



La Méditation Anapanasati Selon le Bouddhisme Theravada

Traduction Supanienda



Comment développer l'Attention à la respiration

Pau Auk Sayadaw

Le développement de l'attention à la respiration (**Anapanasati**) est enseignée par le Bouddha dans le Mahasatipatthana Sutta. Il dit: «Bhikkhus, ici dans cet enseignement un bhikkhu étant parti dans la forêt, ou au pied d'un arbre, ou dans une pièce, assis les jambes croisées et le corps droit, il établit l'attention sur l'objet de la méditation, reste attentif et vigilant à l'objet, il respire et reste pleinement attentif au fait qu'il respire.

1. Il respire avec un souffle long, il observe cela, "je respire avec un souffle long", ou il inspire avec un souffle long, il observe cela, "J'inspire avec un souffle long".

2. Il respire avec un souffle court, il observe cela, "je respire avec un souffle court", ou il expire avec un souffle court, il observe cela, "J'expire avec un souffle court".

3. « Je respire sur tout le corps, j'inspire », c'est ainsi qu'il médite,
« Je respire sur tout le corps, j'expire », c'est ainsi qu'il médite.

4. « Je calme le corps entier et j'inspire » , ainsi il médite.
Je calme le corps entier et j'expire", c'est ainsi il médite.'

Pour commencer à méditer, on s'assoit dans une position confortable et on essaie d'être conscient de la respiration qui entre et sort du corps par les narines. Vous devriez être capable de sentir, soit juste en dessous du nez ou quelque part autour des narines. Ne pas suivre le souffle à l'intérieur du corps ou à l'extérieur du corps. Juste être conscient de la respiration à l'endroit où elle frôle et touche soit le haut de la lèvre supérieure ou autour des narines. Si vous suivez le souffle dedans et dehors, vous ne serez pas en mesure de parfaire votre concentration, mais si vous gardez le courant de la respiration à l'endroit le plus évident qu'il touche, soit la lèvre supérieure ou autour des narines, vous serez en mesure de développer et parfaire votre concentration.

Ne faites pas attention aux caractéristiques individuelles (**sabhalakkhao**), caractéristiques générales (**samma alakkhao**) ou à la couleur du **nimitta** (le signe de concentration). Les caractéristiques individuelles sont les caractéristiques naturelles des quatre éléments de la respiration: dureté, cohésion, chaleur, poussée, etc Les caractéristiques générales sont l'impermanence (**anicca**), la souffrance (**dukkha**), ou le non-soi (**anatta**) caractéristiques de la respiration. Cela signifie ne pas noter 'entre, sort, impermanent », ou « entre, sort, souffrance », ou « entre, sort, non-soi ».

Il suffit de se rendre compte de l'entrée et sortie du souffle comme un concept. Le concept de la respiration est l'objet de l'attention-de-la respiration. C'est cet objet pour lequel vous devez diriger votre attention afin de développer la concentration. Faites attention à la notion de la respiration de cette façon, et si vous avez pratiqué cette méditation dans une vie antérieure et avez développé des **paramis**, vous pourrez facilement être en mesure de vous concentrer sur l'entrée et la sortie et rester dans le souffle.

Si l'esprit ne se concentre pas simplement sur l'entrée et sortie de la respiration, le **Visuddhimagga** suggère de compter les respirations. Cela aidera vous permet de développer la concentration. Vous devez compter après la fin de chaque souffle: «IN, OUT, un - IN, OUT, deux - IN, OUT, trois - IN, OUT, quatre - IN, OUT, cinq - IN, OUT, six - IN, OUT, sept - IN, OUT, huit.

Il faut compter au moins jusqu'à cinq, et ne pas compter jusqu'à plus de dix ans. Mais nous vous encourageons à compter à huit, car cela vous rappelle le Noble Octuple Chemin, que vous essayez de développer. Donc, vous devriez compter, comme vous le souhaitez, jusqu'à n'importe quel nombre entre cinq et dix, et devez déterminer dans votre esprit que pendant ce temps vous ne laisserez pas votre esprit vagabonder ou aller ailleurs. Vous voulez tout simplement être tranquillement Attentif et Conscient à la respiration.

Lorsque vous comptez comme ça, vous trouvez que vous êtes en mesure de concentrer votre esprit, et faites tranquillement connaissance avec le souffle. Après avoir concentré votre esprit comme cela pendant au moins une demi-heure, vous devriez passer à la deuxième étape qui est:

1. Il respire avec un souffle long, il observe cela, "je respire avec un souffle long", ou il inspire avec un souffle long, il observe cela, "J'inspire avec un souffle long".
2. Il respire avec un souffle court, il observe cela, "je respire avec un souffle court", ou il expire avec un souffle court, il observe cela, "J'expire avec un souffle court".

A ce stade, vous devez développer la conscience du fait que l'on a en soi des respirations soit longues soit courtes. Long ou court ici ne se réfère pas à la longueur en centimètres, mais à la longueur de temps. Il s'agit de la durée. Vous devez décider pour vous-même combien de temps vous appelez « long », et combien de temps vous appelez « court ». Soyez conscient de la durée de chaque In et Out jusqu'à l'arrêt du souffle. Vous remarquerez que, parfois, le souffle est long dans le temps, et parfois il est court.

Tout en sachant que c'est tout ce que vous avez à faire à ce stade. Vous ne devriez pas noter, « In, Out, long - IN, OUT, court », mais seulement observer et être conscient du fait que les respirations sont longues ou courtes. Vous devriez être conscient de la longueur de temps que le souffle met s'arrêter et à touche la lèvre supérieure, ou autour des narines, et entre et sort du corps. Parfois, le souffle peut être long tout au long de la séance, et parfois il peut être court tout au long de la séance. Mais vous ne devriez pas essayer délibérément de le faire long ou court.

Pour certains méditants à ce stade le **nimitta** peut apparaître, mais sinon vous pouvez pratiquer comme cela tranquillement pendant environ une heure et si le nimitta n'apparaît pas, vous devez passer à la troisième étape:

3. « Je respire sur le corps tout entier, j'inspire », c'est ainsi qu'il médite,
« Je respire sur le corps tout entier, j'expire », c'est ainsi qu'il médite.

Ici, le Bouddha nous demande d'être conscient de l'ensemble du souffle continu sur tout le corps, du début à la fin. Vous entraînez l'esprit à être ainsi en permanence attentif au souffle du début à la fin. Pendant que vous faites cela le nimitta peut apparaître. Si le nimitta apparaît vous ne devriez pas déplacer immédiatement votre attention vers le nimitta, mais continuer à être attentif à la respiration. Si vous êtes en permanence et calmement conscient du souffle du début à la fin pendant environ une heure, et que le nimitta n'apparaît pas, vous devez passer à la quatrième étape:

4. « Je calme le corps entier et j'inspire », c'est ainsi qu'il médite.
« Je calme le corps entier et j'expire », c'est ainsi qu'il médite.'

Pour ce faire, vous devez décider de rendre la respiration calme, et continuez à être en permanence au courant de la respiration du début à la fin. Vous ne devriez rien faire rien d'autre que rendre la respiration calme, parce que si vous faites une grande respiration, vous verrez que votre concentration s'interrompt et diminue.

Il y a quatre facteurs indiqués dans le Visuddhimagga qui rendent le souffle calme. Ce sont: la réflexion (**abhoga**), le contact sur l'objet (**samannahara**), l'investigation (**manasikara**), et de décider (**vamausa**). Donc tout ce que vous devez faire à ce stade est de décider de calmer le souffle, et d'être en permanence attentif au souffle. Pratiquez de cette façon, et vous verrez que la respiration devient plus calme et que le nimitta peut apparaître.

Juste avant que le nimitta apparaisse beaucoup de méditants rencontrent des difficultés. Généralement, ils trouvent que la respiration devient très subtile, et qu'elle n'est plus perceptible à l'esprit. Si cela se produit, vous devez rester attentif à l'endroit où vous avez remarqué le souffle, et attendre là.

Vous devriez réfléchir sur le fait que le souffle est toujours présent, et donc qu'il vous faut redoubler d'attention pour retrouver la respiration. Un mort, un fœtus dans l'utérus, un noyé, une personne inconsciente, une personne ayant atteint le quatrième jhana, une personne ayant atteint la réalisation de la cessation (**nirodha samapatti**) (un état dans lequel la conscience, et le mental concomitants et la matérialité produits par la conscience sont suspendus), et un brahmane: seules ces sept types de personnes ne respirent plus, et vous n'êtes pas l'un d'eux. Alors que vous respirez, vous n'êtes tout simplement pas assez attentifs à la respiration.

Quand la respiration est subtile, vous ne devriez pas essayer de changer le souffle et de le rendre plus évident, par l'agitation produite par un effort excessif. Si vous le faites, vous ne pourrez pas développer la concentration. Juste être conscient de la respiration comme elle est, et se contenter d'attendre à l'endroit habituel. Vous constaterez que si vous appliquez votre attention et compréhension de cette manière le souffle réapparaît.

L'apparition du nimitta produite par le développement de la pleine conscience de la respiration n'est pas la même pour tout le monde, et varie en fonction de l'individu. Pour certaines personnes, il apparaît comme **une agréable sensation** comme:

1. une boule de coton (uggaha nimitta),
2. Un dessin dans du coton (uggaha nimitta),
3. Un déplacement d'air (uggaha nimitta),
4. Une lumière brillante comme l'étoile de Vénus (uggaha nimitta et patibhaga nimitta),
5. Un bijou tel un rubis brillant (patibhaga nimitta),
6. Une perle brillante (patibhaga nimitta).

Pour certaines personnes, le nimitta apparaît comme **une sensation grossière**:

1. la tige d'une plante de coton (uggaha nimitta et patibhaga nimitta),
2. Un morceau de bois pointu (uggaha nimitta et patibhaga nimitta),

Pour d'autres, il apparaît comme:

1. Une longue corde ou chaîne (uggaha nimitta et patibhaga nimitta),
2. Une couronne de fleurs (uggaha nimitta et patibhaga nimitta),
3. Une bouffée de fumée (uggaha nimitta and patibhaga nimitta),
4. Une toile d'araignée tendue (uggaha-nimitta et patibhaga-nimitta),
5. Un sorte de brume (uggaha nimitta and patibhaga nimitta),
6. Une fleur de lotus (uggaha nimitta et patibhaga nimitta),
7. Une roue de charriot (uggaha-nimitta and patibhaga nimitta),
8. Une lune (uggaha nimitta et patibhaga nimitta),
9. Un soleil (uggaha nimitta and patibhaga nimitta).

Dans la plupart des cas, un nimitta blanc pur comme de la laine de coton est **uggaha nimitta** (**le signe appris**), parce que le uggaha nimitta n'est généralement pas clair ni lumineux.

Lorsque le nimitta devient lumineux comme l'étoile du matin, brillante et claire, c'est le **patibhaga nimitta (signe contrepartie)**.

Lorsque le nimitta est comme un rubis ou une gemme et sombre, c'est uggaha nimitta. Mais quand il est lumineux et pétillant, il est patibhaga nimitta. Le reste des images et des couleurs doit être compris de la même manière.

Le nimitta apparaît à différentes personnes de différentes façons parce qu'il est produit par la perception individuelle. Les différentes perceptions de différents méditants avant l'apparition du nimitta produisent différents types de nimitta. Même si la pleine conscience de la respiration est un objet unique méditation, il produit par contre différents types de nimitta, selon l'individu.

Quand vous avez atteint ce stade, il est important de prendre le nimitta au sérieux. Ne le laissez pas disparaître, et ne modifiez pas intentionnellement sa forme ou apparence. Si vous faites cela votre concentration n'ira pas plus loin, et votre progression va s'arrêter ou stagner. Le nimitta disparaîtra probablement. Donc, à ce moment, lorsque votre nimitta apparaît d'abord, ne pas déplacer votre concentration du souffle à la nimitta. Si vous le faites, il risque de disparaître aussitôt.

Si vous trouvez par contre que le nimitta est stable et que votre esprit se stabilise de lui-même sur le nimitta et s'y fixe, il suffit de laisser votre esprit là. Si vous forcez votre esprit à se détacher de lui, vous allez probablement perdre votre concentration. Si le nimitta apparaît loin devant vous, ne faites pas attention à lui car il va probablement disparaître.

Si vous ne faites pas attention à lui et simplement continuez de vous concentrer sur la respiration à l'endroit où le souffle touche, vous verrez que le nimitta viendra et restera à cet endroit. Si le nimitta apparaît à l'endroit où le souffle touche, et que le nimitta est stable, et apparaît en lieu et place du souffle lui-même.. et que le souffle semble être le nimitta.. alors vous pouvez changer d'objet et passer du souffle au nimitta, et juste être conscient du nimitta. De cette façon, en déplaçant votre attention de la respiration au nimitta, vous serez en mesure de faire des progrès.

Que vous gardez l'esprit fixé sur le nimitta, vous trouverez qu'il devient de plus en plus blanc, et quand il devient blanc comme de la laine de coton, c'est le **uggaha-nimitta**. Vous devez vous déterminer à garder l'esprit concentré calmement sur la blancheur de l'uggaha-nimitta pendant une heure, deux heures, trois heures, etc Si vous êtes en mesure de garder votre esprit fixé sur le uggaha-nimitta pour une ou deux heures, vous devriez trouver qu'il devient clair, lumineux et brillant.

C'est alors la **patibhaga-nimitta (signe contrepartie)**. À ce stade, vous devez vous déterminer à continuer la pratique en gardant l'esprit fixé sur le patibhaga-nimitta pendant une heure, deux heures, ou trois heures. Pratiquez jusqu'à ce que vous réussissiez.

A ce stade, vous atteignez la **concentration d'accès ou de proximité (upacara samadhi)** et plus tard la **concentration d'absorption (appana samadhi)**. La Concentration d'accès ou de proximité est celle qui précède l'entrée en jhana. La Concentration d'insertion ou d'absorption est la concentration propre au jhana.

Ces deux types de concentration ont le patibhaga-nimitta pour objet. La différence entre elles est que la concentration d'accès contient les facteurs jhaniques qui se développent. Quand ils arrivent à pleine maturité, c'est l'entrée en Jhana avec appana samadhi : l'esprit se confond alors avec le nimitta.

Pour cette raison, lors de la concentration d'accès, des mouvements de l'esprit (**bhavanga**) se produisent encore et on retombe dans bhavanga (le continuum conscience). Le méditant vit cela, et pense parfois que tout s'est arrêté, et il peut croire qu'il est en Nibbana. En réalité, l'esprit n'a pas cessé, mais le méditant simplement n'a pas les compétences suffisantes pour discerner cela, en raison de la subtilité de ces états d'esprit subtils **bhavanga**.

Pour éviter de retomber dans bhavanga et le développer, vous avez besoin de l'aide des cinq facultés de contrôle de la foi (**saddha**), effort (**viriyā**), l'attention (**sati**), concentration (**samadhi**), et la compréhension (**pañā**) de façon à pousser l'esprit à se fixer sur le patibhaga-nimitta. Il faut faire un effort supplémentaire pour maintenir l'esprit fixé et uni-centré sur le patibhaga-nimitta.. d'instant en instant.. avec la compréhension de bien connaître la patibhaga-nimitta.

Stabiliser les cinq moyens de Contrôle de la méditation

Les cinq facultés de contrôle sont les cinq moyens de contrôle de l'esprit, et l'empêchent de s'égarer hors des sentiers de **Samatha** (tranquillité) et **Vipassana** (pleine conscience) qui mènent à Nibbana.

De ces cinq, le premier est la foi car **on doit avoir foi en le Triple Joyau, foi dans le kamma** et ses résultats. Il est important de croire en l'illumination du Bouddha parce que si une personne n'a pas une telle foi, il ne progressera pas lors des méditations. Il est également important d'avoir foi dans les enseignements du Bouddha (le Dhamma), à savoir les quatre Chemins, les quatre Fruits, le Nibbana, et l'enseignement.

Les enseignements du Bouddha nous montrent le chemin de la méditation, de sorte que à ce stade, il est important d'avoir une confiance totale dans cet enseignement pour progresser.

Ainsi quand le méditant pense, « Est-ce qu'on peut vraiment atteindre le jhana simplement en fixant le souffle d'instant en instant? » C'est ce qui a été dit sur le **uggaha-nimitta** qui est comme de la laine du coton blanc, la **patibhaga-nimitta** est comme de la glace transparente ou du verre, est-ce vrai? Si ce genre de pensée persistent, elles donneront lieu à des vues telles que « le Jhana ne peut pas être atteint dans le siècle présent », et puis à cause de cette vue, le méditant diminuera dans la foi en l'enseignement, et parviendra petit à petit à abandonner le développement de Samatha.

Ainsi, une personne qui développe la concentration sur l'objet de méditation comme la pleine conscience de la respiration a besoin d'avoir une foi solide. Il doit développer la pleine conscience de la respiration avec une foi irréductible et n'avoir aucun doute sur l'issue de la méditation. Il doit penser: « le Jhana peut être réalisé si je suis et pratique les instructions du bouddha qui

s'est pleinement et complètement illuminé par lui-même en suivant ce chemin. »

Si, toutefois, une personne manque de foi concernant l'objet de la méditation et qu'il la développe de façon excessive ; à cause de cet aveuglement, et donc du manque de sagesse, les autres facultés de l'effort, de l'attention et de la concentration sont également affaiblis.

A ce moment-là, la faculté de l'effort n'est pas en mesure de remplir sa fonction d'élever les formations mentales associées à la patibhaga-nimitta, et à les y maintenir. Aussi l'attention ne sera pas en mesure de remplir sa fonction d'établir la connaissance du patibhaga-nimitta. La faculté de concentration ne sera pas non plus en mesure de remplir sa fonction de prévention de l'esprit d'aller vers un autre objet que la patibhaga-nimitta.

La faculté de sagesse ne sera pas en mesure de remplir sa fonction de « Vision pénétrante » sur le patibhaga-nimitta. En raison de l'incapacité de la sagesse de comprendre le patibhaga-nimitta, et de soutenir la faculté de la foi, la foi diminue.

Si la faculté de l'effort est trop forte, les autres facultés de la foi, l'attention, la concentration et la sagesse ne seront de nouveau pas en mesure de s'acquitter de leurs fonctions respectives de décision, mise en place, l'absence de distraction, et de discernement ou vision pénétrante. Par ailleurs, l'effort excessif amène l'esprit à l'état d'agitation qui alors ne peut rester concentré sur le patibhaga-nimitta, et cela signifie que les facteurs d'éclaircissement de la tranquillité, de la concentration, et l'équanimité ne s'établissent pas avec suffisamment de force.

De la même façon, il faut savoir que lorsque les facultés de contrôle de la concentration et de la sagesse sont en excès, cela peut avoir des effets néfastes. L'équilibrage de la foi avec sagesse, et de la concentration avec l'effort, est **loué par le sage**.

Si, par exemple, la foi est forte et la sagesse faible, une personne va se développer dans la foi, et le respect pour les objets qui sont inutiles et sans essence. Par exemple, elle va développer la foi et le respect pour les objets qui sont respectés et vénérés par les religions en dehors du bouddhisme orthodoxe. Par exemple, la foi et la vénération pour les divinités protectrices.

Si, d'autre part, la sagesse est forte et la foi est faible, une personne peut devenir très intelligente. Alors sans méditer, elle va passer son temps en jugements et faire des évaluations. Il est aussi difficile de remédier à cela, qu'il est difficile de traiter une maladie causée par une surdose de médicament.

Si, cependant, la foi et la sagesse sont équilibrés, une personne aura la foi dans les objets qu'il faut.. à savoir la foi dans le Triple Joyau, et dans le kamma et ses effets. Il croit que si il médite, en conformité avec les instructions du Bouddha, il sera en mesure d'atteindre le patibhaga-nimitta, et le jhana.

S'il médite avec foi de cette façon, et est capable d'observer avec discernement l'évolution du patibhaga-nimitta.. alors foi et sagesse seront équilibrés. Encore une fois, si la concentration est forte et l'effort est faible, ensuite à cause de la tendance de la concentration pour produire la paresse, la paresse peut surmonter l'esprit.

Si l'effort est puissant et la concentration est faible, ensuite à cause de la tendance de l'effort à produire de l'agitation, l'agitation peut surmonter l'esprit. Ainsi, lorsque la concentration et l'effort sont équilibrés, l'esprit sera ni tomber dans la paresse, ni tomber dans l'agitation, et sera en mesure d'atteindre le jhana.

Quand une personne souhaite cultiver un objet Samatha, il est bon d'avoir une très grande foi. Si une personne pense, je vais certainement atteindre jhana si je développe la concentration sur le patibhaga-nimitta ; par la puissance de la foi, et en se concentrant sur le patibhaga-nimitta, il va certainement atteindre jhana. C'est parce que le jhana est basée principalement sur la concentration.

Pour une personne qui développe Vipassana, il est bon que la sagesse soit forte, parce que quand la sagesse est forte, elle sera en mesure de voir les trois caractéristiques (anicca, dukkha, annata) en vision pénétrante ou directe, et d'acquérir des connaissances qui réalisent les trois caractéristiques de l'impermanence, la souffrance et du non-soi. Lorsque la concentration et la sagesse sont équilibrés, **le jhana mondain (lokiya jhana)** peut survenir. Parce que le Bouddha a enseigné à développer Samatha et Vipassana ensemble, **le jhana supramondain (lokuttara jhana)** peut également apparaître et repose sur la concentration et la sagesse en équilibre.

L'Attention est toujours nécessaire pour équilibrer la foi avec la sagesse, la concentration avec l'effort, et la concentration avec la sagesse. L'Attention doit être présente dans tous les cas, parce que l'attention protège l'esprit de devenir agité en raison de l'excès de foi, d'effort, ou de sagesse. L'Attention protège également l'esprit de tomber dans la paresse, par excès de concentration.

Donc, l'attention est nécessaire en toutes circonstances comme l'assaisonnement de sel dans toutes les sauces, comme le Premier ministre dans les affaires du roi. C'est pourquoi il est dit dans les commentaires anciens que le Bienheureux dit, « L'Attention est toujours nécessaire dans n'importe quel sujet de méditation. Pourquoi cela ? Parce que l'Attention est un refuge et protège l'esprit en méditant. **L'Attention est un refuge**, car il permet à l'esprit en arriver à des états transcendants élevés, qu'il n'a jamais atteints ou connus précédemment.

Sans **la vigilance** de l'esprit on ne peut atteindre des états transcendants et extraordinaires. L'Attention protège l'esprit et maintient l'objet de la méditation sans se perdre. C'est pourquoi avec le discernement et les connaissances, l'attention protège l'objet de la méditation, ainsi que l'esprit du méditant. Sans la vigilance d'une personne, il n'est pas possible d'élever l'esprit ou de le diminuer. C'est pourquoi le Bouddha a dit, qu'il est utile dans tous les cas d'être vigilant.