

Soutra des Quatre Établissements de l'Attention

Première partie

Ainsi ai-je entendu, alors où le Bouddha demeurait à Kammassadhama, un bourg du peuple Kuru. Le Bouddha s'adressa aux moines : « Bhikkhu », et les bhikkhu répondirent : « Oui, Très Vénérable. »

Le Bouddha dit :

« Bhikkhu, il existe une voie merveilleuse pour aider les êtres vivants à réaliser la purification, à surmonter directement le chagrin et la peine, à mettre fin à la douleur et à l'anxiété, à parcourir le bon chemin et à réaliser le nirvana. Cette voie, ce sont les quatre établissements de l'attention.

« *Quels sont ces quatre établissements ?* »

1. « Bhikkhu, un pratiquant demeure établi dans l'observation du corps dans le corps, diligent, avec une compréhension claire, attentif, ayant abandonné toutes avidité et tout dégoût pour cette vie
2. « Il demeure établi dans l'observation des sensations dans les sensations, diligent, avec une compréhension claire, attentif, ayant abandonné toutes avidité et tout dégoût pour cette vie.
3. « Il demeure établi dans l'observation de l'esprit dans l'esprit, diligent, avec une compréhension claire, attentif, ayant abandonné toutes avidité et tout dégoût pour cette vie.
4. « Il demeure établi dans l'observation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit, diligent, avec une compréhension claire, attentif, ayant abandonné toutes avidité et tout dégoût pour cette vie.

Deuxième partie

« Et comment un pratiquant demeure-t-il établi dans l'observation du **corps dans le corps** ? »

« Il va dans la forêt, au pied d'un arbre, ou dans une pièce vide, s'assoit les jambes croisées dans la posture du lotus, le corps droit et établit l'attention devant lui. Il inspire, conscient d'inspirer. Il expire, conscient d'expirer. Quand il inspire longuement, il sait " j'inspire longuement". Quand il expire longuement, il sait "

j'expire longuement". Quand il inspire brièvement, il sait " j'inspire brièvement". Quand il expire brièvement, il sait " j'expire brièvement".

Il utilise la pratique suivante : "En inspirant, je suis conscient de tout mon corps. En expirant, je suis conscient de tout mon corps." : "En inspirant, je calme les activités de mon corps. "En expirant, je calme les activités de mon corps." Tout comme un habile tourneur sait, quand il tourne longuement : "Je tourne longuement" et sait, quand il tourne brièvement : "Je tourne brièvement", de même un pratiquant, quand il inspire longuement, sait : "J'inspire longuement", quand il inspire brièvement, sait : "J'inspire brièvement", quand il expire longuement, sait : 'J'expire longuement' et quand il expire brièvement, sait : 'J'expire brièvement.'

« Il pratique ainsi : 'En inspirant je suis conscient de tout mon corps. En expirant, je suis conscient de tout mon corps. En inspirant, je calme les activités de mon corps. En expirant, je calme les activités de mon corps.'

« C'est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l'observation du corps dans le corps – l'observation du corps intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement ou extérieurement. Il demeure établi dans l'observation du processus de devenir dans le corps ou du processus de dissolution dans le corps, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : "Il y a ici un corps" jusqu'à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l'observation, libre, n'étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l'observation du corps dans le corps, bhikkhu.

« De plus, quand le pratiquant marche, il est conscient : "Je marche". Quand il est debout, il est conscient "Je suis debout". Quand il est assis, il est conscient : "Je suis assis". Quand il est couché, il est conscient : "Je suis couché". Quelle que soit la position de son corps, il en est conscient.

« C'est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l'observation du corps dans le corps – l'observation du corps intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement ou extérieurement. Il demeure établi dans l'observation du processus de devenir dans le corps ou du processus de dissolution dans le corps, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au

fait: “Il y a ici un corps” jusqu’à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l’observation, libre, n’étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l’observation du corps dans le corps, bhikkhu.

« De plus, quand le pratiquant va ou vient, il applique la pleine conscience à son mouvement d’allée ou venue. Quand il regarde devant ou derrière, se courbe ou se tient debout, il applique également la pleine conscience à ce qu’il fait. Il applique la pleine conscience en revêtant la robe sanghatti ou en portant le bol à aumônes. Quand il mange ou boit, mâche ou savoure sa nourriture, il applique la pleine conscience à tout cela. Quand il excrète ou urine, il applique la pleine conscience à cela. Quand il marche, se tient debout, couché, assis, dort ou se réveille, qu’il parle ou soit silencieux, il éclaire de sa conscience tous ces actes.

« De plus, le pratiquant sur son propre corps de la plante des pieds jusqu’en haut, puis des cheveux du sommet de la tête jusqu’en bas, un corps contenu dans la peau et rempli de toutes les impuretés appartenant au corps : “Voici les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau, la chair, les tendons, les os, la moelle, les reins, le cœur, le foie, le diaphragme, la rate, les poumons, les intestins, le mésentère, les excréments, la bile, le phlegme, le pus, le sang, la sueur, la graisse, les larmes, le sébum, la salive, le mucus, la synovie, l’urine.”

« Bhikkhu, imaginez un sac ouvert en haut et en bas, rempli de diverses sortes de grains : riz complet, riz sauvage, haricot mung, haricots rouges, sésame, riz blanc. Si quelqu’un doté d’une bonne vue ouvre le sac, il le passera ainsi en revue : “Voici du riz complet, voici du riz sauvage, voici des haricots mung, voici des haricots rouges, voici des graines de sésame, voici du riz blanc.” De même, le pratiquant passe en revue tout son corps de la plante des pieds aux cheveux du sommet de la tête, un corps contenu dans une couche de peau et rempli de toutes les impuretés appartenant au corps : “Voici les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau, la chair, les tendons, les os, la moelle, les reins, le cœur, le foie, le diaphragme, la rate, les poumons, les intestins, le mésentère, les excréments, la bile, le phlegme, le pus, le sang, la sueur, la graisse, les larmes, le sébum, la salive, le mucus, la synovie, l’urine.”

« C’est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l’observation du corps dans le corps – l’observation du corps intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement ou extérieurement. Il demeure établi dans l’observation du

processus de devenir dans le corps ou du processus de dissolution dans le corps, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : “Il y a ici un corps” jusqu’à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l’observation, libre, n’étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l’observation du corps dans le corps, bhikkhu.

« De plus, quelle que soit la position de son corps, le pratiquant passe en revue les éléments constituant ce corps : “Dans ce corps, il y a l’élément terre, l’élément eau, l’élément feu, et l’élément air.”

« De même qu’un boucher habile ou un apprenti boucher, après avoir abattu une vache, s’assiérait à un carrefour pour la dépecer en de nombreuses parties, le pratiquant passe en revue les éléments formant son propre corps : “Dans ce corps il y a l’élément terre, l’élément eau, l’élément feu, l’élément air.”

« C’est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l’observation du corps dans le corps – l’observation du corps intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement ou extérieurement. Il demeure établi dans l’observation du processus de devenir dans le corps ou du processus de dissolution dans le corps, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : “Il y a ici un corps” jusqu’à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l’observation, libre, n’étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l’observation du corps dans le corps, bhikkhu.

« De plus, le pratiquant compare son propre corps à un cadavre qu’il imagine jeté dans un charnier et gisant là depuis un, deux, trois jours, enflé, bleuâtre et suppurant, et il observe : “Mon corps est de la même nature. Il finira de la même manière ; rien ne peut lui éviter cet état.”

« C’est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l’observation du corps dans le corps – l’observation du corps intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement ou extérieurement. Il demeure établi dans l’observation du processus de devenir dans le corps ou du processus de dissolution dans le corps, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : “Il y a ici un corps” jusqu’à ce que viennent la compréhension et la pleine

conscience. Il demeure établi dans l'observation, libre, n'étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l'observation du corps dans le corps, bhikkhu.

« De plus, le pratiquant compare son propre corps à un cadavre qu'il imagine jeté dans un charnier, déchiqueté par les corbeaux, dévoré par les faucons, les vautours et les chacals, infesté d'asticots et de vers, et il observe : "Mon corps est de la même nature. Il finira de la même manière ; rien ne peut lui éviter cet état."

« C'est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l'observation du corps dans le corps – l'observation du corps intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement ou extérieurement. Il demeure établi dans l'observation du processus de devenir dans le corps ou du processus de dissolution dans le corps, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : "Il y a ici un corps" jusqu'à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l'observation, libre, n'étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l'observation du corps dans le corps, bhikkhu.

« De plus, le pratiquant compare son propre corps à un cadavre qu'il imagine jeté dans un charnier, réduit à l'état de squelette auquel adhère un peu de peau et de sang, dont les os sont maintenus ensemble par les ligaments, et il observe : "Mon corps est de la même nature. Il finira de la même manière ; rien ne peut lui éviter cet état."

« De plus, le pratiquant compare son propre corps à un cadavre qu'il imagine jeté dans un charnier, réduit à l'état de squelette, auquel plus aucune chair n'adhère, mais encore tâché d'un peu de sang, aux os encore maintenus par les ligaments, [et il observe... *etc., comme ci-dessus*]

« De plus, le pratiquant compare son propre corps à un cadavre qu'il imagine jeté dans un charnier, réduit à l'état de squelette, auquel plus aucune chair n'adhère, et qui n'est plus tâché de sang, mais aux os encore maintenus ensemble par les ligaments [...]

« De plus, le pratiquant compare son propre corps à un cadavre qu'il imagine jeté dans un charnier, réduit à des os éparpillés ça et là – ici les os d'une main, là un tibia, un fémur, un pelvis, une colonne vertébrale, un crâne [...]

« De plus,, le pratiquant compare son propre corps à un cadavre qu'il imagine jeté dans un charnier, réduit à des os blanchis, couleur de coquillage [...]

« De plus, le pratiquant compare son propre corps à un cadavre qu'il imagine jeté dans un charnier, gisant là depuis plus d'un an, réduit à un amas d'os secs [...]

« De plus, le pratiquant compare son propre corps à un cadavre qu'il imagine jeté dans un charnier, réduit à la poussière des os pourris et il observe : "Mon corps est de la même nature. Il finira de la même manière ; rien ne peut lui éviter cet état."

« C'est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l'observation du corps dans le corps – l'observation du corps intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement ou extérieurement. Il demeure établi dans l'observation du processus de devenir dans le corps ou du processus de dissolution dans le corps, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait: "Il y a ici un corps" jusqu'à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l'observation, libre, n'étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l'observation du corps dans le corps, bhikkhu.

Troisième partie

« Bhikkhu, comment un pratiquant demeure-t-il établi dans l'observation des **sensations dans les sensations** ?

« Quand le pratiquant éprouve une sensation agréable, il est conscient : "Je ressens une sensation agréable." Quand il éprouve une sensation désagréable, il est conscient : "Je ressens une sensation désagréable." Quand il éprouve une sensation qui n'est ni agréable ni désagréable, il est conscient : "Je ressens une sensation neutre." Quand il éprouve une sensation agréable fondée sur le corps, il est conscient : "J'éprouve une sensation agréable fondée sur le corps." Quand il éprouve une sensation agréable fondée sur l'esprit, il est conscient : "J'éprouve une sensation agréable fondée sur l'esprit." Quand il éprouve une sensation

désagréable fondée sur le corps, il est conscient : “J’éprouve une sensation désagréable fondée sur le corps.” Quand il éprouve une sensation désagréable fondée sur l’esprit, il est conscient : “J’éprouve une sensation désagréable fondée sur l’esprit.” Quand il éprouve une sensation neutre fondée sur le corps, il est conscient : “J’éprouve une sensation neutre fondée sur le corps.” Quand il éprouve une sensation neutre fondée sur l’esprit, il est conscient : “J’éprouve une sensation neutre fondée sur l’esprit.”

« C’est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l’observation des sensations dans les sensations – l’observation des sensations intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement ou extérieurement. Il demeure établi dans l’observation du processus de devenir dans les sensations ou du processus de dissolution dans les sensations, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : “Il y a ici une sensation” jusqu’à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l’observation, libre, n’étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l’observation des sensations dans les sensations, bhikkhu.

Quatrième partie

« Bhikkhu, comment un pratiquant demeure-t-il établi dans l’observation de **l’esprit dans l’esprit** ?

« Quand son esprit **désire**, le pratiquant est conscient : “Mon esprit désire”. Quand son esprit ne désire pas, il est conscient : “Mon esprit ne désire pas”. Quand son esprit déteste quelque chose, il est conscient : “Mon esprit déteste quelque chose”. Lorsque son esprit ne déteste pas, il est conscient : “Mon esprit ne déteste pas.” Quand son esprit est dans un état d’ignorance, il est conscient : “Mon esprit est dans un état d’ignorance”. Quand son esprit n’est pas dans un état d’ignorance, il est conscient : “Mon esprit n’est pas dans un état d’ignorance”.

Quand son esprit est **tendu**, il est conscient : “Mon esprit est tendu”. Quand son esprit n’est pas tendu, il est conscient : “Mon esprit n’est pas tendu”. Quand son esprit est **distrain**, il est conscient : “Mon esprit est distrait”. Quand son esprit n’est pas distrait, il est conscient : “Mon esprit n’est pas distrait”. Quand son esprit a **une plus vaste portée**, il est conscient : “Mon esprit a élargi sa portée”.

Quand son esprit a une portée étroite, il est conscient : “Mon mental a rétréci sa portée”. Quand son esprit **est capable d’atteindre un état élevé**, il est conscient : “Mon esprit est capable d’atteindre un état élevé”. Quand son mental n’est pas capable d’atteindre un état élevé, il est conscient : “Mon esprit n’est pas capable d’atteindre un état élevé”. Quand son esprit est **concentré**, il est conscient : “Mon esprit est concentré”. Quand son esprit n’est pas concentré, il est conscient : “Mon esprit n’est pas concentré”. Quand son esprit est **libéré**, il est conscient : “Mon esprit est libéré”. Quand son esprit n’est pas libéré, il est conscient : “Mon esprit n’est pas libéré”.

« C’est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l’observation de l’esprit dans l’esprit – l’observation de l’esprit intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement ou extérieurement. Il demeure établi dans l’observation du processus de devenir dans l’esprit ou du processus de dissolution dans l’esprit, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : “Il y a ici l’esprit” jusqu’à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l’observation, libre, n’étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l’observation de l’esprit dans l’esprit, bhikkhu.

Cinquième partie

« Bhikkhu, comment un pratiquant demeure-t-il établi dans l’observation des **objets du de l’esprit dans les objets de l’esprit** ?

« Tout d’abord, il observe les objets de l’esprit dans les objets de l’esprit relativement aux **cinq obstacles**. Comment observe-t-il cela ?

1- « Quand **le désir sensoriel** est présent en lui, il est conscient : “Le désir sensoriel est présent en moi”. Quand le désir sensoriel n’est pas en lui, il est conscient : “Le désir sensoriel n’est pas présent en moi”. Quand le désir sensoriel commence à apparaître, il en est conscient. Quand le désir sensoriel déjà apparu est abandonné, il en est conscient. Quand le désir sensoriel déjà abandonné ne réapparaîtra plus dans l’avenir, il en est conscient.

2- « Quand **la colère** est présente en lui, il est conscient : “Il y a de la colère en moi”. Quand la colère n’est pas présente en lui, il est conscient : “La colère n’est

pas présente en moi”. Quand la colère commence à apparaître, il en est conscient. Quand la colère déjà apparue est abandonnée, il en est conscient. Quand la colère déjà apparue ne réapparaîtra plus dans l’avenir, il en est conscient.

3- « Quand **l’inertie et la torpeur** sont présentes en lui, il est conscient : “L’inertie et la torpeur sont présentes en moi”. Quand l’inertie et la torpeur ne sont pas présentes en lui, il est conscient : “L’inertie et la torpeur ne sont pas présentes en moi”. Quand l’inertie et la torpeur commencent à apparaître, il en est conscient. Quand l’inertie et la torpeur déjà apparues sont abandonnées, il en est conscient. Quand l’inertie et la torpeur déjà abandonnées ne réapparaîtront plus, il en est conscient.

4- « Quand **l’agitation et le remords** sont présents en lui, il est conscient : “L’agitation et le remords sont présents en moi”. Quand l’agitation et le remords ne sont pas présents en lui, il est conscient : “L’agitation et le remords ne sont pas présents en moi”. Quand l’agitation et le remords commencent à apparaître, il en est conscient. Quand l’agitation et le remords déjà apparus sont abandonnés, il en est conscient. Quand l’agitation et le remord déjà abandonnés ne réapparaîtront plus, il en est conscient.

5- « Quand **le doute** est présent en lui, il est conscient : “Le doute est présent en moi”. Quand le doute n’est pas présent en lui, il est conscient : “Le doute n’est pas présent en moi”. Quand le doute commence à apparaître, il en est conscient. Quand le doute déjà apparu est abandonné, il en est conscient. Quand le doute déjà abandonné ne réapparaîtra plus, il en est conscient.

« C’est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l’observation des objets de l’esprit dans les objets de l’esprit – l’observation des objets de l’esprit intérieurement ou extérieurement, ou l’observation des objets de l’esprit à la fois intérieurement ou extérieurement. Il demeure établi dans l’observation du processus de devenir dans les objets de l’esprit ou du processus de dissolution dans les objets de l’esprit, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : “Il y a ici un objet de l’esprit” jusqu’à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l’observation, libre, n’étant pris dans aucune considération attachée au monde.

Voilà comment pratiquer l'observation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit, bhikkhu.

« De plus, bhikkhu, le pratiquant observe les objets de l'esprit dans les objets de l'esprit relativement **aux cinq agrégats d'attachement**. Comment observe-t-il cela ?

« Il observe ainsi : "Ainsi est la forme. Ainsi est l'apparition de la forme. Ainsi est la disparition de la forme. Ainsi est la sensation. Ainsi est l'apparition de la sensation. Ainsi est la disparition de la sensation. Ainsi est la perception. Ainsi est l'apparition de la perception. Ainsi est la disparition de la perception. Ainsi sont les formations mentales. Ainsi est l'apparition des formations mentales. Ainsi est la disparition des formations mentales. Ainsi est l'apparition de la conscience. Ainsi est la disparition de la conscience. Ainsi est la disparition de la conscience.

« C'est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l'observation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit relativement aux cinq agrégats d'attachement – l'observation des objets de l'esprit intérieurement ou extérieurement, ou l'observation des objets de l'esprit à la fois intérieurement ou extérieurement. Il demeure établi dans l'observation du processus de devenir dans les objets de l'esprit ou du processus de dissolution dans les objets de l'esprit, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : "Il y a ici un objet de l'esprit" jusqu'à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l'observation, libre, n'étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l'observation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit relativement aux cinq agrégats d'attachement, bhikkhu.

« De plus, le pratiquant observe les objets de l'esprit dans les objets de l'esprit relativement aux **six organes des sens et aux six objets des sens**. Comment observe-t-il cela ?

« Il est conscient **des yeux et conscient de la forme** et il est conscient des formations internes produites en dépendance de ces deux phénomènes. Il est conscient de la naissance d'une nouvelle formation interne et conscient d'abandonner une formation interne déjà produite, et quand une formation déjà abandonnée ne réapparaîtra plus, il en est conscient.

« Le pratiquant est conscient **des oreilles et conscient du son**, et il est conscient des formations internes produites en dépendance de ces deux éléments. Il est conscient de la naissance d'une nouvelle formation interne et conscient d'abandonner une formation interne déjà produite, et quand une formation déjà abandonnée ne réapparaîtra plus, il en est conscient.

« Le pratiquant est conscient **du nez et conscient des odeurs**, et il est conscient des formations internes produites en dépendance de ces deux éléments. Il est conscient de la naissance d'une nouvelle formation interne et conscient d'abandonner une formation interne déjà produite, et quand une formation déjà abandonnée ne réapparaîtra plus, il en est conscient.

« Le pratiquant est conscient **de la langue et conscient du goût**, et il est conscient des formations internes produites en dépendance de ces deux éléments. Il est conscient de la naissance d'une nouvelle formation interne et conscient d'abandonner une formation interne déjà produite, et quand une formation déjà abandonnée ne réapparaîtra plus, il en est conscient.

« Le pratiquant est conscient **du corps et conscient des objets tangibles**, et il est conscient des formations internes produites en dépendance de ces deux éléments. Il est conscient de la naissance d'une nouvelle formation interne et conscient d'abandonner une formation interne déjà produite, et quand une formation déjà abandonnée ne réapparaîtra plus, il en est conscient.

« Le pratiquant est conscient **de l'esprit et conscient des objets de l'esprit**, et il est conscient des formations internes produites en dépendance de ces deux éléments. Il est conscient de la naissance d'une nouvelle formation interne et conscient d'abandonner une formation interne déjà produite, et quand une formation déjà abandonnée ne réapparaîtra plus, il en est conscient.

« C'est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l'observation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit relativement aux six organes des sens et aux six objets des sens – l'observation des objets de l'esprit intérieurement ou extérieurement, ou l'observation des objets de l'esprit à la fois intérieurement ou extérieurement. Il demeure établi dans l'observation du processus de devenir dans les objets de l'esprit ou du processus de dissolution dans les objets de

l'esprit, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : "Il y a ici un objet de l'esprit" jusqu'à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l'observation, libre, n'étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l'observation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit relativement aux six organes des sens et aux six objets des sens, bhikkhu.
« De plus, le pratiquant observe les objets de l'esprit dans les objets de l'esprit relativement aux **sept facteurs d'Éveil**. Comment observe-t-il cela ?

1. « Quand le facteur d'Éveil **attention** est présent en lui, il est conscient : "L'attention est présente en moi". Quand l'attention n'est pas présente en lui, il est conscient : "L'attention n'est pas présente en moi". Il est conscient quand l'attention non encore née est en train de naître et quand l'attention déjà née est parfaitement développée.

2. « Quand le facteur d'Éveil **investigation des phénomènes** est présent en lui, il est conscient : "L'investigation des phénomènes est présente en moi". Quand l'investigation des phénomènes n'est pas présente en lui, il est conscient : "L'investigation des phénomènes n'est pas présente en moi". Il est conscient quand l'investigation des phénomènes non encore née est en train de naître et quand l'attention déjà née est parfaitement développée.

3. « Quand le facteur D'Éveil **énergie** est présent en lui, il est conscient : "L'énergie est présente en moi". Quand l'énergie n'est pas présente en lui, il est conscient : "L'énergie n'est pas présente en moi". Il est conscient quand l'énergie non encore née est en train de naître et quand l'énergie déjà née est parfaitement développée.

4. « Quand le facteur d'Éveil **joie** est présent en lui, il est conscient : "La joie est présente en moi". Quand la joie n'est pas présente en lui, il est conscient : "La joie n'est pas présente en moi". Il est conscient quand la joie non encore née est en train de naître et quand la joie déjà née est parfaitement développée.

5. « Quand le facteur D'Éveil **aisance** est présent en lui, il est conscient : "L'aisance est présente en moi". Quand l'aisance n'est pas présente en lui, il est conscient : "L'aisance n'est pas présente en moi". Il est conscient quand l'aisance

non encore née est en train de naître et quand l'aisance déjà née est parfaitement développée.

6. « Quand le facteur d'Éveil **concentration** est présent en lui, il est conscient : "La concentration est présente en moi". Quand la concentration n'est pas présente en lui, il est conscient : "La concentration n'est pas présente en moi". Il est conscient quand la concentration non encore née est en train de naître et quand la concentration déjà née est parfaitement développée.

7. « Quand le facteur d'Éveil **lâcher-prise** est présent en lui, il est conscient : "Le lâcher-prise est présent en moi". Quand le lâcher-prise n'est pas présent en lui, il est conscient : "Le lâcher-prise n'est pas présent en moi". Il est conscient quand le lâcher-prise non encore né est en train de naître et quand le lâcher-prise déjà né est parfaitement développé.

« C'est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l'observation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit relativement aux sept facteurs d'Éveil – l'observation des objets de l'esprit intérieurement ou extérieurement, ou l'observation des objets de l'esprit à la fois intérieurement ou extérieurement. Il demeure établi dans l'observation du processus de devenir dans les objets de l'esprit ou du processus de dissolution dans les objets de l'esprit, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : "Il y a ici un objet de l'esprit" jusqu'à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l'observation, libre, n'étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l'observation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit relativement aux sept facteurs d'Éveil, bhikkhu.

« De plus, bhikkhu, le pratiquant observe les objets de l'esprit dans les objets de l'esprit relativement aux **quatre nobles vérités** Comment le pratiquant observe-t-il cela ?

« Un pratiquant est conscient : "Ceci est souffrance", au moment où elle apparaît. Il est conscient : "Ceci est la cause de la souffrance", au moment où elle apparaît. Il est conscient : "Ceci est la fin de la souffrance", au moment où elle apparaît. Il est conscient : "Ceci est le chemin menant à la fin de la souffrance", au moment où il apparaît.

« C'est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l'observation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit relativement aux quatre nobles vérités – l'observation des objets de l'esprit intérieurement ou extérieurement, ou l'observation des objets de l'esprit à la fois intérieurement ou extérieurement. Il demeure établi dans l'observation du processus de devenir dans les objets de l'esprit ou du processus de dissolution dans les objets de l'esprit, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : "Il y a ici un objet de l'esprit" jusqu'à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l'observation, libre, n'étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l'observation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit relativement aux quatre nobles vérités, bhikkhu.

Sixième partie

« Bhikkhu, celui qui pratique les quatre établissements de l'attention pendant sept ans peut espérer l'un de ces deux résultats : la compréhension suprême dans cette vie même ou, s'il demeure un résidu d'affliction, il peut atteindre l'état de non-retour.

« Sans parler de ces sept ans, bhikkhu, quiconque pratique les quatre établissements de l'attention pendant six, cinq, quatre, trois, deux ans ou même un an peut aussi espérer l'un des deux résultats : la compréhension suprême dans cette vie même ou, s'il demeure un résidu d'affliction, il peut atteindre l'état de non-retour.

« Sans parler d'un an, bhikkhu, quiconque pratique les quatre établissements de l'attention pendant sept, six, cinq, quatre, trois ou deux mois, un mois ou un demi-mois peut aussi espérer l'un des deux résultats : la compréhension suprême dans cette vie même ou, s'il demeure un résidu d'affliction, il peut atteindre l'état de non-retour.

« Sans parler d'un demi-mois, bhikkhu, quiconque pratique les quatre établissements de l'attention serait-ce qu'une semaine peut aussi espérer l'un des deux fruits : la compréhension suprême dans cette vie même ou, s'il demeure un résidu d'affliction, il peut atteindre l'état de non-retour.

« C'est pourquoi nous avons dit que cette voie, la voie des quatre fondements pour l'établissement de l'attention, est une voie merveilleuse qui aide les êtres à réaliser la purification, à transcender le chagrin et la peine, à détruire la douleur et l'anxiété, à parcourir le juste chemin et à réaliser le nirvana
Les bhikkhu se réjouirent d'entendre l'enseignement du Bouddha. Ils le prirent à cœur et commencèrent à le mettre en pratique.

Satipatthana Sutta, du Majjhima Nikaya, n°10 (Theravada)

Source : <https://plumvillage.org/fr/ressources/sutra-fr/soutra-des-quatre-etablissements-de-lattention/>