine gauche, le bras gauche, la jambe gauche, etc.)

Une fois que vous avez terminé, prenez bien soin de votre souffle. Faites en sorte qu'il soit raffiné, léger et qu'il s'écoule librement. Conservez l'esprit stable dans ce souffle-là. Faites en sorte que *sati* et *sampajañña* soient constamment présents. Laissez le souffle imprégner le corps tout entier. Faites en sorte que l'esprit soit équanime.

Glossaire

Amata Dhamma : Sans-mort.

Anāgāmī : celui-qui-ne-revient-plus (dans le monde humain).

Ānāpānasati : *sati* de la respiration, méditation sur la respiration.

Ānāpānasati bhāvanā : développement de *sati* de la respiration, du souffle.

Anattā : pas-soi.

Anicca : inconstant.

Appamaññā bhramavihāra : Attitude sublime incommensurable.

Appanā samādhi : concentration de l'esprit supérieure, transcendante (troisième niveau de concentration, le premier étant *khaṇika samādhi* et le deuxième *upacāra samādhi*).

Arahant : être noble ou pur, c'est-à-dire une personne dont le cœur est libre des fermentations des souillures, et qui n'est ainsi plus destinée à renaître. Un adjectif pour désigner le Bouddha et le plus haut niveau de ses Nobles disciples.

Ārammaṇa : préoccupation, objet de la pensée.

Ariya sacca : Noble Vérité. Le mot Noble (*ariya*) peut aussi ici signifier idéal ou exigence, et dans ce contexte il possède le sens de vérité objective ou universelle. Cette vérité présente quatre aspects : le stress, sa cause, sa disparition et la voie de la pratique qui mène à sa dissolution.

Asaṅkhata dhātu : propriété non fabriquée, élément non créé, non conditionné.

Āsava : fermentation, effluent, souillures mentales (sensualité, états d'existence, vues et absence de conscience) du point de vue de leur rôle en tant que cause du flot de la renaissance.

Āsavakkhaya-ñāṇa : capacité à réduire les effluents, connaissance de la fin des effluents.

Avijjā : ignorance.

Āyatana : média sensoriel. Les médias sensoriels internes sont les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'intellect. Les médias sensoriels externes sont les objets correspondants.

Bhāvanā : développement mental.

Bhāvanā paññā : discernement qui provient du développement mental.

Bhramavihāra : Attitudes sublimes (*mettā* : bienveillance, *karuṇā* : compassion, *muditā* : joie empathique, *upekkhā* : équanimité).

Buddha (Buddho) : qualité de l'esprit qui lui permet de connaître de façon pure, distincte des thèmes dont il se préoccupe et de sa connaissance de ces préoccupations.

Cetopariya-ñāṇa : capacité à connaître l'esprit, les pensées d'autres personnes.

Ceto-vimutti : affranchissement par le calme de l'esprit.

Citta : esprit, esprit-cœur

Citta-passaddhi : sérénité mentale, tranquillité de l'esprit.

Citta saṅkhāra : fabrications mentales.

Dhamma : événement ; phénomène ; la manière dont les choses sont en tant que telles ; leurs qualités inhérentes, les principes fondamentaux qui sous-tendent leur comportement. Également, les principes de comportement que des êtres humains devraient suivre afin de pouvoir être en accord avec l'ordre naturel des choses, les qualités de l'esprit qu'ils devraient développer afin de réaliser la qualité inhérente de l'esprit en tant que tel. Par extension, *Dhamma* désigne aussi toute doctrine qui enseigne ce type de sujet. Voir les choses – mentales ou physiques – selon les termes du *Dhamma* signifie les voir simplement comme des événements ou des phénomènes, lorsqu'ils sont directement perçus en tant que tels, voir la régularité des principes qui sous-tendent leur comportement. Les voir selon les termes du monde signifie les voir par rapport à leur signification, leur rôle, leur coloration émotionnelle – c'est-à-dire de la manière dont ils

s'intègrent à notre vision de la vie et du monde.

Dhātu : élément ; potentiel ; propriété ; les propriétés élémentaires qui constituent le sens intérieur du corps et de l'esprit : la terre (fermeté), l'eau (liquidité) le feu (chaleur), le vent (énergie ou mouvement), l'espace et la conscience. Le souffle est considéré comme un aspect de la propriété du vent, et toutes les sensations d'énergie dans le corps sont classifiées comme étant des sensations respiratoires. Selon la physiologie ancienne indienne et thaïe, les maladies proviennent d'une aggravation ou d'un déséquilibre d'une quelconque de ces quatre propriétés. Le bien-être est défini comme un état dans lequel aucune d'entre elles ne domine : elles sont toutes calmes, non stimulées, équilibrées et immobiles.

Dibbacakkhu : capacité à voir des images grossières et subtiles, proches et éloignées.

Dibbasota : capacité à entendre des sons éloignés, oreille divine.

Diṭṭhupādāna : agrippement aux vues.

Dosa : aversion, colère

Dukkha : souffrance, stress, insatisfaction.

Dukkha sacca : vérité de la souffrance, du stress, de l'insatisfaction (la première des Quatre Nobles vérités).

Ekaggatā : unification de l'esprit.

Ekaggatārammaṇa : unité de la préoccupation ou de l'objet.

Iddhipāda : quatre bases du pouvoir, du succès.

Iddhividhi : capacité à manifester des pouvoirs surnaturels, magiques.

Jāgariyānuyoga : sensation d'être pleinement éveillé.

Jhāna : absorption méditative dans une notion ou une sensation unique.

Khandha : agrégat ; les phénomènes physiques et mentaux tels qu'ils sont directement expérimentés ; le matériau brut pour un sens du soi : *Rūpa*, la forme physique ; *vedanā*, les sensations de plaisir, de douleur, ou de ni-

plaisir-ni-douleur ; *saññā*, la perception, l'étiquette mentale ; *saṅkhāra* : la fabrication, le construct de pensée ; et *viññāṇa*, la conscience sensorielle, l'acte de prendre note des données des sens et des idées à mesure qu'elles se produisent.

Kāya saṅkhāra : fabrications corporelles.

Khaṇika samādhi : concentration momentanée (premier niveau de concentration, le deuxième étant *upacāra samādhi* et le troisième *appaṇā samādhi*).

Lobha : avidité, convoitise.

Lokavidū : expert en ce qui concerne le cosmos, adjectif normalement utilisé pour désigner le Bouddha.

Lokiya : mondain, niveau mondain.

Lokiyavijjā : connaissance au niveau mondain

Lokuttara : supra-mondain, transcendant.

Magga : Voie.

Magga citta : état d'esprit qui constitue la voie menant aux qualités transcendantes qui culminent avec la Libération. *Phala citta* désigne l'état mental qui suit immédiatement *magga citta* et qui fait l'expérience de son fruit

Magga sacca : Vérité de la Voie (la quatrième des Quatre Nobles Vérités).

Mahāsatipaṭṭhāna : quatre grands cadres de référence, quatre grandes fondations de *sati*.

Manomayiddhi : pouvoirs psychiques, magiques de l'esprit.

Mettā : bienveillance.

Moha : illusion.

Muditā : joie empathique.

Ñāṇa : connaissance.

Ñāṇa-cakkhu : œil de l'esprit, de la connaissance.

Nibbāna : Libération ; déliement de l'esprit de l'avidité, de la colère et de l'illusion, des sensations physiques et des actes mentaux. Comme ce terme est aussi utilisé pour désigner l'extinction d'un feu, il possède des connotations de calme, de fraîcheur et de paix. (Selon la physique qui était enseignée à l'époque du Bouddha, la propriété du feu à l'état latent existe à un degré plus ou moins grand dans tous les objets. Lorsqu'elle est activée, elle s'empare de son combustible et s'y attache. Lorsqu'il est éteint, il est délié.)

Nimitta : signe mental, thème, ou image.

Nīvaraṇa : empêchement. Les qualités mentales qui empêchent l'esprit de se centrer sont au nombre de cinq : désir sensuel (*kāmachanda*), malveillance (*byāpāda*), torpeur et léthargie (*thīnamiddha*), agitation et anxiété (*uddhacca kukkucca*), incertitude (*vicikicchā*).

Paccattam : individuellement, séparément, par soi-même.

Paññā : discernement.

Paññā ratanam : joyau du discernement.

Paññā-vimutti : libération à travers le discernement.

Paṭibhāga nimitta : contre-signes, images.

Phala citta : désigne l'état mental qui suit immédiatement *magga citta* et qui fait l'expérience de son fruit.

Pīti : ravissement.

Sacca : vérité.

Sakadāgāmī : celui-qui-ne-revient-qu'une-fois.

Samādhi : concentration, acte de conserver l'esprit centré ou absorbé dans une préoccupation unique. Les trois niveaux de concentration - momentanée, de type seuil, et de la pénétration fixe - peuvent être compris selon les termes des trois premières étapes de la partie consacrée aux *jhāna* : la concentration momentanée ne va plus loin que l'étape a) ; la concentration de type seuil combine les étapes a) et c) ; la pénétration fixe

combine les étapes a), b) et c) et va plus loin pour inclure l'ensemble des quatre niveaux des *jhāna*.

Samatha : tranquillité.

Sammā ājīva : Moyens d'existence Justes.

Sammā diṭṭhi : Vue Juste.

Sammā samādhi : Concentration Juste.

Sammā saṅkappa : Résolution Juste.

Sammā sati : capacité à conserver quelque chose à l'esprit de manière juste (voir la définition de *sati*).

Sammā vācā : Parole Juste.

Sammā vāyāma : Effort Juste.

Sammā kammanta : Action Juste.

Sampajañña : attitude d'alerte (souvent associé à *sati*), claire compréhension.

Samudaya : cause de la souffrance, du stress, de l'insatisfaction.

Saṅgha : communauté de ceux qui suivent le Bouddha. Au niveau conventionnel, désigne les moines bouddhistes. Au niveau idéal (*ariya*), désigne ceux qui, parmi les personnes qui suivent le Bouddha – laïcs ou religieux – ont pratiqué jusqu'à acquérir au moins la première des qualités transcendantes qui culminent avec la Libération.

Saṅkhāra : fabrication – les forces et les facteurs qui fabriquent les choses, le processus de fabrication et les choses fabriquées qui en résultent. En tant que quatrième *khandha*, désigne l'acte de fabriquer des pensées, des désirs, etc., à l'intérieur de l'esprit. Comme terme englobant pour parler des cinq *khandha*, il désigne toutes les choses fabriquées, composées ou façonnées par la nature.

Saṅkhāra dhamma : fabrication, phénomène conditionné.

Sati : capacité à conserver quelque chose à l'esprit ; souvent associé à *sampajañña*, l'attitude d'alerte, capacité à observer, pendant qu'ils se

produisent, les actions et leurs résultats.

Satipaṭṭhāna : quatre cadres de référence, fondation de *sati*

Sīla : vertu.

Silā : rocher.

Sīlabbatupādāna : agrippement aux habitudes et aux pratiques.

Sotāpanna : celui-qui-est-entré-dans-le-courant.

Uggaha nimitta : signe, image acquis.

Upacāra samādhi : concentration de type seuil, (deuxième niveau de concentration, le premier étant *khaṇika samādhi* et le troisième *appaṇā samādhi*).

Upekkhā : équanimité

Vacī saṅkhāra : fabrication verbale.

Vicāra : évaluation.

Vipassanā : vision pénétrante.

Vitakka : pensée dirigée.

Vipassanā-ñāṇa : connaissance résultant de la vision pénétrante, vision pénétrante libératrice (discernement clair et intuitif dans les phénomènes physiques et mentaux lorsqu'ils apparaissent et disparaissent, les voir pour ce qu'ils sont selon les termes des Quatre Nobles Vérités et des caractéristiques de l'inconstance, du stress et du pas-soi).