



## 1<sup>ère</sup> tétrade de l'Anapanasati Sutta

### Pali

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

### Français

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

traduction : Supanienda