



*Anapanasati Chapitre III.  
Bases de la méditation de concentration  
Par Buddhadasa Bhikkhu*

Traduction Frédéric Palomares, Yann Supanienda  
<http://meditation.asvm.org/>

Deux types de préparations sont nécessaires pour la pratique de la méditation ou du développement mental (bhavana). Premièrement, le méditant doit avoir un savoir-faire technique, et une compréhension théorique. Avec une compréhension théorique suffisante, il est capable de pratiquer dans la bonne direction sans s'égarer. Après s'être préparé grâce à l'étude théorique, le méditant peut décider de quelle type de pratique il a besoin, et durant combien de temps. Dès lors, il doit mettre tout ça en action.

Les points théoriques généraux que doit connaître le méditant sont listés sous les huit rubriques suivantes :

(1) Qu'est-ce que la Concentration ?

La réponse peut être perçue de différentes manières selon ce que chacun a à l'esprit concernant le travail réel de la méditation, la pratique de la méditation, ou le résultat d'une pratique de la méditation sur un objet. N'importe lequel des trois peut être appelé concentration. La définition de la concentration donnée dans les textes est la suivante : « un esprit sain constamment fixé sur un objet ». Dans cette définition la concentration est considérée comme un résultat. Le terme concentration peut cependant aussi inclure le travail mental qui donnera lieu à cet esprit sain constamment fixé sur un objet. En fait, le terme «sain» est beaucoup plus important que «constamment fixé sur un objet» ; parce que si l'esprit se trouve être malsain, alors, bien qu'il soit constamment fixé sur un objet, il en résulte une mauvaise concentration. Pour cette raison, l'objet utilisé pour la pratique de la concentration doit être celui qui peut servir de base à un esprit sain. De plus, les motivations pour la pratique de la concentration doivent être pures dès le début, et, comme mentionné auparavant, doit être basé sur une vue juste.

(2) Quelle est la signification technique de « Concentration » ?

Techniquement parlant, la concentration est la ferme détermination de l'esprit (*citta*) et des facteurs mentaux (*cetasika*). L'esprit est fermement déterminé parce que les facteurs mentaux qui coexistent avec lui sont sains et le rende déterminé. L'expression «fermement déterminé» implique que l'esprit est fixé sur un seul objet, non perturbé par un autre objet, et non attaché à de quelconques entraves ou souillures.

(3) Quelles sont les caractéristique, fonction, manifestation, et effet immédiat de la concentration ? La caractéristique de la concentration est la non-distraktion ; sa fonction est de surmonter la distraction, et donc l'obtention du calme ; sa manifestation est la non-hésitation ; et sa conséquence immédiate est le bonheur. Il faut se rappeler qu'il y a toujours de la satisfaction, de la facilité, de la bonne humeur, de la joie, en un mot, du bonheur à pratiquer. Le bonheur est la conséquence immédiate de la concentration.

(4) Combien de types de Concentration y a-t-il ?

C'est un point de vue purement théorique, réellement c'est juste une question de convention linguistique, et nous ne devons pas nous préoccuper de cela ; le bref compte rendu suivant suffira pour notre propos : la Concentration doit juste être comprise d'une seule manière, celle d'un état d'esprit fermement déterminé. Ou alors elle peut être vue de deux façons si on la classe comme mondaine ou supra mondaine, ou comme concentration d'accès (*upaccara samadhi*) et concentration d'insertion (*appana samadhi*), et il y a plusieurs autres paires de ce genre. A savoir la mondaine (*parikama samadhi*) comme inférieure, celle d'accès comme moyenne, ou celle d'insertion comme supérieure. Nous pouvons aussi la classer de quatre sortes, chacune accompagnée par une des

quatre bases de l'accomplissement (*iddhipada*). Elle peut être divisée en cinq sortes sur la base des facteurs *jhanas*. Toutes ces classifications sont purement d'intérêt théorique.

(5) Quelles sont les empêchements à la Concentration ?

Dans le langage des textes, l'empêchement à la concentration est l'état d'esprit qui correspond au désir (phénomènes des 5 sens) et à ce qui est malsain. Cette concentration est faible et peut facilement se détériorer si elle n'est pas bien entretenue.

(6) Comment nettoyer les impuretés de la Concentration ?

La réponse est: exactement de pratiquer l'état d'esprit inverse de celui mentionné juste avant, en d'autres termes un esprit libre de impuretés et préoccupations, toujours rayonnant parce qu'il est accompagné par les facteurs mentaux (*cetasika*), appartenant à la catégorie de la pleine conscience.

(7) Comment cette Concentration peut-elle se développer ?

Cela relève purement de la pratique. Nous la traiterons en détail plus tard et ici on la résume brièvement comme suit: conduite purifiée, éliminer les différents obstacles, l'approche d'un enseignant dans le droit chemin, bien étudier, choisir un objet de concentration, vivre dans un endroit approprié à la pratique, supprimer les obstacles mineurs, et enfin développer la concentration sur l'objet. Cette dernière fonction sera traitée dans un chapitre différent.

(8) Quelle est le bénéfice de la concentration ?

Le méditant doit savoir à l'avance le bénéfice ou le fruit qui sera obtenu à partir de ce qu'il va pratiquer. Ces connaissances, en plus d'être une constante source d'inspiration, sont une base nécessaire, qui aide à préparer le chemin vers le but final. Parce que la concentration est de plusieurs types, les bénéfices qui en résulteront sont également différents. Dans les textes on trouve cinq avantages à la concentration répertoriés.

Ce sont:

(a) Le bonheur ici et maintenant (*dinia Dhammika sukka*). Ceci est expérimenté par tous ceux qui ont un esprit concentré, mais en particulier par les êtres pleinement purifiés (*arahants*); qui entrent en concentration afin de se reposer.

(b) La pleine conscience (**vipassana**). Chacun des nombreux états de concentration est basé sur la pénétration, c'est en voyant l'impermanence, l'insatisfaction, et le non-soi de chaque phénomène que l'esprit est libéré de l'attachement.

(c) la Concentration pure. Celle-ci diffère de la pleine conscience. Une personne qui a acquis la pleine conscience n'a pas nécessairement une Concentration pure. Beaucoup plus de préparation et de pratique de la concentration sont nécessaires avant qu'une Concentration pure (supérieure) puisse être obtenue. La Concentration pure signifie ici avoir différents types de pouvoirs psychiques (*iddhi-vidhi*) d'une nature saine.

(d) L'atteinte d'un plan supramondain de l'existence. Cela fait référence au "monde du Brahma" (**Brahmaloka**). La concentration à très haut niveau emmène l'esprit à des plans d'existences plus élevés que le plan mondain (*kamaloka*). Mais à elle seule, l'atteinte de *Brahmaloka* n'est pas l'objet de l'esprit de Bouddha qui enseigne la transcendance de l'existence, pour détruire entièrement le

"cycle des réincarnations". Malheureusement l'objectif de la Concentration a toujours été confondu avec la vérité et le but ultime du bouddha-Dhamma. Le méditant doit comprendre ce point et le garder à l'esprit parce qu'il y a une possibilité que, sans s'en rendre compte, il puisse commencer à s'accrocher et se cramponner à la vie dans le monde de Brahma. Le danger de s'accrocher est plus important ici que dans le cas précédent.

La réalisation de « l'extinction » (*nirodhasamapatti*) est le plus haut de tous les « accomplissements extraordinaires ». Il peut être décrit comme une forme de bonheur obtenu par la libération ultime (*vimutti sukka*). Cette réalisation est exclusivement réservée pour certains types de non-revenants (*anagami*) et pour les êtres pleinement libérés (*arahants*). Il ne peut être atteint par tous, étant inaccessible pour le commun des mortels. Il n'y a aucun besoin de voir cela en détail pour nous. Bien que cette liste des cinq bénéfiques ait été faite par des enseignants par la suite, cela va aider le méditant à décider quel type de Concentration il va pratiquer. Maintenant nous allons traiter du second aspect de la préparation de la Pratique. Certaines règles ont été prescrites en tant que guide lors de la préparation de la concentration mondaine, c'est ça, la concentration par des personnes autres que des *Ariyans*. « Les nobles ».

(1) Purification de la conduite morale. Cela signifie abandonner toute sorte de conduite qui entraîne une hésitation ou un remords. Ce point a déjà été traité dans le chapitre 1 sous « confession des Infractions » et n'a pas besoin d'être plus discuté.

(2) Elimination des nombreux empêchements. Cela a déjà aussi été expliqué (voir chapitre 2)

(3) L'approche d'un « bon ami » ou d'un enseignant de méditation. Dans les textes de longues explications sont données sur ce point. Mais toutes ces explications s'appliquent à un endroit particulier, une période, et une culture, à savoir celui des pays où de nombreux manuels de pratiques ont été écrits. Par conséquent, nous ne pouvons pas prendre toutes ces explications et les appliquer directement, à la lettre ; insister pour faire cela serait superstitieux et ridicule, comme nous l'avons mentionné au tout début.

En bref, on doit choisir un moment approprié et un lieu pour communiquer avec l'enseignant afin tout d'abord de créer un sentiment de respect et de confiance et deuxièmement, lui faire savoir ce que l'on veut. La patience est recommandée ; cela peut même prendre des mois avant que l'enseignant ait appris à appréhender la relation enseignant disciple.

Rien ne devrait être fait dans un court laps de temps comme c'est la mode de nos jours. Que les choses soient organisées en vue de se rencontrer est l'évidence même. Par exemple, cela prend beaucoup de temps pour l'enseignant d'apprendre à connaître le tempérament de son élève, il peut arriver à cela si l'élève le rencontre de manière régulière sur une durée respectable. Si le disciple pratique dans le même lieu que l'enseignant, il n'y a pas de problème, puisqu'il peut facilement interroger l'enseignant quand des doutes surviennent.

Mais s'il doit demeurer dans un lieu lointain il doit y avoir une préparation pour que les instructions soient reçues, et ceci avec une fréquence régulière, tout cela est du devoir de l'enseignant de décider. Des conseils détaillés sont donnés en se basant sur le chemin de vie dominant depuis longtemps. Il est dit que le disciple devrait rendre visite à l'enseignant une fois tous les deux jours, tous les trois jours ou tous les sept jours après l'aumône, et, après avoir donné à manger à l'enseignant, retourner à son lieu d'habitation. C'est comme cela que l'on faisait jadis. En accord avec la façon de vivre qui alors prévalait. Ces coutumes devraient encore être prises en considération de nos jours et adaptées au mieux aux besoins d'aujourd'hui.

(4) L'étude d'un objet de concentration (**Kammatthana**).

L'objet de méditation est de 2 types, général et spécifique. Les objets généraux sont pour l'usage quotidien et restent inchangé; les objets spécifiques sont pratiqués dans le but d'arriver au résultat désiré aussi vite que possible. Les méditations de base peuvent être pratiquées tous les jours et sont choisies pour s'adapter au tempérament du méditant. Par exemple, une personne timide devrait développer la bonté tous les jours (**metta bhavana**), une personne ayant un caractère lascif devrait pratiquer une méditation de répulsion (**asubha-kammatthana**) et une personne de type insouciant et terne devrait pratiquer quotidiennement le rappel de la mort (**marananussati**).

Toutes ces méditations générales doivent être pratiquées quotidiennement avant qu'une spécifique soit entamée. Excepté le principal objet de méditation, l'enseignant décide quel objet général est adapté aux besoins de l'élève. Chaque méditant, devrait prendre ces deux sortes d'objets de méditation comme le recommande l'enseignant.

(5) Logement adapté. Nous avons déjà longuement discuté du logement adapté pour le méditant, et il n'y a pas besoin d'en parler plus.

(6) Elimination des obstacles mineurs. Il y a certains petits travaux que le méditant devrait effectuer avant de pratiquer de sorte qu'il n'aura pas encore à s'en soucier. Telle que des choses incluant ses cheveux coupés, se raser, bruler sa coupe, laver ou raccommoder ses robes, prendre des purgatifs et similaires comme il est nécessaire pour différents individus. Le méditant doit être libre de soucis et de préoccupation au sujet de tout cela aussi longtemps que possible.

(7) La pratique de la concentration. Le méditant doit commencer par pratiquer en accord avec la méthode qui lui a été donnée et la pratique jusqu'à atteindre le but. Les détails de cela seront discutés plus tard. Avant d'aller plus loin dans la discussion sur la pratique de la pleine conscience de la respiration, on doit prendre une pause juste pour comprendre pourquoi la respiration a été sélectionnée comme objet principal de méditation. En comprenant ce point, nous rendrons la pratique plus facile. La pleine conscience de la respiration (*anapanasati*) est l'un des quarante objets de méditation reconnus.

Ces quarante objets sont classés comme suit:



**Jhana-mudra**

## *Samatha bhavana*

Samatha bhavana (pali) désigne, dans le bouddhisme un ensemble de pratiques méditatives. « Samatha » signifie tranquillité et « bhavana » est traduit par développement.

Sommaire

- 1 Introduction
- 2 Quarante objets
  - 2.1 Dix globalités
  - 2.2 Dix laideurs
  - 2.3 Dix remémorations
  - 2.4 Quatre attitudes vertueuses
  - 2.5 Quatre arupajhanas
  - 2.6 Perception de l'aliment
  - 2.7 Détermination des quatre éléments
  - 2.8 Concentrations et objets
  - 2.9 Autres pratiques
  - 2.10 Concentrations

## *Introduction*

Dans le bouddhisme theravada, la méditation formelle est composée de deux pratiques distinctes : samatha bhavana et vipassana bhavana. Samatha bhavana correspond à une pratique pré-bouddhique comme dans le raja yoga.

Le « développement de la tranquillité » consiste à méditer en se concentrant sur un point fixe, tel que la respiration. Samatha bhavana peut être pratiquée avec d'autres objets, et le bouddhisme theravada en mentionne quarante différents.

La concentration, samadhi, est une concentration très profonde et différente de la concentration utilisée pour réaliser une tâche intellectuelle. Cette concentration devient telle à l'entrée dans le premier jhana.

### **Quarante objets**

Avant de les énumérer, précisons que les méditants considèrent un signe réfléchi, c'est-à-dire que l'objet de la concentration est perçu très différemment : « cent fois plus beau ». Il est dit que ce signe réfléchi émerge au moment de la concentration de proximité. Mais certaines des pratiques énumérées plus bas permettent d'atteindre les jhanas, des états de conscience supérieure permettant notamment d'atteindre la vision pénétrante de la réalité (incidemment, ces jhanas sont décrits dans l'hindouisme comme une fusion avec une essence divine : l'atman).

Les quarante pratiques sont :  
dix « globalités », ou kasinas ;  
dix « laideurs » ;  
dix « remémorations » ;  
quatre « illimités » ;  
quatre arupajhanas.

### **Les Dix globalités**

Le méditant considère par exemple un disque bleu, le visualise jusqu'à ne plus avoir besoin de l'objet matériel, puis s'isole. Globalité de la terre; de l'eau; du feu ; du vent; du vent ; du jaune ; du rouge ; du blanc ; de la lumière ; de l'espace (espace délimité par opposition à l'objet du premier arupajhana).

### **Les Dix laideurs**

Il s'agit de contempler un cadavre dans un état de décomposition plus ou moins avancé. Il va sans dire que cette pratique est liée à la spécificité de la conception bouddhiste.

### **Les Dix remémorations**

Citons en premier anapanasati, l'attention sur le souffle, qui est la méthode largement la plus pratiquée, et pas seulement dans le bouddhisme theravada.

La vigilance au corps est cependant toujours pratiquée, par exemple par les disciples d'Ajahn Chah : il s'agit de considérer les organes non pas pour pratiquer vipassana mais pour se concentrer.

Les autres remémorations utilisent comme objet des images mentales, des représentations qui sont : le Bouddha ; le Dhamma ; la Sangha ;  
la discipline ( vinaya ) ; la générosité ( dana ) ;  
le divin ; l'apaisement.



## Les Quatre attitudes vertueuses

Ou les quatre incommensurables. Il s'agit donc de se concentrer sur un état d'esprit, sur une émotion que l'on souhaite développer. Après la concentration sur le souffle et sur les organes, ce sont sans doute les dernières pratiques vraiment utilisées : la raison en est qu'il ne s'agit pas seulement de se concentrer, mais de développer d'autres qualités. Parmi ces quatre, metta bhavana, le développement de la bienveillance universelle, est la plus commune et est souvent utilisée lors de retraites de méditation.

Il y a la bienveillance, metta ;  
la compassion, karuna ;  
la joie sympathique, mudita ;  
l'équanimité, upekkha.

## Les Quatre arupajhanas

Ces objets sont en fait ce que perçoit le méditant qui a dépassé le stade des quatre premiers jhanas (ou du domaine « physique pur » et qui a donc atteint le domaine non physique.

Perception de l'aliment : Il s'agit de réfléchir au désagréable dans l'alimentation.

## Détermination des quatre éléments

Les quatre éléments mentionnés ici sont la terre, l'eau, le feu et le vent. Ce sont les dhatus.

## Concentrations et objets

Pratiquées avec régularité, ces pratiques mènent à des états de concentration plus ou moins avancés. Les pratiques qui mènent au jhana sont les dix globalités et anapanasati (l'attention sur le souffle). Les trois premières attitudes vertueuses sont associées chacune aux trois premiers jhanas, et l'équanimité au quatrième. Les dix laideurs et la vigilance au corps mènent au premier jhana.

## Concentrations

La pratique de Samatha bhavana est enseignée selon une progression dans la capacité de concentration.

Vient d'abord la concentration préparatoire, **parikamma samadhi**. Cette concentration est encore très faible et peut être dérangée facilement ; quand la concentration s'établit de nouveau, que le méditant s'efforce, de nouveau, d'être attentif au « signe appris », elle sera bientôt perturbée.

La concentration de proximité ou d'accès, **upacara samadhi**, est atteinte quand apparaît le « signe réfléchi », *patibhaga nimitta* : l'objet de la méditation est remplacé par une image mentale, hallucination spontanée mais dans le cadre de la pratique. Selon Buddhaghosa, l'esprit quitte alors le



monde sensoriel, *kamaloka*, mais y retombe immédiatement, car la concentration n'est pas encore assez forte.

La concentration d'atteinte, ou d'insertion, **apana samadhi**, correspond à l'atteinte du jhana. L'esprit quitte le monde sensoriel, atteignant le monde de la forme *rupaloka*, et jouit des facteurs du jhana ; la concentration peut être maintenue à souhait ; le méditant n'a plus conscience de son environnement.

Le méditant qui a réalisé, l'un après l'autre, tous les jhanas du monde de la forme, accèdera peut-être au monde sans forme, **arupaloka**. Il atteint alors les jhanas sans forme.

Après avoir répertorié les 40 objets de méditation, on regarde les préparations.

Deux sortes de préparations sont nécessaires pour la pratique de la méditation ou du développement du mental. Premièrement, le méditant doit avoir un savoir-faire technique, une compréhension théorique. Avec une compréhension théorique suffisante, il est capable de pratiquer dans la bonne direction sans s'égarer. Après s'être préparé grâce à l'étude théorique, le méditant peut décider de quelle préparation pratique il a besoin, et durant combien de temps. Dès lors, il doit mettre tout ça en pratique.

Les points théoriques globaux que doit connaître le méditant ont été listés sous les huit rubriques suivantes :

(1) Qu'est-ce que la concentration ? La réponse peut être connue de différentes manières selon ce que chacun a à l'esprit concernant la pratique de la méditation, ou le résultat d'un travail de la méditation sur un objet. N'importe lequel des trois peut être appelé concentration. La définition de la concentration donnée dans les textes est : « un esprit sain constamment fixé sur un objet ». Dans cette définition la concentration est considérée comme un résultat.

Le terme concentration peut cependant aussi inclure le travail mental qui donnera lieu à cet esprit sain constamment fixé sur un objet. En fait, le terme «sain» est beaucoup plus important que «constamment fixé sur un objet» ; parce que si l'esprit se trouve être malsain, alors, bien qu'il soit constamment fixé sur un objet, le résultat est une mauvaise concentration. Pour cette raison, l'objet utilisé pour la pratique de la concentration doit être celui qui peut servir de base à un esprit sain. De plus, les motivations pour la pratique de la concentration doivent être pures dès le début, et, comme mentionné auparavant doit être basé sur une vue perspicace et exacte.

(2) Quelle est la signification technique de « concentration » ? Techniquement parlant, la concentration est la ferme détermination de **l'esprit (citta)** et des **facteurs mentaux (cetasika)**. L'esprit est fermement déterminé parce que les facteurs mentaux qui coexistent avec lui sont sains et le rendent déterminé. L'expression « fermement déterminé » implique que l'esprit est fixé sur un seul objet, non perturbé par un autre objet, et non dominé par des quelconques entraves ou souillures.

(3) Quelles sont les caractéristique, fonction, manifestation, et effet immédiat de la concentration? la caractéristique de la concentration est la non-distraktion ; sa fonction est de surmonter la distraktion, et donc l'obtention du calme ; sa manifestation est la non-hésitation ; et sa cause immédiate est le bonheur. Il faut se rappeler qu'il y a toujours de la satisfaction, de la félicité, de la bonne humeur, de la joie en un mot, du bonheur. Le bonheur est la conséquence immédiate de la concentration.

(4) Combien de sortes de concentration y a-t-il ? C'est un point de vue purement théorique, réellement c'est juste une question de convention linguistique, et nous ne devons pas nous préoccuper de cela ; le bref compte rendu suivant suffira pour notre propos : La concentration doit juste être considérée comme une seule chose, à savoir, un état d'esprit fermement déterminé.

Ou alors il peut être considéré de deux sortes si nous le classons comme mondain ou supramondain, ou comme concentration d'accès ou concentration d'insertion (**upacara-samadhi** et **appana-samadhi**), et il y a plusieurs autres paires de ce genre. De plus, on peut la classer en inférieure, moyenne , ou supérieure. On peut encore la classer de quatre sortes, chacune accompagnée par une des quatre bases de l'accomplissement ( *iddhipada*). Et cela est divisé en cinq sortes sur la base des facteurs *jhanas*. Toutes ces classifications sont purement d'intérêt théorique.

(5) Quelles sont les empêchements à la concentration ? Dans le langage des textes, l'obstacle essentiel à la concentration est l'état d'esprit qui correspond à la sensualité et au malsain. C'est la concentration de niveau mondain, qui peut toujours faire une rechute et se détériorer si elle n'est pas bien maintenue.

(6) Comment avoir la concentration pure? la réponse est: exactement l'état d'esprit contraire à celui mentionné à l'instant précédent, en d'autres termes un esprit libre de souillures et de soucis, toujours rayonnant parce qu'il est accompagné par les facteurs mentaux (*cetasika*), appartenant à la catégorie de la pénétration.

(7) Comment cette concentration peut-elle se développer? Cela concerne purement la pratique. Nous la traiterons en détail plus tard, on peut le résumer brièvement comme suit: conduite purifiée, éliminer les différents obstacles, l'approche d'un enseignant dans le droit chemin, bien étudier, choisir un objet de concentration, vivre dans un endroit approprié pour la pratique, supprimer les obstacles mineurs, et enfin développer la concentration sur l'objet. Cette dernière sera traitée dans un chapitre différent.

(8) Quelle est le bénéfice de la concentration? le méditant doit savoir à l'avance le bénéfice ou le fruit qui seront obtenus à partir de ce qu'il va faire. Ces connaissances, en plus d'être une constante source d'inspiration, est une base nécessaire, qui aide à préparer le chemin vers le but final. Parce que la concentration est de plusieurs sortes, les bénéfices qui en résultent sont également différents. Dans les textes nous trouvons cinq avantages à la concentration répertoriés. Ce sont:

(a) Le bonheur ici et maintenant (**dinia-Dhammika-sukha**). Ceci est connu par tous ceux qui ont un esprit concentré, mais en particulier par les êtres pleinement purifiés (arahants); qui entrent en concentration afin de se reposer.

(b) La vision pénétrante (**vipassana**). Chacun des nombreux états de concentration est basé sur la vision directe, pénétrante, c'est en voyant l'impermanence, l'insatisfaction, et le non-soi de tous les phénomènes que l'esprit se libère de l'attachement.

(c) la concentration pure, qui diffère de la vision pénétrante. Une personne qui a acquis la vision pénétrante n'a pas nécessairement un niveau de concentration pure. Beaucoup plus de préparation et de pratique de la concentration sont nécessaires avant qu'une concentration pure et supérieure puisse naître. La concentration pure signifie ici avoir différents types de pouvoirs psychiques (**iddhi-vidhi**) d'une nature saine.

(d) L'atteinte d'un plan supramondain de l'existence. Cela fait référence au "monde du Brahma" (**Brahmaloka**). La concentration à de hauts niveaux transcende l'esprit sur des plans d'existences plus élevés que le monde sensitif (**kamaloka**). Mais à elle seule, l'atteinte du monde de Brahma n'est pas en conformité avec l'esprit de Bouddha qui enseigne la transcendance de l'existence, pour détruire entièrement le "cercle des renaissances".

Malheureusement l'objectif de la concentration pure a toujours été confondu avec la vérité et le but ultime du Bouddha-Dhamma. Le méditant doit comprendre ce point et le garder à l'esprit pour ne pas commencer à s'accrocher et s'attacher à la vie dans le monde de Brahma. Le danger de l'addiction à ces mondes est encore plus important ici que dans le cas (c) ci-dessus. Ils sont destinés à la formation de l'esprit aux pouvoirs psychiques dès le début.

Les objets Détestables sont principalement destinés à surmonter la convoitise sensuelle. Les quatre objets appartenant aux sphères de la non-forme mènent à ce qu'on appelle les absorptions de la non-forme (*arupa jhana*), des niveaux de concentration élevés qui, toutefois, ne sont pas sur le chemin de la connaissance.

Au total, il y a donc quarante objets de méditation. Les raisons du choix de l'objet, l'attention à la respiration à partir de ces quarante sont les suivantes:

(1) l'attention à la respiration couvre trois des quatre types d'entraînement mentaux, à savoir:

(a) La pratique qui mène au bonheur ici et maintenant (calme, sérénité, joie);

(b) La pratique qui mène à la connaissance et à la Vision Divine (*niana dasana*), à savoir divine oreille et oeil divin (*dibba Sota, dibba Cakkhu*);

(c) La pratique qui mène à la conscience et à la compréhension claire (*sati sampajanna*);

(d) La pratique qui mène directement à l'Extinction des sens (*asava kaya*).

L'attention à la respiration recouvre complètement le premier, troisième et quatrième de ces types d'entraînement mentaux mais pas le deuxième, qui n'a en tout cas rien à voir avec le dépassement de

la souffrance. Comprendre comment anapanasati couvre ces trois types de formations mentales sera examinée en détail plus tard ou alors le méditant peut préférer attendre et voir par lui-même le résultat après l'avoir réellement pratiqué. Aucun des autres objets de méditation ne couvre un éventail aussi large d'avantages comme le fait l'attention à la respiration.

(2) La pleine conscience de la respiration est très calme et subtile en ce qui concerne à la fois l'objet et la destruction des impuretés. D'autres objets de méditation, y compris l'attention au corps (**Kayagatasati**), qui est très similaire à la pleine conscience de la respiration, n'a pas ces qualités. La pleine conscience du corps est calme et subtile seulement pour la destruction des souillures, mais n'est pas calme et subtile en tant qu'objet. En revanche, dans la pleine conscience de la respiration l'objet est calme et plaisant, réconfortant, pas effrayant, pas repoussant, pas difficile à travailler, de plus l'attention à la respiration peut absolument toutes les impuretés.

Ce sont ces qualités qui la rendent si particulière. En pleine conscience du corps, l'objet est redoutable, répulsif, les objets répugnants le sont encore plus. Parce que la pleine conscience de la respiration a des qualités avantageuses, elle a été recommandée par le Bouddha lui-même comme adaptée à tout le monde. Il s'est félicité de ce que l'objet de la méditation à travers lequel tous les êtres Nobles (les Aryias) , en s'y incluant, en avaient obtenu la réalisation en la pratiquant régulièrement.

(3) En outre, la pleine conscience de la respiration peut être pratiquée comme objet du début du chemin jusqu'à la réalisation finale. Il n'est donc pas nécessaire de changer d'objet de méditation en cours. Cela signifie que par la seule pratique de la pleine conscience de la respiration, le méditant peut tout d'abord développer la concentration, et d'autre part la concentration accompagnée par la vision directe, pénétrante, intuitive, et enfin la plus haute vision pénétrante qui élimine les entrées (asava).

D'autres objets de méditation, en particulier les **kasinas**, arrêtent net la concentration. Pour continuer et développer la vision pénétrante le méditant doit passer à un autre objet. Mais avec la pleine conscience de la respiration, lorsque le méditant a développé pleinement toutes les seize étapes décrites ci-dessous, il a complété à la fois la pratique de la concentration et la pratique de la vision pénétrante (**Vipassana**).

Comme mentionné ci-dessus l'attention à l'objet respiration uniquement apporte trois types de concentration en une, aucun autre objet n'est aussi pratique et confortable et apprécié comme celui-ci. C'est pour ces raisons que nous avons ici choisi anapanasati comme objet principal de méditation pour être étudié et pratiqué.

Maintenant, nous allons poser la question: Qui devrait développer la pleine conscience de la respiration ? Nous constatons que dans les discours à ce sujet, le Bouddha a utilisé les mots : Bhikkhus dans cet enseignement et Discipline (Dhamma Vinaya) ... Il faisait allusion , alors , aux personnes étudiant cet enseignement, les personnes qui ont regardé le monde , vu la souffrance en

toute clarté , et qui souhaitaient voir la fin de cette souffrance . Seulement ici, dans cet enseignement et cette discipline sont trouvés le premier ascète, le deuxième, le troisième ascète, et le quatrième. (*Majjhima-Nikaya* 11).

En d'autres termes les personnes sur les quatre étapes du chemin de la liberté et la fin de la souffrance, à savoir l'entrée dans le courant, le premier-revenant, le non- revenant, et l'Arahant, ne se trouvent que dans cet enseignement et dans cette discipline, seulement avec cette façon de pratiquer. Dans d'autres enseignements et disciplines, dans d'autres systèmes, les personnes de ces quatre étapes ne doivent pas être trouvées. Tout cela montre que la personne qui développe la pleine conscience de la respiration est celle qui vise à mettre un terme à la souffrance par le biais de cet enseignement et de cette discipline. Une telle personne doit suivre un chemin d'études et de pratique spécifique comme on le verra plus loin.

Nous passons maintenant à l'examen de ce que les textes nous enseignent sur le développement de la pleine conscience de la respiration. Sur ce sujet, nous avons aussi comme autorité les paroles du Bouddha lui-même. La source standard est l'Anapanasati Sutta, le Discours sur la pleine conscience de la respiration, qui se trouve dans la troisième section de la *Majjhima-Nikaya* (Discours n ° 118). Le sujet est mentionné dans de nombreux autres endroits comme dans le Tipitaka. Essentiellement, la description est partout la même, mais dans les détails non essentiels, il varie quelque peu en fonction de la situation. Nous prendrons comme base la pratique de l'Anapanasati sutta elle-même, qui traite en particulier du développement de la pleine conscience de la respiration, y compris le fruit ultime de la pratique.

Ce discours du Bouddha commence comme ceci:

« Maintenant, bhikkhus, un bhikkhu dans ce Dhamma et dans cette discipline, étant allé à la forêt, au pied d'un arbre, ou dans une maison vide, s'assoit les jambes croisées avec le corps droit, et maintient fermement l'attention sur l'objet. En pleine conscience il inspire, en pleine conscience il expire. »

Le Bouddha va alors expliquer comment contempler l'inspiration et l'expiration et tout ce qui se manifeste dans le champ de cette inspiration et expiration. Il explique toutes les seize étapes, en quatre groupes, de quatre. Puis, dans les sections suivantes, il continue à expliquer les avantages qui découlent de cela. Il explique comment ces pratiques donnent lieu aux quatre fondements de l'attention (les **satipatthanas**) et aux sept facteurs d'éveil (les **bojjhargas**), collectivement et individuellement, et enfin comment ils donnent naissance à la connaissance et liberté (**vijjavimutti**), qui est la cessation complète de la souffrance.

Pour clarifier notre compréhension du sujet nous allons prendre ces paroles du Bouddha et les considérer dans l'ordre, section par section, en expliquant chaque étape si nécessaire.

(1 ) Examinons la phrase d'ouverture : « Maintenant, bhikkhus , un bhikkhu dans ce Dhamma et dans cette discipline, ... ». Cela a déjà été expliqué dans la réponse à la question. Qui devrait développer

la pleine conscience de la respiration ? Ces mots font référence à tout demandeur qui a l'intention de pratiquer sérieusement selon les enseignements de bouddha.

(2) ... étant allé dans la forêt, ... Cela a besoin d'une explication détaillée. Le méditant doit aller dans la forêt principalement dans le but de sortir de son environnement familial. Ici une métaphore est faite.

Quand un agriculteur voit un veau suffisamment grand pour être adapté à l'entraînement, il le sépare de sa mère et le conduit loin dans un lieu à part. Là, il l'attache jusqu'à ce qu'il oublie sa mère et son habitude d'être près d'elle. Il peut alors l'entraîner ou faire avec lui ce qu'il désire. Quand le veau est attaché loin de sa mère, il pleure et se débat dans tous les sens, mais avec le temps, étant incapable de se détacher, il renonce à lutter et va dormir à côté de son piquet.

L'esprit est comme le veau : il peut être entraîné de telle ou telle façon. Son accoutumance aux objets matériels correspond au veau s'accrochant à la mère. Or, en prenant ça d'une autre façon, l'environnement plein d'objets attrayants et tentant est la vache et le méditant sur le point de se lancer dans la pratique est le veau. Aller dans la forêt correspond à la séparation du veau de sa mère. Nous pouvons penser au Bouddha comme un homme de l'arpentage et de la répartition des terres. Il a recommandé la forêt adaptée à toute personne désireuse d'entreprendre le développement mental.

Voici une autre métaphore proposée par le Bouddha : « comme un tigre, va et se tapit dans l'ombre, attendant d'attraper sa proie; alors seulement tu pourras attraper quelque chose, et il te sera facile de l'attraper ». Ici la proie est le chemin et le fruit, et le tigre est le moine qui est prêt à s'efforcer sincèrement à développer son esprit.

Selon le manuel de la Discipline (le *Vinaya Pitaka*), le mot « forêt » se réfère à un lieu d'au moins cinq cents mètres du village le plus proche. Mais le méditant peut prendre le mot « forêt » comme signifiant tout lieu loin de l'environnement tentant familial. La distance recommandée de cinq cents mètres est une bonne indication de base. Dans le discours « la forêt » se réfère à une clairière dans la jungle ou un bosquet habitable. Plus tard, les enseignants ont commentés que l'on devait aller en été dans la forêt ou, dans une région ouverte et aérée, l'hiver au pied d'un arbre ou d'une épaisse forêt, et à la saison des pluies dans une grotte ou un rocher en surplomb qui protège de la pluie.

À certains endroits dans la littérature Pali, il a été souligné en outre que, l'été, il est plus confortable de passer la journée dans la forêt et la nuit en plein air, tandis qu'en hiver, il est préférable de passer la journée à l'air libre et la nuit dans la forêt. Mais le Bouddha lui-même mentionne généralement trois sortes de lieux: « La forêt, au pied d'un arbre, ou une maison vide ». Plus tard il semble que les enseignants, ont assimilé la liste de trois types d'endroits prescrits aux trois saisons. Le méditant doit noter quelle genre d'endroit est approprié, en tenant compte uniquement que ce devrait être une « forêt » dans le sens d'un lieu de solitude, sans perturbations causées par les objets matériels et propice au détachement physique (**kaya viveka**). C'est ce qui est recommandé :



(3)... assis les jambes croisées ... Ici, nous devons demander pourquoi la position assise doit être utilisée et juste ce qu'il faut entendre par assis les jambes croisées.

La position assise est la plus appropriée pour la méditation parce qu'elle permet d'apporter une entière attention à la pratique. Il n'y a pas de danger de tomber comme dans la posture debout, et, elle n'est pas propice au sommeil ou à toute autre condition non ouverte à l'éveil. Pour ces raisons, la position assise a été utilisée depuis des temps immémoriaux. D'autres arguments en faveur de la position assise ont été donnés dans la section sur les types de caractères. Cela ne signifie pas, bien sûr, que le méditant doit rester assis sans jamais changer sa position ; on ne doit pas non plus laisser entendre que la concentration ne peut être développée dans d'autres positions.

Le terme « jambes croisées » indique une ferme et équilibrée position que peut facilement et commodément supporter le corps et est confortable dans la mesure où elle permet une bonne circulation du sang et de l'air. La bonne façon de s'asseoir les jambes croisées se présente comme suit : Abaisser le corps en position assise et étirer les deux jambes en avant. Pliez le genou gauche de sorte que la plante du pied gauche vient se placer sous la cuisse droite, puis soulevez et pliez la jambe droite et placez le pied droit sur la cuisse gauche. Placez les mains l'une sur l'autre. C'est ce qu'on appelle la posture de demi-lotus. Si le pied gauche est alors soulevé et placé sur la cuisse droite, il devient la position complète du lotus ou *padmasana* qui est alors plus stable.

En Thaïlande, elle est appelée Nang-khat-samadhi-Phet, la Posture du diamant Samadhi. C'est à cette position des jambes croisées que le Sutta se réfère. Que le méditant ait du mal ou pas à s'asseoir dans cette position dépendra beaucoup de la culture dans laquelle il est né et élevé. Il doit en tout cas faire un effort et s'entraîner à elle. Aucune autre posture donnera les mêmes résultats. Il ne peut s'asseoir autrement que si c'est vraiment nécessaire, comme par exemple pour cause de maladie ou un handicap physique.

Pour une personne normale, il est hautement souhaitable de faire un effort pour s'habituer aux positions du lotus, même si elle nécessite un long entraînement. Les Chinois appellent ces asanas la position indienne parce que les Chinois utilisent normalement des chaises. Mais pour tous ceux qui souhaitent pratiquer la méditation, la position indienne est essentielle- comme l'atteste la littérature bouddhique chinoise datant de plus de mille ans. Donc, personne ne devrait introduire une variation dans la posture de méditation. Il a été prouvé que n'importe qui peut s'entraîner à s'asseoir de manière appropriée.

(4)... avec le corps droit ... Cela signifie simplement « assis droit ».

