

**T112 – MAHA SATIPATTHANA SUTTA (GRAND DISCOURS SUR L'ETABLISSEMENT DE L'ATTENTION)** – « Ainsi ai-je entendu: en ce temps là, le Bouddha demeurait parmi les Kuru, à Kammasadamma, ville marché du peuple Kuru. Là, le Bouddha s'adressa aux moines : ” Bhikkhu ! ” ” Oui, Vénérable ! ” répondirent les moines. Et le Bouddha parla ainsi : Moines, ceci est la seule voie pour la purification des êtres, pour transcender peines et chagrins, pour éteindre souffrance et insatisfaction, pour avancer sur la voie juste, pour réaliser le Nibbana : les quatre fondements de l'attention. Quels sont ces quatre fondements ? Voici :

- Un bhikkhu demeure dans la contemplation du corps dans le corps, ardent, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis envers le monde.

- Il demeure dans la contemplation des sensations dans les sensations, ardent, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis envers le monde.

- Il demeure dans la contemplation de l'esprit dans l'esprit, ardent, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis envers le monde.

- Il demeure dans la contemplation des objets mentaux dans les objets mentaux, ardent, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis envers le monde.

#### I. CONTEMPLATION DU CORPS (kaya)

##### 1. Observation de la respiration

Et comment un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation du corps dans le corps ?

Voici : un bhikkhu s'étant rendu dans une forêt, au pied d'un arbre ou dans une pièce vide, s'assied jambes croisées, le corps bien droit et l'attention établie devant lui. Ainsi attentif, il inspire; attentif, il expire.

Ayant une inspiration longue, il sait : ” J'ai une inspiration longue “;

ayant une expiration longue, il sait : ” J'ai une expiration longue “.

Ayant une inspiration courte, il sait : ” J'ai une inspiration courte “;

ayant une expiration courte, il sait : ” J'ai une expiration courte “.

” J'inspire en ressentant tout le corps ” ainsi s'entraîne-t-il;

” j'expire en ressentant tout le corps “, ainsi s'entraîne-t-il.

” J'inspire en calmant les activités corporelles “, ainsi s'entraîne-t-il;

” j'expire en calmant les activités corporelles “, ainsi s'entraîne-t-il;

De même qu'un habile tourneur ou apprenti tourneur tournant lentement sait: ” Je tourne lentement ” et, tournant rapidement, il sait : ” Je tourne rapidement “.

Ainsi, un bhikkhu inspirant lentement sait: ” J'inspire lentement “;

expirant lentement, il sait: ” j'expire lentement “.

Inspirant rapidement, il sait: ” j'inspire rapidement “;

expirant rapidement, il sait: ” j'expire rapidement “.

” J'inspire en ressentant tout le corps “, ainsi s'entraîne-t-il.

” J'expire en ressentant tout le corps “, ainsi s'entraîne-t-il.

” J'inspire en calmant les activités corporelles “, ainsi s'entraîne-t-il.

” J'expire en calmant les activités corporelles “, ainsi s'entraîne-t-il.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps extérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant la disparition des phénomènes dans le corps.

**Il demeure contemplant l'apparition et la disparition des phénomènes dans le corps.**

La conscience : « Ceci est un corps » est établie en lui dans la simple mesure nécessaire à la connaissance et à l'observation attentive. Ainsi il demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le monde. C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps dans le corps » [*Canon Pali*]