

Publication du Centre d'Études Dharmiques

**MANUEL A L'USAGE DES PRATIQUANTS  
D'ĀNĀPĀNASATI**

La Vigilance remémorative appliquée  
à l'inspiration et à l'expiration

UNE TECHNIQUE DHARMIQUE DE LIBÉRATION

Composé par l'Anagārika Prajñānanda

(3<sup>ème</sup> édition revue)



Om

Allée, allée, allée au-delà,  
allée complètement au-delà, Éveil, *svāhā*

CENTRE D'ÉTUDES DHARMIQUES

2, avenue des bouleaux

77220 GRETZ

## SOMMAIRE

PRÉFACE .....	3
INTRODUCTION .....	4
AVERTISSEMENT.....	6
I. EXCELLENCES DE LA TECHNIQUE.....	7
Première excellence .....	9
Deuxième excellence .....	9
Troisième excellence .....	10
Quatrième excellence .....	11
Cinquième excellence.....	11
Sixième excellence .....	11
II. TEXTE PĀLI ET TRADUCTION DES QUATRE TÉTRADES .....	12
Première tétrade .....	12
Deuxième tétrade .....	13
Troisième tétrade .....	14
Quatrième tétrade .....	15
III. ÉTUDE GÉNÉRALE ET CONDUITE DE LA TECHNIQUE .....	16
A. Considérations générales .....	16
B. Lieu d'exercice.....	19
C. Les postures .....	19
D. Les cinq empêchements et leurs remèdes .....	20
IV. ÉTUDE DES QUATRE TÉTRADES .....	22
A. Non dépendance des tétrades .....	22
B. Tranquillisation et vue profonde .....	22
C. Étude de chaque tétrade .....	23
Première tétrade .....	24
Deuxième tétrade.....	26
Troisième tétrade .....	27
Quatrième tétrade .....	29
CONSIDÉRATIONS ANNEXES .....	31

Abréviations : A.S. : Ānāpānasati ; p : pāli ; sk : sanskrit.

## PRÉFACE

C'est en 1942 que nous avons connu cette technique que G. C. Lounsberry et M. La Fuente, fondatrices des *Amis du Bouddhisme*, avaient rapportée de Ceylan, où Ānāpānasati était pratiquée et enseignée par le Docteur Cassius Pereira, devenu le Bhikkhou Kassapa.

Après étude et essais, Ānāpānasati nous a paru tout spécialement adaptée et très favorable au *mental* des Occidentaux, en particulier à ceux qui n'ont pas besoin d'apparat ni de supports symboliques, à ceux dont les pulsions irrationnelles ne sont pas si puissantes qu'il faille, pour les satisfaire, des moyens tels qu'on en rencontre dans certains *Bouddhismes*.

Notre pratique ayant été, pendant plusieurs années, favorable à la tranquillisation du corps et du cœur (*citta*)<sup>1</sup>, à l'éveil de la *Prajñā*, la « Connaissance Transcendante », nous avons rédigé dès 1953 un traité que nous avons, par la suite, jugé insuffisant (ouvrage épuisé). Ce travail a été remplacé par des études dispersées dans diverses publications du *Centre d'Études Dharmiques* et mêlées à d'autres sujets.

C'est pourquoi, nous avons estimé qu'il serait profitable de grouper, synthétiser, développer ces articles en un manuel, plus aisé à consulter que des travaux épars.

o

o o

---

1. Voir la note sur la notion de *citta*, le « cœur », au chapitre I *Excellences de la technique*.

## INTRODUCTION

Les sources du présent travail sont principalement extraites des Sutta du Canon Pāli, en particulier l'*Ānāpānasati Sutta*, 118<sup>ème</sup> Sutta du Majjhima Nikāya.

Nous avons fait de fréquentes références au sanskrit pour éclairer les termes pāli dont le sens, à travers les différentes traductions, a bien souvent été affadi.

Nous n'avons pas hésité – mais nous l'avons chaque fois signalé – à donner notre interprétation qui s'appuie, elle aussi, sur le Canon sanskrit, car il n'y a aucune raison de se fixer sur telle ou telle recension : toute expression du Dharma est valable si le « noyau » en est respecté, et il l'est, c'est certain, dans les deux Canons et aussi dans certaines exégèses.

De plus, il y a, à notre sens, nécessité de prendre en compte les données occidentales quand, encore une fois, elles ne sont pas contraires aux fondements du Dharma. Dans certains cas, ces données sont éclairantes : nous pensons à la psychologie moderne, qui confirme certains aspects de la très fine *psychologie dharmique*.

Nous avons essayé d'être aussi concis que possible pour conserver à ce travail l'aspect d'un manuel. Certains pourront être surpris de notre traduction d'*Ānāpānasati* par « vigilance remémoratrice appliquée à l'inspiration et à l'expiration ». La traduction courante est « attention à la respiration » ; nous la trouvons infirme. D'où vient cet usage ? Probablement de la traduction anglaise, qui a donné *mindfulness* pour *sati*, mot que l'on traduit par « attention » en français. Mais *sati* – *smṛti* en sanskrit (prononcer « smṛiti ») – est beaucoup plus que l'attention ; on verra plus loin, plus largement exposée, la justification de notre traduction, mais il est fâcheux que certaines modalités *bouddhistes* pāli introduites en France n'aient pas donné son sens plein à *sati* et aient adopté « attention », car cela a sclérosé les techniques. Celles-ci n'ont plus consisté, dès lors, qu'en une simple attention aux gestes, sensations, activités mentales et états

de conscience, sans la *remémoration* constante des trois caractéristiques des phénomènes, à savoir : impermanence, insatisfaction et absence d'une essence – *Vacuité* à connaître (au-delà de la connaissance commune, rationnelle, discriminative, *vijñāna*) par la *Prajñā*, la Connaissance Transcendante, en deux degrés : *śūnyatā-tathatā*, la « vacuité-telléité » de tous les phénomènes quels qu'ils soient, et *atyante śūnyatā*, « totale vacuité, vacuité continue, sans limite », vacuité de l'Éveil (*Bodhi*), *béatitude* de l'Inconditionné, l'Absolu, le « sans naissance, sans devenir, sans création, sans conditions » (sk. : *ajāta abhūta akṛta asaṃskṛta*)...

o

o o

## AVERTISSEMENT

Pour qu'un texte du Dharma soit bien compris et puisse être utile pour une ascèse, il faut :

1. qu'il soit mémorisé, connu par cœur ;
2. que les mots importants, les mots-clés soient connus aussi bien en sanskrit et pāli qu'en expression de la langue maternelle, pour en cerner la signification profonde et pour qu'ils soient toujours à disposition, pendant les séances d'entraînement et en dehors d'elles ;
3. que le texte serve à une expérience personnelle, sinon ce ne serait que verbiage ;
4. que, sauf impossibilité, l'on ait recours à un instructeur qui connaisse bien la technique, l'ayant expérimentée avec succès, et qui soit capable de la transmettre.

o

o o

## I. EXCELLENCES DE LA TECHNIQUE

(Dans la suite de l'exposé, Ānāpānasati est abrégé par A.S.)

### **Note préliminaire sur la notion de *citta*, le « cœur »**

Le terme pāli et sanskrit *citta* (prononcer « tchitta ») a été très mal traduit par les *bouddhologues* qui ont employé, entre autres, les mots « esprit, âme » et même « pensée » ! Les Anglais ont employé le mot *mind*, moins incorrect bien qu'insuffisant.

En fait, la signification première de *citta* est « cœur », d'après la *psychologie* traditionnelle orientale. On pourrait définir *citta* comme l'ensemble des fonctions psychologiques « exprimées », ce qui, évidemment, n'a pas de sens en Occident où la « tête » a pris le pas sur le cœur : l'homme est devenu uniquement *neuronal*, le siège des activités mentales et psychiques est dans le cerveau et il n'est point question de Connaissance transcendante. En Orient, ce siège n'est pas localisé dans la tête, mais dans ce *citta* dont on retrouve la notion en yoga avec le *cakra anāhata* (« centre » ou « sphère du son non-frappé ») et en Tao avec le *tan t'ien* moyen. Des traces de cette notion subsistent en français dans certaines expressions figées comme « avoir du cœur », « de tout son cœur », « mettre son cœur à », etc., où « cœur » rend compte d'un centre, d'un siège des émotions, du désir, de l'humeur, des passions, des sentiments et aussi (autrefois) du caractère, de l'activité mentale, de la raison, de la mémoire, de l'intention, etc.

Le *citta* est « zoné » au milieu de la poitrine, à la place centrale du « corps subtil » de la physiopsychologie orientale (le *citta* n'est pas la pompe sanguine, bien sûr, mais, selon qu'il est calme ou agité, il peut influencer sur elle et, par l'intermédiaire des systèmes physiologiques, modifier le rythme cardiaque, par exemple).

Alors, comment rendre *citta* ? Certainement pas par « esprit », mot bâtard, mythologique, venant à l'origine de *spiritus*, le « souffle divin » (!), et qui a dégénéré au-delà de toute mesure (cf. « l'esprit d'un clown » !).

Le mot « âme » ne peut pas convenir non plus : il s'accompagne également d'une idée de souffle, de respiration ou de « principe de vie » qui est absente de *citta* ; venant du latin *anima*, qui remonterait à la racine indoeuropéenne \**ane-* « souffle vital » (cf. le grec *anemos*, « le vent », le sanskrit *aniti*, « il souffle »), il correspond à « psyché » (du grec *psukhê*, « souffle, respiration, haleine »), avec le sens de « force vitale, principe de vie » ; on pourrait le rapprocher du sanskrit *prāṇa*, l' « énergie vitale », dont la principale source est la respiration ; surtout, la notion de *citta* ne doit pas être confondue avec celle de l'âme du christianisme – devenue récemment immortelle (au X<sup>e</sup> ou au XI<sup>e</sup> siècle ?) en se séparant du corps après la mort, alors que le *citta* est lié au corps et que tous deux disparaissent à la mort.

Quant à « pensée », son étymologie « peser » renvoie plutôt aux activités mentales qui, selon le Dharma, n'existent qu'en « impact » sur le *citta* et ne sont pas de son fait. Pour terminer, on peut remarquer que les Chinois, Coréens et Japonais ont traduit *citta* par l'idéogramme « cœur » : *shin*, 心.

C'est donc faute de mieux qu'après les expressions « mental-cœur, psyché », nous avons finalement adopté le mot « cœur » pour traduire *citta*. Dans la suite de cet exposé, il conviendra de garder constamment en mémoire – très important – que ce cœur est le « centre subtil » (foyer ou siège) qui reçoit un triple impact :

- l'impact du subconscient, des quatre « purulences » (*āsrava*) : vouloir-ressentir toujours plus, toujours plus fort ; vouloir-vivre, continuer la vie quelles que soient les conditions ; vouloir-avoir des opinions, des croyances, des certitudes ; vouloir-ne-pas-voir les choses telles qu'elles sont (impermanentes, sans essence, donc insatisfaisantes) ; résultent de cet impact les manifestations semi-conscientes ou « climats » psychologiques (*anuśaya*) : mélancolie, nostalgie, mauvaise humeur, vouloir-ressentir, etc., et conscientes : désirs, haines, peurs, stupidité, etc. ;
- l'impact des activités neuronales et synaptiques du cerveau « mental », niveau de la conscience ou connaissance mentale, discriminative (*viññāna*) : réflexion, raisonnement, imagination, obsession, idée fixe, etc. ;
- l'impact du « surconscient », de la Connaissance transcendante, la *Prajñā* (lorsque celle-ci est « éveillée », bien entendu).

Comprendre la notion de *citta* est très important pour conduire avec quelque chance de succès une ascèse dharmique, puisque la *Bodhi*, l'Éveil, est le fruit de la « libération » du *citta* (p. : *cetovimutti*). Et A.S. peut opérer cette libération en diminuant peu à peu, jusqu'à les faire cesser tout à fait, les « flux » provoquant les deux premiers impacts : subconscient et conscient. Le *citta* devient alors immobile (*citta acala*), ne reste plus que la *Prajñā*, totale...



## Première excellence

On le sait, il y a quarante sujets de « méditation » dans le système pāli, beaucoup d'autres dans le système sanskrit et ses dérivés. Disons tout de suite que le terme « méditation » ne convient guère. En effet, étymologiquement, il signifie « s'exercer » ; s'exercer, certes, mais l'on doit compléter le sens par les deux grandes divisions de l'« entraînement » dharmique (sk : *bhāvanā*) : *śamatha*, la tranquillisation physiopsychologique, favorable à la seconde et la plus importante, *vipaśyanā*, la « Vue » des choses telles qu'elles sont, « vision transcendante » par la *Prajñā*, la Connaissance transcendante. Certaines techniques ne mènent pas à *śamatha* et *vipaśyanā*, certaines y mènent, telles A.S., les textes l'affirment, l'expérience le prouve. C'est là une première marque d'excellence.

## Deuxième excellence

A.S. est la technique qui mena le Bhagavat à la *Bodhi*, l'Éveil, ainsi que l'exprime un Sutta dont voici un extrait :

« Avant mon Éveil, Bhikkhous, alors que je n'étais qu'un *Bodhisattva* non éveillé, je demeurais dans cette manière de vivre (c'est-à-dire en A.S., en Vigilance remémoratrice appliquée à l'inspiration et à l'expiration). Demeurant dans cette manière de vivre, ni mon corps ni mes yeux ne se fatiguèrent et, par le *sans-attachement*, mon cœur (*citta*) devint libre des purulences ».

Un passage du *Sāratthappakāsinī* de Buddhaghosa, rapporté par le Vénérable Ñāṇamoli, explique ainsi cet extrait :

« Celui qui travaille sur les éléments (eau, air, feu, etc.) comme sujet de méditation éprouve que son corps devient torturé comme s'il était jeté dans une machine. Celui qui travaille sur les *kasīṇa* (artifices de contemplation) ressent un frémissement des yeux qui deviennent si fatigués qu'il a l'impression qu'ils vont tomber. Mais, lorsque l'on travaille sur A.S., ni le corps ni les yeux ne se fatiguent. Voilà pourquoi le Bhagavat parle ainsi. »

Après l'Éveil, le Bouddha continue à pratiquer cette technique, comme le montre le fragment de Sutta suivant :

« [...] Alors, le Bhagavat s'adressa aux Bhikkhous ainsi : “Je veux aller en retraite pour trois mois ; que personne ne m'approche, sauf pour apporter des aumônes.” [...] Alors, le Bhagavat, sortant de sa retraite à la fin des trois mois, dit aux Bhikkhous : “Si, Bhikkhous, les ascètes errants d'autres doctrines vous demandent : “Dans quelle manière de vivre, amis, le reclus Gautama demeure-t-il principalement pendant la saison des pluies (ces trois mois consacrés à la retraite) ?” Bhikkhous, ainsi questionnés, vous devez

répondre [...] : “En concentration (*samādhi*) par la vigilance remémoratrice basée sur l’inspiration et l’expiration, amis, demeure principalement le reclus Gautama pendant la saison des pluies.” (Suivent les quatre tétrades de la technique, mais à la première personne, en accomplissement, non en entraînement.)

« Bhikkhous, ce serait correctement parler de dire : “Ceci est la vie des Nobles (*Ārya*), ceci est la vie de pureté, ceci est la vie du Tathāgata, [...], c’est-à-dire dans la concentration par la vigilance remémoratrice basée sur l’inspiration et l’expiration.”

« Ces Bhikkhous qui s’entraînent, demeurent avec un mental non encore éteint, ils aspirent à la suprême cessation des liens, pour eux, la concentration par la vigilance remémoratrice basée sur l’inspiration et l’expiration, développée et de pratique répétée, conduit à la destruction des purulences.

« Et ces Bhikkhous qui sont arahats, en lesquels les purulences sont détruites, qui ont vécu la vie noble, fait ce qui doit être fait, qui ont déposé le fardeau, atteint le plus haut état, détruit les liens du devenir, qui, de connaissance droite, sont délivrés, pour eux, la concentration par la vigilance remémoratrice basée sur l’inspiration et l’expiration, développée et de pratique répétée, conduit à une vie heureuse, ici et maintenant, et à la vigilante et claire compréhension. [...] »

Disons encore que, dans le *Mahāsaccaka Sutta* (MN 36), on lit que le futur Bouddha, alors jeune Bodhisattva, assis sous un pommier rose pendant que son père traçait dans un champ le premier sillon de l’année, était « entré » dans le premier *jhāna* (sk : *dhyāna*) par la contemplation du va-et-vient du souffle. Et rappelons que ce premier *jhāna* a pour membres :

1. l’application initiale, *vitakka*
2. l’application soutenue, *vicāra*
3. le transport joyeux, *pīti*
4. le bonheur, *sukha*
5. la concentration, *samādhi*

### Troisième excellence

Il est écrit que cette technique convient bien aux femmes et aux hommes dont le *mental* est vif, voire agité ; n’est-ce pas généralement la caractéristique des Occidentaux ? De plus, comme déjà dit, les techniques telles que la contemplation d’un cercle de terre ou d’un bol d’eau sont très difficiles et non sans danger, alors que la technique d’A.S. est facile (facilité bien entendu relative !) et sans danger pour le corps et pour le cœur (*citta*).

## Quatrième excellence

Alors que d'autres sujets de méditation requièrent un matériel spécial, des conditions particulières, on a toujours avec soi le souffle, précieux sujet que l'on peut « rappeler » à tout instant, puisque la respiration est à la fois volontaire et involontaire. Ce rappel peut ainsi s'exercer hors moments de méditation assise, au cours des activités de la vie commune, et permettre de maîtriser les pulsions de désir, d'animosité ou d'aveuglement.

## Cinquième excellence

Que la vie soit principalement basée sur la respiration, mieux, sur le *prāṇa*, l'« énergie vitale » – dont la source la plus importante est la respiration –, on ne peut en douter. Quelle peine de voir ces hommes, ces femmes, ces enfants, le dos courbé, la poitrine rentrée, ne respirant quasiment pas, perdus dans de vagues rêveries, dans la torpeur ou la stupidité, quand ce n'est pas dans des fantasmes aberrants ! Voilà la vie du vulgaire, du profane, de l'ignorant. Alors que, comme il est dit plus haut, la Vigilance appliquée à la respiration est la vie même des *Ārya*, des existences nobles, sages, ou de celles qui veulent le devenir (sages en cela !). Cette Vigilance, nous le verrons plus en détail, permet le développement de la Connaissance transcendante, la *Prajñā*, qui « dort » en l'homme stupide.

## Sixième excellence

Un Sutta affirme : « Quand, Rāhula, la Vigilance remémoratrice est ainsi développée, ainsi pratiquée fréquemment, inspiration et expiration finales aussi sont connues quand elles cessent, non inconnues ». Or, on sait l'importance qu'accorde le Dharma au dernier souffle, au moment de la mort, qui est l'occasion d'un « bilan » quand, bien entendu, elle est consciente. Et ce bilan peut être favorable quand la mort est douce, défavorable quand la mort est terrifiante, abominable si la purulence du vouloir-vivre, qui, jusque-là sommeillant dans le subconscient, n'avait jamais été clairement ressentie pendant la vie, se réveille et fait se révolter le cœur. Combien d'existences, se croyant prêtes à mourir paisiblement, se lamentent, crient, se désespèrent quand la mort arrive. Cependant, pour certains, le cœur purifié, en s'éteignant, laisse place à la splendeur de la *Prajñā* et, au plus haut, à la béatitude du *nibbāna*, béatitude du « nul »...

o

o o

## II. TEXTE PĀLI ET TRADUCTION DES QUATRE TÉTRADES

### Première tétrade

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

- 
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

## Deuxième tétrade

5. Pītipaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati  
Pītipaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati
  6. Sukhapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati  
Sukhapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati
  7. Cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati  
Cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati
  8. Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati  
Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati
- 

5. Ressentant le transport joyeux, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il  
Ressentant le transport joyeux, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il
6. Ressentant le bonheur, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il  
Ressentant le bonheur, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il
7. Ressentant les activités du cœur, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il  
Ressentant les activités du cœur, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il
8. Tranquillisant les activités du cœur, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il  
Tranquillisant les activités du cœur, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il

### Troisième tétrade

9. Cittapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati  
Cittapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati
  10. Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati  
Abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati
  11. Samādahaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati  
Samādahaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati
  12. Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati  
Vimocayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati
- 

9. Ressentant le cœur, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il  
Ressentant le cœur, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il
10. Réjouissant le cœur à l'extrême, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il  
Réjouissant le cœur à l'extrême, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il
11. Concentrant (unifiant) le cœur, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il  
Concentrant (unifiant) le cœur, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il
12. Libérant le cœur, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il  
Libérant le cœur, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il

## Quatrième tétrade

13. Aniccānupassī assasissāmīti sikkhati  
Aniccānupassī passasissāmīti sikkhati
  14. Virāgānupassī assasissāmīti sikkhati  
Virāgānupassī passasissāmīti sikkhati
  15. Nirodhānupassī assasissāmīti sikkhati  
Nirodhānupassī passasissāmīti sikkhati
  16. Paṭinissaggānupassī assasissāmīti sikkhati  
Paṭinissaggānupassī passasissāmīti sikkhati
- 

13. Voyant profondément l'impermanence, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il  
Voyant profondément l'impermanence, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il
14. Voyant profondément l'absence de convoitise, j'inspirerai, ainsi s'entraîne...  
Voyant profondément l'absence de convoitise, j'expirerai, ainsi s'entraîne...
15. Voyant profondément la cessation, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il  
Voyant profondément la cessation, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il
16. Voyant profondément l'abandon total, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il  
Voyant profondément l'abandon total, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il

o

o o

### III. ÉTUDE GÉNÉRALE ET CONDUITE DE LA TECHNIQUE

#### A. CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES

##### Que faut-il entendre par « Vigilance remémoratrice » ?

Étudions de plus près *smṛti* (mot sanskrit ayant donné *sati* en pāli, prononcer « smṛiti »). Il est fondamental, en effet, de comprendre correctement cette notion, car c'est la clé pour la pratique de la technique. Sans elle, l'entraînement ne peut mener qu'à la sclérose, attentive, certes, mais sans efficacité sur les deux autres modes psychiques, le subconscient et le *surconscient*. En fait, non seulement A.S. est concernée, mais toute l'ascèse du Dharma, qui est fondée sur la *Vigilance*.

Si nous nous référons *aux* significations sanskrites (et non pas à *la* signification), nous trouvons le verbe *smarati*, « se souvenir, se remémorer, avoir présent dans le mental », et pour le nom correspondant, « souvenir, mémoire ». En pāli, nous trouvons (dictionnaire de la *Pali Text Society*) « mémoire, reconnaissance, intention, éveil du *mental*, rappel, lucidité du *mental*, contrôle physiopsychologique ». Le verbe *smarati* a pour équivalent grec *mirimua*, « se préoccuper, se soucier de, s'intéresser à », qui a donné *martur*, « témoin » (cf. martyr !), et, en latin, *memoria*. Notons que *smṛti* et *sati* sont des féminins.

On voit donc que la notion d'« attention » est un très pâle rendu de *smṛti*, et la question se pose de trouver un équivalent acceptable en français. On pourrait penser à « attention remémoratrice » ; nous avons estimé que « vigilance remémoratrice » avait plus d'impact et, merveille ! vigilance vient d'une racine indo-européenne *weg-*, qui a donné « vigueur, veille », et on sait combien la veille est importante dans ce Dharma, où même le sommeil doit être aussi réduit que possible. En allemand, un mot dérivé signifie « guetter, monter la garde ». Enfin, bien qu'ils ne soient pas de même racine, on peut rapprocher les mots vigueur et virilité, cette *virya*, « qualité de l'homme fort », qui est également capitale dans le Dharma. Ces considérations nous ont donc conduits à choisir « Vigilance remémoratrice » pour traduire *sati*, *smṛti* (de même genre), expression lourde mais exacte. Dans la suite de ce manuel nous l'abrégerons par *Vigilance*, avec une majuscule, pour ne jamais perdre de vue son sens plein.



## Comment cette Vigilance s'exerce-t-elle sur les trois « modes du cœur (*citta*) » ?

Nous appelons « subconscient, conscient et surconscient » ces trois modes ou niveaux du cœur (*citta*). Le subconscient est le siège, le réceptacle, l'« enfer » d'où fluent les *āsrava*, ces « purulences » qui intoxiquent le conscient, siège de la connaissance discriminative, *viññāna* (le préfixe *vi-* marque la distinction, la séparation, l'opposition, l'éloignement). Quant au *surconscient*, c'est la *Prajñā*, la Connaissance transcendante qui, latente dans le *manas* (« mental »), peut s'éveiller en articulation métaphysique et se développer pour « luire » pleinement, indicible, sans expression, après l'Éveil ultime.

Que sont ces *āsrava* que nous traduisons par « purulences » ? La racine du mot est *sru-*, « couler, s'écouler, jaillir, suppurer », comme le jus intoxicant coulant de certains végétaux, une sécrétion toxique ou les pus provenant d'une plaie enflammée, ulcérée. Et quelle est la plaie d'où coulent ces pus ? Cette plaie est l'ego, le « moi illusoire » : une construction des *samskāra*, les « facteurs d'existence » accumulés en nombre infini depuis des temps infinis et, d'ailleurs, hors de portée de la compréhension mentale, « Vus » seulement par la *Prajñā* : « Inconcevable, Bhikkhou, est le commencement de cette errance [...] », dit le Sutta. L'homme commun ne connaît pas, ne voit pas ce moi comme une illusion, comme une construction aberrante ; il subit les pulsions des *āsrava* sans en être conscient, pas même n'est-il conscient des « climats » du cœur : il sort du sommeil, désirant sans objet de désir, agressif sans objet d'agression, voulant « devenir » sans schéma futur. Tandis que l'homme Vigilant « Voit » les effets des purulences : les climats et, les voyant, il peut les faire cesser, les éteindre par la Connaissance transcendante « noétique » (c'est-à-dire qui influence, renseigne, prévient, contrôle, guide le conscient, le niveau de la *noëse*, de l'activité mentale, du *viññāna*).

Purulences, climats ont pour conséquences les « souillures » du cœur (*kleśa*, racine *ŚLIṢ-*, « coller, adhérer »), qui sont du niveau conscient : on allume une cigarette, pourquoi ? pour obéir à la purulence du vouloir-ressentir, vouloir-jouir. Une personne non-éveillée peut en être consciente, mais pas toujours : la cigarette peut « se fumer » sans que le fumeur s'en rende compte. Par contre, l'homme Vigilant, en chaque mouvement du corps et du cœur « Voit » les souillures et les arrête.

Enfin, au niveau surconscient, la Connaissance transcendante – qui dort « au cœur » de l'homme commun – peut s'« éveiller », à l'occasion d'un événement, d'une lecture, de l'ouïe d'un texte, d'une conversation, etc. ; puis être développée par l'éthique, les techniques dharmiques, jusqu'à l'Éveil total. En premier lieu, elle fait *voir* noétiquement l'illusion du moi, les purulences, les climats, elle guide l'ascèse ; puis, anoétiquement, c'est-à-dire dans le *silence* du mental, elle fait connaître la « totale vacuité » (*atyante sūnyatā*), subconscient « purgé » et conscient, cœur immobiles, accès au *transphénoménal*, à l'*Inconditionné*, le « sans naissance, sans devenir, sans création, sans conditions »...

Et cette ascèse est menée, contrôlée par *smṛti*, la Vigilance. Il est facile de le constater : un Éveillé en sommeil profond ou dans un « état » de concentration profonde, par exemple dans le quatrième *dhyāna*, est Vigilant par la Connaissance transcendante, l'ascète en *nirodha*, quasi cessation du corps et du cœur (*citta*), reste ferme, droit, alors que celui qui est en torpeur s'écroule.

### **Est-il nécessaire d'être « retiré-du-monde » pour pratiquer A.S. ?**

Nullement. Le « laïque », *l'upasāka* peut, avec fruit, s'y entraîner : bien que le Sutta s'adresse à des Bhikkhous, des retirés-du-monde, le laïque peut accéder aux trois premiers degrés *Ārya*, les trois premiers Éveils, nous l'avons déjà expliqué dans d'autres ouvrages<sup>1</sup>. Et la technique d'A.S. peut être un puissant moyen de « briser les liens qui ligotent l'homme commun à sa condition illusoire ».

On pourrait aussi penser qu'il est nécessaire d'être en posture, en situation de « méditation », pour pratiquer A.S. ; il n'en est rien, A.S. peut être pratiquée en tout temps et en tous lieux.

### **Doit-on nécessairement « maîtriser » les *dhyāna* pour s'exercer à la Vue profonde, *vipāśyanā* ?**

Non. Nous avons vu dans la liste des excellences qu'A.S. pouvait conduire à *śamatha*, la tranquillisation du corps et du cœur, et à *vipāśyanā*, la « vue profonde », la vue des phénomènes tels qu'ils sont. C'est *vipāśyanā* qui importe, les *dhyāna* ne sont qu'une aide ; une aide puissante, certes, mais qui comporte un danger pour l'ascèse : celui de s'y complaire. En effet, le transport joyeux, le bonheur sont si forts en *dhyāna* que l'ascète peut en rester là. Or, il est dit dans les textes que le premier *dhyāna* est *nirodha* (c'est-à-dire « annihilation ») des plaisirs sensuels ; que le deuxième est *nirodha* du premier, le troisième, *nirodha* du deuxième, et ainsi de suite. Il est donc clair que ces *dhyāna*, si puissants et si agréables soient-ils, doivent finalement, eux aussi, être abandonnés. Cependant, en ces temps où la concentration nécessaire est très difficile à obtenir, il semble que l'accès aux *dhyāna* soit malaisé ; peut-être certains pratiquants connaissent-ils le premier et le deuxième, mais le troisième et, surtout, le quatrième demandent une telle concentration que bien peu doivent y parvenir ; néanmoins, il faut essayer...

Remarquons que, pour le premier *dhyāna*, *samādhi* signifie « composition, attitude centripète », plutôt que concentration. Notons aussi qu'une concentration trop puissante empêche la vue profonde, transcendante (*vipāśyanā*) ; celle-ci demande la concentration dite « d'approche » (sous-entendu, de la concentration profonde), qui est cette *composition* du cœur dont nous parlions et non une forte concentration (voir plus bas, le chapitre IV, C. 4.).

---

1. Lire notamment le *Mémento bouddhique*.

## **Y a-t-il des règles de vie à respecter pour s'entraîner ?**

Il va de soi qu'il est nécessaire de se conduire suivant l'éthique telle qu'elle est définie dans le Dharma : s'abstenir de léser intentionnellement quelque existence que ce soit, pour éviter les remords ; éteindre l'agressivité ; pratiquer l' « Amour aux quatre faces » ; s'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné ; s'abstenir d'une conduite défavorable en ce qui concerne les désirs sensuels (il est possible pour le laïque de jouir des sens, mais avec mesure, contrôle, précaution, sans attachement) ; s'abstenir de paroles blessantes, grossières, inutiles ou mensongères ; enfin, s'abstenir de toutes drogues, alcools et autres substances qui pourraient conduire le mental à la négligence. Telles sont les conditions minimales pour s'entraîner aux *dhyāna* et à *vipāśyanā*.

## **B. LIEU D'EXERCICE**

Nous l'avons dit, A.S. peut se pratiquer en tous lieux et en toutes circonstances, mais il est impossible d'accéder aux *dhyāna*, à l'immobilité du cœur, dans des lieux bruyants, encombrés par la foule, ou au cours des travaux qui incombent au laïque pour faire vivre sa famille.

Il faut donc, préférentiellement, exercer la technique dans un lieu où la solitude est possible, silencieux, ni trop chaud, ni trop froid.

## **C. LES POSTURES**

Il est évident que le maximum de stabilité est donné par les postures hindoues : celle dite du *lotus*, la plus stable, puis le *demi-lotus* et la posture dite « birmane » (avec utilisation d'un coussin rond plus ou moins épais selon convenance, glissé sous les fesses). Mais, pour les Occidentaux, à quelques exceptions près, ces positions peuvent être pénibles, et une gêne, l'inconfort sont souvent des obstacles à la concentration et à l'abandon. Nous préconisons de s'asseoir sur un siège bas, carré, d'environ 80 cm de côté et 40 cm de hauteur (variable selon la taille du pratiquant), qui permet de passer, sans trop de distraction, de l'une des trois postures traditionnelles à la position assise naturelle, pieds reposant sur le sol. Certaines statues du Bouddha montrent cette dernière attitude, qui est appelée *bhadrāsana*, la « posture auspicieuse » : les chevilles sont croisées, le corps est droit, dos en lordose naturelle, la tête haute, les mains sont en *mudrā* de méditation (geste « sceau » traditionnel : doigts de la main gauche reposant sur ceux de la droite, paumes tournées vers le haut, extrémités des pouces en contact) ; les axes oculaires convergent vers une zone ou un point situés entre les sourcils ou au milieu du front ; tout le corps est détendu, bien que ferme, les mâchoires ne sont pas contractées, la langue repose naturellement, son extrémité touche la base des dents supérieures. On vérifie

qu'il n'y a pas de contractures, principalement au niveau du « plexus solaire ». Comme le dit Patañjali, l'*āsana* est la posture que l'on peut, sans gêne, garder longtemps. Remarquons que le corps doit être droit en toutes circonstances, en lordose naturelle et totalement décontracté.

Il serait hors de propos de développer dans ce manuel la théorie de la « circulation » de l'énergie vitale, le *prāṇa* (qui est principalement « alimentée » par la respiration). On peut en trouver de bonnes explications dans plusieurs ouvrages, sans exclure le recours à un instructeur qualifié.

En conclusion, il s'agit, tant au physique qu'au psychique, d'être à l'aise, même si les attitudes traditionnelles ne sont pas respectées. Cela s'applique aussi à l'habillement, qui doit être ample, suffisamment chaud ou léger et, en tout cas, ne pas apporter de gêne. En ce qui concerne l'aise psychique, voici succinctement la liste des « empêchements » (*nivāraṇa*) et les moyens de les supprimer (pour plus de détails, consulter l'étude que le C.E.Dh. y a consacré).

## D. LES CINQ EMPÊCHEMENTS ET LEURS REMÈDES

Ces cinq empêchements « obnubilent » le cœur (*citta*) qui, alors distrait, ne peut pratiquer la Vigilance, non plus que la « concentration-composition-unification » du cœur (*samādhi*). Les voici en sanskrit.

### 1. *Kāmacchanda*, le désir sensuel, désir de plaisir sensuel ou « intention » (*chanda*) de jouir, de ressentir par les sens.

Ce n'est pas seulement le désir de plaisir sexuel, mais tout désir ayant pour base un ou plusieurs des six sens – les cinq que connaissent les Occidentaux, plus le « mental », que le Dharma donne comme un sens ; c'est, par exemple, désirer écouter de la musique, lire un livre, voir un spectacle, etc.

### 2. *Vyāpāda*, l'animosité, la malveillance, l'agressivité.

C'est aussi bien projeter contre un « ennemi » une vengeance, des sévices, que le « mauvais vouloir », la revendication...

### 3. *Styāna-middha*, torpeur et langueur.

C'est l'« envie de dormir », l'abattement, l'absence de *virya*, l'énergie, « qualité de l'homme fort », l'engourdissement, l'abrutissement, la prostration, l'indifférence...

### 4. *Auddhatya-kaukr̥tya*, l'agitation et le remords.

Il s'agit de la « ruminantion mentale » ; un mot sanskrit traduit bien cet empêchement puissant : *prapañca*, « cogitation, ratiocination, obsession, développement sans fin, idée fixe », etc.

## 5. Vicikitsā, le doute stérile.

C'est la perplexité, la remise en cause, l'incertitude ; ce n'est pas le *grand doute* : « Qui suis-je ? » qui pousse à la recherche, ce n'est pas le doute sceptique, méthodique du chercheur, mais le doute stérile, qui stérilise l'ascèse.

### Voici les principaux « remèdes » à ces empêchements.

1. Considérer la nature vulgaire, impermanente des désirs et des plaisirs engendrés par leur satisfaction ; se remémorer (ou imaginer) le transport joyeux et le bonheur des *dhyāna*, qui ne sont accessibles que par extinction des désirs sensuels.
2. Considérer la vacuité de l'agresseur et de l'agressé, cultiver l'*Amour dharmique* « aux quatre faces », sans sujet, sans objet, illimité.
3. Se passer le visage à l'eau froide, sortir au grand air, marcher, courir, respirer profondément...
4. Considérer les activités mentales, pensées, tendances gênantes comme on verrait passer, assis au bord d'une rivière, ce que les flots charrient. Il y a deux sortes d'errances mentales : la première est le déroulement d'une suite d'idées perçues consciemment ; on peut donc remonter au point de départ. La seconde, beaucoup plus grave, est totalement incontrôlée : il est impossible de connaître son point de départ. Dans tous les cas, il faudra abandonner, aussitôt constatée, toute agitation mentale, toute distraction (cf. le verbe latin *distrahere*, « tirer en tous sens, diviser, séparer, désunir ») et revenir à l'objet de l'exercice : la Vigilance appliquée à l'inspiration et à l'expiration.
5. Considérer qu'il n'y a pas de certitudes, relire en son temps le *Kālāmā Sutta* : « Il vous est propre de douter, *Kālāmā*... » ; prendre l'attitude de celui qui a accepté une hypothèse et fait le nécessaire pour la vérifier.

Voici une autre liste, plus générale, de remèdes aux empêchements.

- Considérer la nature vulgaire des empêchements.
- Considérer le danger qu'ils peuvent faire courir à l'ascèse.
- Détourner son attention des empêchements, les oublier.
- Chercher la source de ces empêchements, les analyser.
- Enfin, si ces remèdes échouent, serrer les dents, presser la langue contre le palais, forcer le mental par le mental, le cœur par le cœur, pour qu'ils abandonnent les empêchements.

Dernier danger à signaler, l'analyse préliminaire des cinq empêchements peut en faire surgir un ou plusieurs !

o

o o

## IV. ÉTUDE DES QUATRE TÉTRADES

### A. NON DÉPENDANCE DES TÉTRADES

Il ne faudrait pas croire qu'il s'agisse d'une succession, que l'exercice de la deuxième tétrade, par exemple, nécessite l'exercice de la première. Chacune peut « mener » à l'Absolu, suivant les modalités que nous allons exposer. Toutefois, il est bon, surtout quand on débute, de suivre les exercices des tétrades en succession. Ainsi, la première tétrade peut-elle, par la tranquillisation du corps, donner des conditions favorables à l'exercice de la deuxième, la tranquillisation du cœur (*citta*), et ainsi de suite.

### B. TRANQUILLISATION ET VUE PROFONDE

Comme il est dit au chapitre des *Excellences*, la technique peut mener à *śamatha*, la tranquillisation totale du cœur (*citta*), et à *vipaśyanā*, la Vue profonde, pénétrante des choses telles qu'elles sont, c'est-à-dire vides de nature propre et « telles ».

*Vipaśyanā* n'est pas une vue intellectuelle, discursive, ce n'est pas une vue superficielle par les sens, elle n'est pas du domaine de la connaissance mentale, fût-elle « sage ». Les mots « intuition, vue immédiate, vue pénétrante, vue en Connaissance transcendante » en approchent le sens. Lorsque cette vue est obtenue, en un éclair, alors la véritable nature des phénomènes est connue, le subconscient est épuré, le conscient apaisé ; le cœur devenu immobile, la *Prajñā* devient *mahāprajñā*, grande Connaissance transcendante et, plus encore, *Prajñā pāramitā*, perfection de Connaissance transcendante. Il s'agit de la *Bodhi*, l'Éveil du sommeil de l'ignorance, par quoi s'éteignent la formation des facteurs d'existence (*saṃskāra*), les racines (*mūla*), la purulence du vouloir-vivre, les soifs (*trṣṇā*), toutes les purulences, toutes les tendances, toutes les souillures. La vie continue alors, « comme la roue du potier tourne encore, alors que le pied a



quitté le volant » ; ne restent plus que forme, sensations, notions, effets des *saṃskāra* « passés » et connaissance discriminative (l'Éveillé ne forme plus de *saṃskāra* « facteurs de devenir »). Ces cinq « agrégats d'existence » (sk. : *skandha*), purs de tout « je », s'éteindront définitivement à la mort, en *Parinirvāṇa*, sauf pour l'ascète qui a pris la *détermination* de Bodhisattva – détermination qui « empêche » l'extinction totale (la notion de « carrière » de Bodhisattva est très subtile, ses conséquences sur l'ascèse ne sont pas accessibles à la compréhension mentale ; pour plus de détails à ce propos, lire ou relire le chapitre IX de *l'Exégèse du Sūtra Cœur de la perfection de Connaissance Transcendante*, éditée par le C.E.Dh.).

### C. ÉTUDE DE CHAQUE TÉTRADE

Les exégèses Pāli sont abondantes, touffues et pas très éclairantes. Elles ne font aucune allusion à *Prajñā*, la Connaissance Transcendante, qui est pourtant indispensable pour éclairer la technique ; sans référence à *Prajñā*, A.S. n'est plus qu'un exercice d'« attention » et non de *Vigilance* remémoratrice. Nous allons essayer, en nous appuyant souvent sur l'étymologie, de sonder plus avant le sens de chaque membre des tétrades.

Classiquement, chaque tétrade est l'occasion de *smṛti* (sk.), *sati* (p.), la Vigilance remémoratrice, aux « niveaux » mental et transcendant. La première tétrade exerce la Vigilance appliquée *aux* corps, la deuxième, la Vigilance appliquée aux sensations, la troisième, la Vigilance appliquée au cœur (*citta*), la quatrième, la Vigilance appliquée aux « dharmas ».

Que signifie ce dernier mot ? Issu de la racine *DHR-*, « supporter », il a de multiples sens et aucune traduction n'est satisfaisante pour définir l'excellence de la quatrième tétrade : « *dhammesu dhammānupassī*, dit le Sutta, il voit profondément (*anupassī*) les dharmas dans les dharmas »... Peut-être devrait-on dire : « il voit profondément la vraie nature dans les vraies natures », c'est-à-dire il vérifie par la Vue directe, profonde (*vipaśyanā*) les propositions énoncées par la tétrade. La traduction classique « il voit profondément la mentalité des objets mentaux (ou des idées) » ne convient pas, puisqu'il est impossible au *mental*, activité neuronale et synaptique du cerveau, de prendre en compte les deux autres « fonctions » en *impact* dans le cœur (*citta*) : le subconscient et la Connaissance transcendante ; en effet, l'un est inconscient, l'autre est paradoxale, c'est-à-dire hors de portée de la connaissance commune, mentale, au-delà du *vijñāna*.

Notons que l'on pourrait appliquer à A.S. les trois « niveaux » du mantra du Sūtra Cœur de la Perfection de Connaissance Transcendante (*Prajñā pāramitā hṛdaya sūtra*) : « Allée, allée », pour les deux premières tétrades ; « Allée au-delà », pour la troisième ; « Allée complètement au-delà », pour la quatrième.

Signalons pour finir, que l'exercice d'A.S. mène à la *perfection* des quatre applications de la Vigilance (*catvāri smṛty'upasthāna*) et des sept facteurs de l'Éveil (*sapta saṃbodhyaṅga*).

## Première tétrade

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

L'expérience montre que la longueur du souffle, sa durée, son amplitude diminuent à mesure que la concentration augmente, pour devenir insensibles dans les états de profonde concentration (*samādhi*). Assis sur le siège, le pratiquant observe donc son souffle et constate une certaine *longueur*, une certaine amplitude (le Yoga dit que la respiration longue fait bouger une plume de paon située à un mètre des narines).

Une expression Pāli, quasiment intraduisible, peut aider à comprendre l'attitude mentale correcte de départ : *yoniso manasikāroti*. *Yoni* est la matrice, l'utérus ; *manasikāroti*, « il fait son mental ». La traduction courante est : « fixant son attention avec un propos, une intention de profondeur, complètement, parfaitement », où *yoniso* est rendu par une idée de descente à l'origine, au fondement, de façon ordonnée, complètement, correctement. Sans contredire ces sens, nous estimons que l'idée de matrice, *yoniso*, n'est pas bien rendue. En effet, le *manas*, le « mental », fonction neuronale et synaptique, est ordinairement très troublé sous l'action des cerveaux limbiques, des hormones, des purulences subconscientes, des illusions, opinions, croyances, convictions, certitudes, imaginations, et de bien d'autres « obnubilations, ennuagements », subconscients et conscients. *Yoniso manasikāroti*, c'est donc œuvrer pour que le mental fonctionne sans ces troubles, ennuagements, couvertures (*vṛtti*), en retour à un état premier, « matriciel », pur (les mathématiques donnent des exemples de fonctionnement « yoniso » du mental). Ainsi, nous traduirons *yoniso manasikāroti* par : « il rend son mental libéré » et, dans l'exercice de ce premier article de la première tétrade, il s'agit de l'observation, l'examen des phénomènes physiologiques et psychologiques, sans autre intervention : le pratiquant sait qu'il inspire, qu'il expire, mais il « voit » aussi que « nul » ne respire, que ce « il » est nul (« ça » inspire, « ça » expire).

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

La Vigilance croissant, donc la composition-concentration-unification, l'amplitude du souffle diminue (le Yoga dit que la respiration courte ne fait pas bouger une plume de paon à dix centimètres des narines).

Pour caractériser cette Vigilance, le terme employé est *pajānāti*, « il connaît profondément », et non *jānāti*, « il connaît ». Il y a donc, dès le commencement, un indice de *transcendance* marqué par *pa-* (sk. : *pra-*) : ce n'est pas une connaissance mentale, discursive, mais une « Connaissance transcendante » qui peut répondre (non réponse !) à la question : « Qui respire ? » On voit ainsi qu'il est possible, dès la première tétrade, d'exercer *vipāśyanā*, la vue profonde, et d'accéder à la *Bodhi*, l'« ouverture », en un éclair, à l'Absolu...



Notons que les autres membres des tétrades ne sont plus marqués par le verbe *pajānāti* et le présent *assasāmīti*, mais par le « futur d'intention » *assasissāmīti* et le verbe *sikkhati*, « il s'entraîne » : la respiration n'est plus au premier plan, mais elle demeure le « fil conducteur » de la Vigilance, fil de plus en plus ténu à mesure que s'approfondit le *samādhi*, la « concentration-composition-unification » du cœur.

3. Ressentant tout le corps, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il  
Ressentant tout le corps, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il

Selon les commentaires, l'ascète s'entraîne à percevoir, ressentir, expérimenter tout le corps « de respiration », de la *porte des narines* jusqu'au centre d'accumulation du *prāṇa*, qui est situé à trois travers de doigt au-dessous du nombril. Il s'agit d'une manœuvre de « composition » du cœur (*citta*).

On pourrait aussi comprendre le texte littéralement, en prenant comme sujet d'expérience tout le corps et en s'efforçant de supprimer toute contraction, toute tension. Le Sutta dit : « Un corps *dans* le corps », d'où la référence au corps de respiration, mais il dit aussi : « Je dis que cela est *un certain* corps parmi *les* corps, c'est-à-dire le corps de respiration ». On pourrait alors penser aux cinq corps de la physiopsychologie orientale : le corps de chair ou « fait de nourriture » (*annamayakāya*), le corps d'énergie vitale, de respiration, « fait de *prāṇa* » (*prāṇamayakāya*), le corps « fait de mental » (*manomayakāya*), le corps « fait de connaissance discriminative » (*vijñāṇamayakāya*) (cf. la notion d'*ālayavijñāna*) et le corps « fait de béatitude » (*ānandamayakāya*).

Notons que, dans le Sutta sur « les fruits de l'état sans foyer » (le *Sāmañña Phala Sutta* du *Digha Nikāya*), il est dit qu'« ayant atteint le quatrième *dhyāna* et en sortant avec un cœur (*citta*) composé, parfaitement nettoyé, libre d'impuretés, libre de souillures, devenu souple, malléable, stable, arrivé à l'impassibilité, il (le pratiquant) *fait sortir le corps de mental (manomayakāya) du corps ordinaire, comme on sort l'épée du fourreau* ».

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

*Saṅkhāra* (sk. : *saṃskāra*) a de multiples sens. Ce sont les « facteurs » d'existence, les « faits et faisant avec » (racine *KṚ-*, « faire » ; *saṃ*, « avec ») : tout acte intentionnel – corporel, verbal ou mental – produit un *saṃskāra* qui s'ajoute à l'infinité des *saṃskāra* déjà produits ; cette accumulation forme la subconscience (racines et purulences), qui « pousse » de nouveaux actes, sans arrêt et toujours plus. Et cette inscription dans la subconscience est d'autant plus marquée que l'acte est fort, fréquent et intense. Par exemple, fumer la première cigarette forme un *saṃskāra* relativement léger, mais après quatre cent mille cigarettes, le *saṃskāra* résultant est si puissant qu'il est bien difficile de l'annihiler. Bien entendu, désobéir aux « poussées » d'actes évite la production de nouveaux *saṃskāra* et réduit la « charge » de la subconscience en affaiblissant

la force des *samskāra* déjà accumulés (on produit, en quelque sorte, un *samskāra* contraire aux *samskāra* « habituels »).

Mais ici, il faut comprendre *kāyasāṅkhāra* comme la « fonction » du corps de respiration : le pratiquant « fait-devenir » (sans intervenir !) de plus en plus calme et subtile la respiration – fil conducteur de la Vigilance –, ce qui amène la composition-concentration du cœur, *samādhi* nécessaire pour l'expérimentation des tétrades suivantes ; la deuxième tétrade pour les *dhyāna*, les troisième et quatrième pour *vipaśyanā*.

Pour arriver à la *composition*, puis à la *concentration*, des artifices peuvent être employés : prononcer un mot, par exemple, *Bouddha* : « boud- » à l'inspiration, « -dha » à l'expiration ; puis, plus subtilement, on peut reporter la Vigilance, non plus sur le souffle lui-même, mais sur le seul contact avec le nez de l'air frais entrant et de l'air chaud sortant (cf. les commentaires sur la technique).

Quand la Vigilance est bien établie, la composition suffisante, peut apparaître le *nimitta*, un « signe » de concentration. Cela peut être un phosphène ou bien une sensation d'atouchement au milieu du front ou au sommet de la tête, ou bien encore une sorte de souffle qui sort par l'un de ces deux endroits (les commentaires donnent d'abondantes descriptions !).

Ce signe est d'abord diffus, instable ; on l'appelle alors le « signe préparatoire » et la concentration correspondante, préparatoire également. Lorsque la concentration s'accroît, le *nimitta* devient intense et stable ; il est nommé le « contre-signes » et il marque une concentration d'un degré supérieur, appelée « concentration proche » (sous-entendu « de la concentration profonde » des *dhyāna*).

## Deuxième tétrade

### 5. Ressentant le transport joyeux, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il

Ressentant le transport joyeux, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il

Le transport joyeux, *pīti* (sk. : *pīti*, prononcer « priti »), est l'enthousiasme, la joie envahissante, « inondante ». Nombre de personnes l'expérimentent couramment, par exemple, en écoutant de la musique, en contemplant un paysage, en voyant une personne chérie, etc. Selon les commentaires, ce transport joyeux a plusieurs degrés, depuis l'intérêt pour la technique, la joie de s'y entraîner, jusqu'à la « lévitation » (!). Lorsqu'il est accompagné de *vitakka* (sk. : *vitarka*), l'« application initiale », de *vicāra* (sk. : id.), l'« application soutenue » (à l'objet de la technique : le va-et-vient du souffle), de *sukha* (sk. : id.), le « bonheur » (né du retrait des conditions du monde), et de *samādhi* (sk. : id.), la « composition » du cœur (le *citta* est rassemblé, centré en lui-même, « sphérique »...), alors on expérimente le premier *jhāna* (sk. : *dhyāna*), la première « instase » (ou enstase, et non pas « extase »).

Nous renvoyons à nos autres ouvrages pour la définition et la pratique des autres *dhyāna*. Rappelons que le deuxième *dhyāna* s'obtient par abandon de l'application initiale et de l'application soutenue. Restent alors transport joyeux, bonheur et concentration, celle-ci étant une plus intense « unification » du cœur, *prīti* et *sukha* n'étant plus d'ordre mental. Le troisième *dhyāna* s'obtient par abandon du transport joyeux. Restent bonheur et concentration, encore plus intenses. Enfin, le quatrième s'obtient par abandon du bonheur. La concentration est alors si profonde que le cœur est immobile (*citta acala*), dans un état de neutralité, de « non-différence » appelé *upekkhā* (sk. : *upekṣā*), l'équanimité ou, mieux, la sérénité, la « vue sereine » (de *upa*, « vers, en direction de, du haut vers le bas », et *īkṣ*, « voir, regarder, contempler, observer »).

Disons encore que *prīti* est une exultation, une jubilation, un « mouvement » du cœur, alors que *sukha* est un « état » de bien-être ; *prīti* est comme une onde, une vague, *sukha*, comme la mer calme. Dans les commentaires, *prīti* est comparé à la joie d'un voyageur assoiffé apercevant de l'eau fraîche, *sukha*, à ce que ressent le voyageur en buvant cette eau.

6. Ressentant le bonheur, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il  
 Ressentant le bonheur, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il

Il y a trois états d'existence : *du/kha*, le « mal-heur », *kha*, le « neutre », et *su/kha*, le « bon-heur ». Ici, le bonheur résulte de la « séclusion », la séparation, le retrait du monde.

7. Ressentant les activités du cœur, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il  
 Ressentant les activités du cœur, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il

La Vigilance fait connaître, *en transcendance*, les « activités » (*saṅkhāra*) du cœur (*citta*) : transport joyeux et bonheur, pour ce qu'elles sont : du « phénoménal subtil », donc impermanentes, vides de nature propre, décevantes et « telles ».

8. Tranquillisant les activités du cœur, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il  
 Tranquillisant les activités du cœur, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il

L'ascète, connaissant par le précédent article la véritable nature du transport joyeux et du bonheur, ceux-ci deviennent gênants pour la suite et il les « éteint », de sorte que son cœur, calmé, libéré de ces activités, est prêt pour les opérations de la troisième tétrade.

### Troisième tétrade

Les activités, disons grossières, du cœur (*prīti* et *sukha*) étant calmées, il devient possible, par les quatre termes de la troisième tétrade, d'accéder à la « transparence » du cœur qui permet l'émergence de la *Prajñā* et son

développement ; c'est en effet la Connaissance transcendante qui fera *Voir* les quatre termes de la quatrième tétrade.

**9. Ressentant le cœur, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il**  
Ressentant le cœur, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il

Il faut toujours se souvenir des trois niveaux du cœur (*citta*) :

- Le « courant subconscient du devenir » (p. : *bhavanga sota*) – de telle existence caractérisée par un génotype, un phénotype et un « karmatype » (si l'on admet l'hypothèse d'un *karma* résultant des actes, paroles ou activités mentales intentionnels) qui construisent, d'instant en instant, le « moi illusoire », inconscient, d'où *sourdent* les purulences.
- Le conscient – niveau du « mental », *manas*, avec sa « connaissance discriminative », *viññāna* – qui a été calmé par les trois tétrades précédentes.
- Le « surconscient », niveau de la « Connaissance transcendante », *Prajñā*, qui, endormie dans le cœur de l'homme commun, s'est peu à peu éveillée dans le cœur de l'ascète.

Il s'agit donc de « ressentir » le subconscient et le surconscient, ce qui est possible quand le conscient est calmé. Il est évident que cette connaissance directe du cœur n'est pas d'un niveau de conscience ordinaire, n'est pas de l'ordre d'une activité discriminante ; elle est *transcendante*, c'est-à-dire au-delà des mots et des idées, au-delà de toute représentation mentale. Il en est pour présomption cette assertion du Sutta « sur les fruits de l'état sans foyer » (déjà cité), que l'on peut, en sortant du quatrième *dhyāna*, « projeter » le cœur parfaitement nettoyé, etc., vers la connaissance (transcendante) de l'*assèchement* des purulences qui sourdent du moi illusoire.

**10. Réjouissant le cœur à l'extrême, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il**  
Réjouissant le cœur à l'extrême, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il

Exultation, jubilation du cœur, ressentie *par* la Connaissance transcendante, sans signes conscients : impossibilité de description...

**11. Concentrant (unifiant) le cœur, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il**  
Concentrant (unifiant) le cœur, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il

Composant, concentrant, rassemblant, unifiant, densifiant le cœur : même difficulté, voire impossibilité de définition...

**12. Libérant le cœur, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il**  
Libérant le cœur, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il

Il y a *Connaissance* de la « mort » des racines de l'existence, de l'« assèchement » des purulences, disparition de toutes soifs, des climats et souillures du cœur, disparition du moi illusoire. Le cœur peut alors *Voir* les choses telles qu'elles sont, en *vipāśyanā* (p. : *vipassanā*), vue totale, pénétrante, profonde, transcendante.

## Quatrième tétrade

### 13. Voyant profondément l'impermanence, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il

Voyant profondément l'impermanence, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il

Comme déjà dit, il ne s'agit pas d'une connaissance mentale, discursive de l'impermanence, mais bien d'une *Vue transcendante*, marquée dans le texte par le préfixe *anu*, « après, à la suite de, derrière, au-delà de », dans *anupassi* (de *passati* – sk. : *paś-*, *paśyati* –, « il voit, il regarde, considère, comprend,... »). Nombre d'humains connaissent l'impermanence des choses, savent que tout passe, qu'il n'est rien de durable dans les phénomènes, que le changement est continu, mais cette connaissance est superficielle, uniquement intellectuelle, mentale ; subconsciemment, on attribue une permanence aux choses, aux existences, aux objets préférés et à soi-même ; c'est la base de la purulence du vouloir-vivre, vouloir-continuer toujours, quelles que soient les conditions. La Vue profonde de la *notion* d'impermanence est donc une Connaissance transcendante qui *efface* du subconscient ce « vouloir-durer ».

### 14. Voyant profondément l'absence de convoitise, j'inspirerai, ainsi s'entraîne...

Voyant profondément l'absence de convoitise, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il

Il s'agit de la « séparation » (*vi-*) complète d'avec tout désir (*rāga*), si faible soit-il, par exemple, le désir d'atteindre la Connaissance, la libération. *Virāga* pourrait aussi être traduit par « *in-différence* (non-différence, absence de différence), purification, émancipation, impassibilité » ; le mot est quelquefois donné comme synonyme de *nirvāṇa*.

### 15. Voyant profondément la cessation, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il

Voyant profondément la cessation, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il

*Nirodha* est « cessation, annihilation » quasi complète des agrégats d'existence (*skhanda*). Il s'agit d'une *extinction* temporaire des agrégats, qui sont au repos, *oubliés*. *Nirodha* est aussi le neuvième *samapatti* (obtention, réussite, accomplissement...), un « état » très subtil, expérimenté au-delà du quatrième *dhyāna*, proche du *nirvāṇa*, qu'il préfigure. Il n'y a plus, en *nirodha*, quelque connaissance *sensible* que ce soit, ni de forme, ni de sensations, ni de notions, ni de facteurs d'existence ; le mental, la connaissance discriminative sont silencieux, arrêtés, éteints ; seul le *prāṇa*, l'énergie vitale, la chaleur ne sont pas arrêtés, ce qui différencie cet état de la mort. Évidemment, la Connaissance transcendante *veille*...

### 16. Voyant profondément l'abandon total, j'inspirerai, ainsi s'entraîne-t-il

Voyant profondément l'abandon total, j'expirerai, ainsi s'entraîne-t-il

*Paṭinissaga* est abandon complet, détachement total, délaissement, rejet, renonciation (sk. : *pratiniḥsarga*). Le mot est formé de *pati* (*prati*), « vers, contre », avec une idée d'inverse, d'opposition ; selon nous, il s'agit ici d'un

préfixe d'intensification du préfixe *nis* (*nir*, *niḥ*), qui signifie « pas, sans, au-delà » ; donc, *paṭinis-* (*pratiniḥ-*) est « complètement sans, tout à fait pas », marquant l'absence totale. *Saga* (*sarga*) signifie « chose, phénomène », tout le conditionné, tout ce qui est produit, créé. *Paṭinissaga/pratiniḥsarga* signifie donc « complètement pas les choses ». Ce seizième point d'A.S. marque l'abandon total de *tous* les phénomènes quels qu'ils soient, quelque subtils qu'ils soient. C'est pourquoi *paṭinissaga* est équivalent à *nirvāṇa*, fin de l'entraînement.

En l'Éveillé ne subsistent plus alors que les *upādi*, les « restes », c'est-à-dire forme, sensations, notions, facteurs d'existence du passé et connaissance discriminative (comme déjà dit, le « nirvâné » ne forme pas de facteurs pour un futur, évidemment). Ces cinq agrégats sont complètement « épurés » par la Connaissance transcendante, sans souillures, sans voiles ; ils sont « comme la roue du potier, qui tourne encore alors que le pied a quitté le volant ».

Après cette extinction « avec restes », par laquelle l'*arhat* a cessé le processus d'existence, à la mort il y a extinction complète en *parinirvāṇa*, le *nirvāṇa* « sans restes » (*pari* : complètement, tout à fait).

o

o o

## CONSIDÉRATIONS ANNEXES

L'exercice de la technique repose sur une bonne connaissance des éléments principaux du Dharma. Ils sont exposés dans d'autres ouvrages du *Centre d'Études Dharmiques*, notamment, le *Mémento du Dharma*.

Les données contenues dans ce manuel, même complétées par l'étude des Sutta, des Sūtra et d'autres travaux sur le Dharma, ne suffiront pas pour commencer efficacement un entraînement à la pratique d'A.S. Il faudra, sauf exceptions, avoir recours à un instructeur.

Il est évident que cette technique n'est qu'un moyen, un *entraînement* (racine « tirer, traire... ») favorable à la survenue de l'éveil de la *Prajñā*, la Connaissance transcendante, et à son développement – possible jusqu'au « Grand Éveil », la *Bodhi* des Arhats et des Bouddhas. Mais il ne s'agit en aucun cas d'obtenir quelque « chose », quoi que ce soit : « qui s'entraîne ? nul ! » Nul, cet ensemble d'agrégats complètement interdépendants et provisoires, nul, ce *système de systèmes*, sans aucune essence, vide de nature propre, mais « tel » (c'est pourquoi A.S. peut ne pas convenir à certaines personnes). Le but (*non but* !) de l'entraînement est de « Voir » cette vacuité, cette absence d'essence du *moi illusoire* et d'aboutir, par conséquent, à l'extinction de ce moi.

En somme, la respiration est le fil d'Ariane qui conduit l'ascète vers le *nirvāṇa*. Câble au commencement, ce fil s'amincit jusqu'à devenir insensible...

Vacuité, vacuité de vacuité  
tout n'est que Vacuité  
et délices du Cœur immobile.

Ce manuel est celui des « chercheurs d'Absolu », marchant sur la *Voie* du « Trouveur d'Absolu », le *Tathāgata*.

o

o o