

Le Soutra de l'Attention à la Respiration

(Anapanasati Sutta)

Lorsque la pleine lune suivante arriva, le Bouddha, assis à l'extérieur avec les moines, leur dit après les avoir regardés silencieusement:

« Vénérables moines, notre communauté est pure et bonne. En son sein, il n'y a nul besoin de bavardage prétentieux et inutile et c'est pourquoi elle est digne de recevoir des offrandes et d'être considérée comme un champ de mérite. Elle est digne de respect. Une telle communauté est rare, et tout pèlerin qui la cherche, aussi long que soit le voyage qu'il doit accomplir cherchera à y prendre refuge et la trouvera digne de respect. »

« O moines, la méthode qui consiste à contempler sa respiration, apportera de grands bénéfices et de grands avantages si elle est développée et pratiquée régulièrement. Elle amènera le succès dans la pratique des Quatre Etablissements de la pleine conscience. Si la méthode des Quatre Etablissements de la pleine conscience est développée et pratiquée régulièrement, cela amènera à la réussite dans la pratique des Sept facteurs d'éveil. Les Sept facteurs d'éveil, s'ils sont développés et pratiqués régulièrement, feront naître la compréhension et engendreront la libération de l'esprit. »

« Comment développer et pratiquer régulièrement la méthode de la pleine conscience de la respiration afin que la pratique porte ses fruits et soit source de grands bienfaits ? Cela se passe ainsi, moines : le pratiquant va dans la forêt ou au pied d'un arbre dans un endroit désert : il s'assied dans la posture du lotus, le corps stable et droit, la pleine conscience établie devant lui. Lorsqu'il inspire, il sait qu'il inspire ; lorsqu'il expire, il sait qu'il expire.

1- En inspirant longuement, il sait "j'inspire longuement". En expirant longuement, il sait "j'expire longuement".

2- En inspirant brièvement, il sait "j'inspire brièvement". En expirant brièvement, il sait "j'expire brièvement".

3- "J'inspire et je suis conscient de tout mon corps. J'expire et je suis conscient de tout mon corps." C'est ainsi qu'il pratique.

4- "J'inspire et j'apaise mon corps tout entier. J'expire et j'apaise mon corps tout entier". Ainsi pratique-t-il.

5- "J'inspire et je me sens joyeux. J'expire et je me sens joyeux". Ainsi pratique-t-il.

6- "J'inspire et je me sens heureux. J'expire et je me sens heureux". Ainsi pratique-t-il.

7- "J'inspire et je suis conscient de mes formations mentales. J'expire et je suis conscient de mes formations mentales". Ainsi pratique-t-il.

8- "J'inspire et je calme mes formations mentales. J'expire et je calme mes formations mentales". Ainsi pratique-t-il.

9- "J'inspire et je suis conscient de mon mental. J'expire et je suis conscient de mon mental". Ainsi pratique-t-il.

10- "J'inspire et je rends mon esprit heureux. J'expire et je rends mon esprit heureux". Ainsi pratique-t-il.

11- "J'inspire et je concentre mon mental. J'expire et je concentre mon mental". Ainsi pratique-t-il.

12- "J'inspire et je libère mon mental. J'expire et je libère mon mental". Ainsi pratique-t-il.

13- "J'inspire et j'observe la nature impermanente de tous les phénomènes. J'expire et j'observe la nature impermanente de tous les phénomènes". Ainsi pratique-t-il.

14- "J'inspire et j'observe la disparition progressive du désir. J'expire et j'observe la disparition progressive du désir". Ainsi pratique-t-il.

15- "J'inspire et je contemple la nature non née et non morte de tout phénomène. J'expire et je contemple la nature non née et non morte de tout phénomène". Ainsi pratique-t-il.

16- "J'inspire et je contemple le lâcher-prise. J'expire et je contemple le lâcher-prise". Ainsi pratique-t-il.

« Pratiquée et développée régulièrement selon ces instructions, la pleine conscience de la respiration portera ses fruits et sera source de grands bienfaits. »