

BUDDHACHANNEL ENCYCLOPEDIA

GRANDES TRADITIONS LINGUISTIQUES DU BOUDDHISME

Sanskrit Pāli Cinghalais Chinois Tibétain Japonais Coréen Vietnamien Thaï Mongol Indonésien

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais Français Espagnol Portugais Allemand Italien Russe

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe Hébreu Hindi

00038 ĀNĀPĀNASATI

L'ATTENTION À LA RESPIRATION

Demeurer auprès du souffle pour observer le corps, les ressentis, l'esprit et les phénomènes

ANĀPĀNASATI est l'une des grandes pratiques de méditation transmises dans le bouddhisme ancien. Son nom évoque l'attention portée à l'inspiration et à l'expiration, mais le texte classique qui lui est consacré va beaucoup plus loin qu'une simple observation du souffle. Dans l'Ānāpānasati Sutta, la respiration devient un fil conducteur qui traverse le corps, les tonalités de l'expérience, l'esprit et la contemplation de l'impermanence jusqu'au relâchement. Le souffle n'est donc pas seulement utilisé pour se calmer. Il devient un lieu d'apprentissage : quelque chose apparaît, se déploie, se transforme et cesse, tandis que l'attention apprend à demeurer sans saisir.

INTRODUCTION & ÉTYMOLOGIE

Anāpānasati est un terme pāli. Il associe āna et apāna - traditionnellement compris dans ce contexte comme inspiration et expiration - à sati, l'attention, la présence attentive et la capacité de garder l'objet présent à l'esprit. Le sanskrit correspondant est généralement ānāpānasmṛti. La traduction « *pleine conscience de la respiration* » est devenue courante, mais elle peut être trompeuse si elle réduit sati à une simple présence au moment présent. Dans le cadre bouddhique, l'attention à la respiration appartient à un entraînement plus vaste où conduite éthique, stabilité, discernement et libération se soutiennent. La respiration est proche, continue et immédiatement accessible, mais la pratique traditionnelle ne consiste pas à la manipuler pour produire mécaniquement un état particulier.

ĀNĀPĀNASATI - en Pāli

Ānāpānasati désigne l'attention ou la remémoration attentive appliquée à l'inspiration et à l'expiration. Dans le canon pāli, elle est développée notamment dans le Majjhima

Nikāya 118, l'Ānāpānasati Sutta, et reliée aux quatre établissements de l'attention ainsi qu'aux sept facteurs d'Éveil.

ĀNĀPĀNASMṚTI - en Sanskrit : आनापानस्मृति

Ānāpānasamṛti est l'équivalent sanskrit traditionnel. Des pratiques apparentées d'attention au souffle ont circulé dans différentes écoles bouddhiques indiennes et ont été transmises en Asie centrale et orientale avec des présentations parfois différentes.

LE SOUFFLE - UN OBJET SIMPLE, UNE VOIE PROFONDE

Le souffle possède une qualité singulière : il est toujours en mouvement, mais il peut être observé sans devoir être fabriqué. Il relie directement attention et corps. Dans les premiers exercices du sutta, le pratiquant sait qu'il inspire longuement ou brièvement, expire longuement ou brièvement, puis s'entraîne à faire l'expérience du corps entier et à apaiser la formation corporelle. Le texte ne demande pas d'abord de respirer d'une certaine manière : il demande de connaître ce qui est en train de se produire.

LES SEIZE ÉTAPES - QUATRE TÉTRADES

L'Ānāpānasati Sutta organise la pratique en seize entraînements répartis en quatre groupes de quatre. Cette architecture est essentielle : elle montre que la pratique ne s'arrête pas à la sensation respiratoire.

1 - CONTEMPLATION DU CORPS

1. Connaître une inspiration longue. 2. Connaître une expiration longue - et de même reconnaître le souffle court. 3. S'entraîner à inspirer et expirer en faisant l'expérience du corps entier. 4. S'entraîner à apaiser la formation corporelle. Les traductions et commentaires discutent la portée exacte de « *corps entier* » : corps physique dans son ensemble ou totalité du processus respiratoire selon les interprétations. Buddhachannel doit conserver cette pluralité.

2 - CONTEMPLATION DES RESENTIS

5. S'entraîner en faisant l'expérience de la joie - pīti. 6. Faire l'expérience du bonheur ou de l'aisance - sukha. 7. Faire l'expérience des formations mentales. 8. Apaiser les formations mentales. La respiration devient ici le support d'une observation plus fine de la tonalité et de la qualité de l'expérience.

3 - CONTEMPLATION DE L'ESPRIT

9. Faire l'expérience de l'esprit. 10. Réjouir ou éclaircir l'esprit. 11. Rassembler ou stabiliser l'esprit. 12. Libérer l'esprit. La pratique ne consiste plus seulement à rester auprès du souffle : elle apprend à reconnaître et cultiver la qualité même de citta.

4 - CONTEMPLATION DES PHÉNOMÈNES

13. Contempler l'impermanence. 14. Contempler le fading du désir, souvent traduit par détachement ou désenchantement - virāga. 15. Contempler la cessation - nirodha. 16. Contempler le relâchement ou l'abandon - paṭinissagga. Le mouvement du sutta conduit ainsi de l'attention respiratoire vers une compréhension libératrice.

ĀNĀPĀNASATI ET SATIPATṬHĀNA

Le sutta explique que l'attention à la respiration, lorsqu'elle est développée et cultivée, accomplit les quatre établissements de l'attention : corps, ressentis, esprit et phénomènes. Ceux-ci nourrissent à leur tour les sept facteurs d'Éveil. Cette relation interdit de réduire Ānāpānasati à une technique isolée. Le souffle sert de fil, mais la pratique s'ouvre progressivement à l'ensemble du chemin contemplatif.

ĀNĀPĀNASATI, SAMATHA ET VIPASSANĀ

La respiration peut soutenir l'apaisement et la stabilité de Samatha; elle peut aussi devenir terrain de vision pénétrante lorsque le pratiquant observe changement, conditionnement et cessation. Il serait donc trop simple de classer Ānāpānasati exclusivement dans Samatha ou exclusivement dans Vipassanā. Selon les traditions et les instructions, l'accent varie. La fiche 037 - SAMATHA montre comment l'esprit apprend à demeurer; la fiche 036 - VIPASSANĀ montre comment il apprend à voir. Ānāpānasati peut devenir un pont entre ces deux dimensions.

DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES ET FONDEMENT

Respirer semble être l'une des choses les plus ordinaires qui soient. Pourtant, lorsque l'attention demeure, le souffle révèle plusieurs dimensions fondamentales du Dhamma. Il ne peut être retenu indéfiniment. Chaque cycle dépend de conditions corporelles. Sa forme change avec posture, émotion, effort, sommeil et environnement. Il est intime sans être entièrement soumis à la volonté. Mais il faut rester précis : constater physiologiquement que la respiration varie ne constitue pas une preuve scientifique d'Anicca au sens doctrinal. La pratique bouddhique utilise l'expérience du souffle pour développer attention, stabilité et compréhension dans un cadre sotériologique plus vaste.

TRADUCTION 21 LANGUES

LANGUES FONDATRICES DU BOUDDHISME

Sanskrit : आनापानस्मृति - Ānāpānasmr̥ti ·

Pāli : Ānāpānasati ·

Cinghalais : ආනාපානසති - Ānāpānasati ·

Chinois : 安那般那念 - Ānnàbānnà niàn · 出入息念 ·

Tibétain : དབུགས་རྩིས་འབྱུང་རྒྱུ་ལ་ - Pleine attention à l'inspiration et l'expiration ·

Japonais : 安那般那念 - Anapannan ·

Coréen : 안나반나념 - Annabannanyeom ·

Vietnamien : An-ban niệm · Niệm hơi thở ·

Thaï : อานาปานสติ - Ānāpānasati ·

Mongol : амьсгалын дурдал - Amisgalyn durdal ·

Indonésien : Ānāpānasati · Perhatian pada pernapasan ·

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais : Mindfulness of Breathing ·

Français : Pleine conscience de la respiration ·

Espagnol : Atención plena a la respiración ·

Portugais : Atenção plena à respiração ·

Allemand : Achtsamkeit auf den Atem ·

Italien : Consapevolezza del respiro ·

Russe : Осознанность дыхания ·

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe : اليقظة بالتنفس ·

Hébreu : קשיבות לנשימה ·

Hindi : आनापानस्मृति - Ānāpānasmṛti.

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

La respiration accompagne toutes les situations, mais cela ne signifie pas qu'il faille surveiller son souffle toute la journée. Ānāpānasati apprend plutôt une capacité de retour. Avant une parole difficile, dans une file d'attente, après une émotion ou au réveil, sentir un cycle respiratoire naturel peut rappeler que l'expérience est déjà en mouvement. Le souffle ne résout pas le problème à notre place. Il crée parfois l'espace nécessaire pour ne pas agir immédiatement sous l'impulsion. La pratique formelle reste irremplaçable : la vie quotidienne en devient le prolongement, non le substitut.

ĀNĀPĀNASATI ET LE VIVANT

Respirer rappelle une dépendance élémentaire : aucun être humain ne produit seul l'air dont il vit. Atmosphère, végétation, océans et cycles planétaires appartiennent aux conditions de notre existence. Cette lecture écologique est contemporaine et ne constitue pas le sens doctrinal de l'Ānāpānasati Sutta. Elle peut néanmoins ouvrir une contemplation juste de l'interdépendance : ce que nous appelons « *mon souffle* » dépend d'un monde qui le rend possible.

IMAGES ET SYMBOLES ASSOCIÉS

Ānāpānasati n'a pas de symbole iconographique unique. Pour Buddhachannel, l'image la plus juste reste le Buddha ou un pratiquant assis dans un contexte historiquement identifié, plutôt qu'un schéma spectaculaire des poumons ou une silhouette de bien-être. Une représentation sobre de l'arbre, de l'assise et du souffle invisible peut également rappeler que l'objet de la pratique est ordinaire et sans artifice.

CITATION

« *Inspirant longuement, il sait : “J’inspire longuement.” Expirant longuement, il sait : “J’expire longuement.”* »

Ānāpānasati Sutta, Majjhima Nikāya 118 ; traduction française adaptée du sens.

ĀNĀPĀNASATI SELON LES GRANDES TRADITIONS

THERAVĀDA - DU SOUFFLE AUX FACTEURS D'ÉVEIL

Dans le Theravāda, Ānāpānasati occupe une place majeure. Le Majjhima Nikāya 118 en donne la présentation la plus célèbre : seize entraînements, quatre tétrades, quatre Satipaṭṭhāna, puis développement des sept facteurs d'Éveil. Les commentaires theravāda ont élaboré des instructions détaillées, notamment sur le lieu où l'attention rencontre le souffle et sur les degrés de concentration. Les lignées contemporaines ne les interprètent pas toutes de manière identique. Certaines utilisent la respiration principalement pour développer Samatha et les jhānas ; d'autres l'intègrent directement à Vipassanā ; d'autres encore insistent sur l'ensemble des seize étapes. Il faut donc éviter de présenter une seule méthode moderne comme « *la* » respiration du Buddha. Le noyau commun demeure remarquable : ne pas fabriquer le souffle, le connaître ; stabiliser l'esprit ; puis laisser cette attention devenir un chemin de compréhension.

MAHĀYĀNA - LA RESPIRATION DANS L'HÉRITAGE DE DHYĀNA

Les traditions mahāyāna ont hérité de pratiques indiennes d'attention au souffle transmises par différents corpus. En Chine, des traductions anciennes consacrées à ānāpānasmṛti ont joué un rôle important dans l'histoire de la méditation, avant et pendant le développement des grandes écoles chinoises. Tiantai, Chan et d'autres traditions ont intégré l'attention respiratoire dans des systèmes plus vastes où stabilisation et contemplation se répondent. Le souffle peut servir à recueillir l'esprit, mais la voie mahāyāna l'inscrit dans Bodhicitta et Prajñā. La respiration n'est donc pas une fin : elle soutient un esprit capable de voir la vacuité des phénomènes et de revenir vers les êtres avec davantage de disponibilité. Les méthodes diffèrent selon les écoles ; le mot Ānāpānasati ne doit pas être utilisé pour effacer ces différences.

VAJRAYĀNA - LE SOUFFLE, SHINÉ ET LES PRATIQUES DE LIGNÉE

Dans le Vajrayāna tibétain, l'attention simple à la respiration peut être utilisée comme support de shiné - śamatha - particulièrement dans les phases préparatoires de stabilisation. Mais le Vajrayāna connaît aussi des pratiques respiratoires liées au corps subtil, aux canaux et aux vents. Elles ne doivent surtout pas être confondues avec Ānāpānasati. Observer naturellement l'inspiration et l'expiration n'est pas la même chose que manipuler le souffle dans une pratique tantrique. Certaines méthodes avancées exigent initiation et instructions de lignée. Pour Buddhachannel, cette distinction est essentielle : la simplicité de l'attention respiratoire peut être présentée publiquement, tandis que les techniques ésotériques doivent rester dans leur contexte de transmission.

BUDDHACHANNEL PRATIQUE - DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

CINQ MINUTES - CONNAÎTRE LE SOUFFLE

Asseyez-vous dans une posture stable et suffisamment confortable. Ne changez pas volontairement votre respiration. Choisissez un lieu où elle est perceptible : narines, poitrine, abdomen ou mouvement global du corps. Sachez simplement : « *inspiration* », « *expiration* ». Si le souffle est long, connaissez-le comme long; s'il est court, connaissez-le comme court. Lorsque l'esprit part, revenez sans vous gronder. Cette pratique Buddhachannel est une porte d'entrée; elle ne remplace pas l'apprentissage complet des seize étapes.

NE PAS RESPIRER « COMME IL FAUT »

Le désir de bien faire conduit souvent à ralentir, approfondir ou contrôler le souffle. Pour cette pratique, commencez au contraire par laisser le corps respirer. L'objet est le souffle tel qu'il se présente, non un souffle idéal.

TROIS RESPIRATIONS AVANT UNE RÉACTION

Lorsqu'une situation n'exige pas une réponse immédiate, sentez trois cycles naturels avant de parler ou d'envoyer un message. Ne cherchez pas à vous calmer de force. Utilisez seulement ce temps pour savoir ce qui est là : tension, colère, peur, précipitation. Puis choisissez votre geste.

LE SOUFFLE NE REMPLACE PAS L'ACTION

Respirer consciemment n'est pas une réponse suffisante à une injustice, une urgence médicale, une situation dangereuse ou une relation abusive. L'attention peut aider à retrouver de la clarté; elle ne doit jamais devenir un moyen de supporter ce qui exige protection, soin ou action.

DU SOUFFLE AU DHAMMA

Après quelques minutes de stabilité, remarquez une chose très simple : aucune respiration ne peut être conservée. Elle apparaît, se transforme et cesse. Ne récitez pas « *impermanence* ». Regardez si l'expérience elle-même vous montre quelque chose du changement.

MOTS-CLÉS

Ānāpānasati • Ānāpānasmṛti • Respiration • Sati • Satipaṭṭhāna • Samatha • Śamatha • Vipassanā • Vipassyanā • Samādhi • Jhāna • Corps • Vedanā • Citta • Anicca • Virāga • Nirodha • Paṭinissagga • Sept facteurs d'Éveil • MN 118

CONCLUSION

Ānāpānasati commence avec ce qui semble ne rien avoir d'extraordinaire : une inspiration, une expiration. Pourtant le sutta déploie à partir de ce geste involontaire et familier tout un chemin de pratique. Le souffle devient corps, ressenti, esprit, impermanence, cessation et relâchement. Il ne s'agit pas de rendre la respiration parfaite. Il s'agit d'apprendre à connaître ce qui est là, puis de laisser cette connaissance devenir plus fine. À mesure que l'attention cesse de courir, le souffle révèle sa nature : il ne peut être possédé, arrêté ni répété à l'identique. Il vient. Il passe. Et l'esprit peut apprendre à l'accompagner sans le retenir.

*Inspirer.
Savoir que l'on inspire.
Expirer.
Savoir que l'on expire.
Ne pas forcer. Ne pas retenir.
Sentir le corps. Observer l'esprit. Voir le changement.
Puis
découvrir, dans ce mouvement si ordinaire
qui nous accompagne depuis la naissance,
une porte silencieuse vers l'attention, la compréhension et le relâchement.*

BUDDHACHANNEL ENCYCLOPÉDIE

Aliénor & Alain Delaporte-Digard
Passeurs de savoirs

PROLONGEZ PAR LA PRATIQUE

7 jours pour découvrir Samatha →

DEVENEZ VOYAGEUR DU DHARMA

Découvrez • rencontrez • pratiquez
dans les lieux et les communautés du monde.

→ EXPLORER BUDDHACHANNEL EARTH

Buddhachannel Encyclopédie → comprendre
Buddhachannel Earth → explorer et rencontrer
Les Voyageurs du Dharma → pratiquer et vivre l'expérience

Buddhachannel est un projet indépendant.
Soutenir Buddhachannel →