

Satipatthana Sutra

Conférence de Guy Mercier à la Gendronniere

13 juillet 2001

Le canon Pali, ou Tripitaka (les trois corbeilles) regroupe la collection des premiers textes en Pali qui sont la base doctrinale du bouddhisme.

Le Tripitaka se divise en trois parties qui sont :

- Le Vinaya Pitaka qui regroupe les règles de conduite journalières de la Sangha des moines et des nonnes, ayant servi de base au Shingi (recueil des règles) de Hyakujo puis à celui de Dogen,

- L'Abhidhama Pitakka, collection de textes reprenant en les organisant pour l'étude les sutra dans lesquels sont exposés les principes fondamentaux de la Doctrine (Dharma),

- Le Sutta Pitaka, regroupant les enseignements du Bouddha et de ses disciples directs, divisé en cinq parties. Dans deux de ces sous-divisions, les longs et les moyens discours, figure le Satipatthana sutra.

Dans le Satipatthana sutra, le Bouddha Shakyamuni nous parle de son expérience même de la méditation, telle qu'il la pratiqua sous l'arbre de la Bodhi avant son éveil. Son discours concerne ce qui se passe dans notre propre esprit et la manière dont il faut considérer les «choses» qui apparaissent et disparaissent dans notre esprit, comme les pensées, les conceptualisations ou les constructions mentales, et finalement les illusions elles-mêmes. C'est la raison pour laquelle ce sutra porte un autre titre : «le cœur de la méditation bouddhique», c'est à dire, l'art de cultiver l'équilibre de l'esprit.

Quelque soit le degré d'approfondissement de votre pratique, votre ancienneté, le lieu où vous êtes, l'enseignement du Satipatthana vous concerne directement. En outre, s'adressant à l'être humain, il demeure aussi praticable aujourd'hui qu'il y a 2500 ans.

Toutes ces qualités font que ce sutra jouit en orient d'une grande popularité, bien plus même que le premier sermon du Bouddha à Bénarès sur les quatre nobles vérités, car il ne s'agit rien de moins que d'apprendre le comportement juste, et se rendre disponible à l'instant présent, par la pratique de l'attention, aussi bien pendant zazen que pendant toutes les activités quotidiennes.

Le but final, c'est la libération de la souffrance et de l'illusion.

Le Satipatthana est un Dharma pour tous (autant un enseignement qu'une pratique).

Sati est un terme sanskrit qui se rapporte au présent (à l'instant présent). Il signifie «attention» (bonne, habile, droite et juste) qui protège la conscience. Dans ce sens, Sati est aussi le septième facteur du Noble Sentier Octuple, qui constitue, avec l'effort juste et la concentration juste, la discipline mentale. Dans les écritures, le terme Sati est souvent associé au terme Sampajanna qui signifie la compréhension claire : lorsque l'irréalité des phénomènes est clairement vue par la pratique de l'attention, la compréhension du Réel apparaît naturellement.

Patthana signifie littéralement «placer près de son esprit», c'est à dire garder présent, demeurer conscient de, s'éta-

blir dans l'esprit.

Satipatthana peut donc être rendu par «présence de l'attention».

Cette attention s'exerce sur quatre domaines ou contemplations que précise le Bouddha, et qui sont le corps, les sensations liées aux perceptions, l'état d'esprit (c.à.d la condition de l'esprit à un moment donné, l'humeur qui conditionne l'action), et les objets ou contenus mentaux (qui sont les pensées, les créations, l'imaginaire, les concepts, les croyances... et tout ce qui s'exprime par des mots).

Pour bien comprendre ce sutra, il faut se référer au texte lui-même.

Tous les sutra commencent par : «Ainsi ai-je entendu». Ce n'est donc pas le Bouddha qui parle lui-même mais ceux qui, de bouche à oreille, par des techniques de mémorisation très sophistiquées ont retransmis ses paroles à travers les générations.

Le sutra commence ainsi :

«Un jour le bienheureux demeurait parmi les Kuru à Kamasadana. Il s'adressa aux moines : « Il n'y a qu'une seule voie, ô moines, conduisant à la purification des êtres, à la conquête des douleurs et des peines, à la destruction de la douleur, à l'acquisition de la conduite juste, à la réalisation du nirvana : ce sont les quatre bases, les quatre domaines de l'attention».

Et le Bouddha prend alors l'exemple d'un moine :

«Voici un moine, qui demeure vigilant, énergique, compréhensif, attentif, ayant rejeté la convoitise et les chagrins du monde. Et il demeure pratiquant la contemplation du corps, des sensations, de l'esprit et des contenus du mental».

Première constatation qui se précise dans la suite du sutra, les quatre domaines de l'attention concernent la personnalité humaine individuelle et conditionnée. Celle-ci dans les autres enseignements postérieurs du Bouddha sera redéfinie non plus en quatre domaines mais en cinq groupes qui sont les skandha. Le regroupement est différent mais il s'agit de la même chose. On traduit le terme skandha par « agrégats » ou « groupes constitutifs ». Ils constituent la personne humaine corps-mental, la personnalité ou le «moi» illusoire.

Dans l'Hannya Shingyo que nous chantons après zazen, il est clairement parlé des cinq skandhas, les go un qui sont shiki, ju, so, gyo, shiki.

Shiki, c'est la forme, le corps ; Ju, ce sont les sensations (dont font partie les émotions), agréables, neutres ou désagréables ; So, les perceptions, ce qui est vu ou ressenti par les sens ; Gyo est tout ce qui se passe dans le mental et qui induit l'action (le karma) par l'activation de la volonté. Et shiki (différent du shiki précédent) la conscience individuelle et conditionnée liée à chacune de nos expériences.

Le Bouddha continue :

« *Et comment, Ô moines, un moine demeure-t-il en considérant le corps ?* »

Ce moine va dans la forêt ou au pied d'un arbre, ou dans une maison isolée. Il s'assoit, croise les jambes, garde le dos droit, l'attention fixée en lui. Attentif, il inspire. Attentif, il expire. Expirant longuement, il sait : « J'expire longuement ». Inspirant longuement, il sait : « j'inspire longuement ». Inspirant lentement, il sait : « j'inspire lentement ». Conscient de tout le corps, il inspire, il expire. »

Cette première constatation nous rappelle un autre enseignement du Bouddha retranscrit dans l'Anapanasati sutra qui a trait à la respiration. Ana, c'est l'inspiration. Pana est l'expiration. Et sati, c'est « l'attention qui protège la conscience ».

Mais ce qui est important dans cette première phrase, ce n'est pas la respiration elle-même, c'est ce « il sait ». Cela veut dire que ce moine est et reste conscient de « je respire » (ou mieux « la respiration se fait ») quelle que soit la respiration. Il observe et reste attentif, il est conscient, présent et le reste. C'est tout..

Quand le Bouddha dit : « *il sait* », cela veut dire qu'il n'y a rien d'autre. Je sais, dans l'instant présent, que ça se passe. Autrement dit, derrière cette observation, il n'y a pas de commentaire personnel à faire ou à penser, pas de jugement qui viendrait a posteriori évaluer la respiration : « Ma respiration est bonne, je suis génial, je suis dans une bonne conscience ou je ne suis pas bon... » Non. Simplement : je respire, je constate. Je sais. Pendant zazen, c'est la même chose. Ne pas perdre l'instant présent, c'est pratiquer concentration et observation – kan, l'observation – sans s'impliquer dans des cogitations du style : « Je suis mauvais ou j'ai le satori » ou tirer diverses conclusions. C'est en fait : ne pas bouger. Observer, constater, et ne pas bouger avec le mental. C'est le point important de cette entrée en matière : ne pas agir, et ne pas faire entrer dans sa pratique, dans sa méditation ou dans l'instant présent, autre chose que ce qui est, d'instant en instant. Demeurer au cœur de l'impermanence de sa propre respiration. « *C'est être dans un endroit sans demeure*, dit Hyakujo, *et cet endroit est votre vraie demeure* ». Cet entraînement de l'attention sur l'impermanence débouche naturellement sur la compréhension de la nature irrédelle des choses et permet de voir la base immuable sur laquelle elles reposent.

« *Alors* », dit le Bouddha, « *Il demeure, pratiquant la contemplation du corps, intérieurement, ou extérieurement (quand sa vision concerne le corps des autres), il demeure considérant l'apparition des choses ou leur disparition dans le corps.* » J'ai mal aux genoux. Je n'arrive pas à respirer. « Il sait ». C'est tout.

Et le Bouddha continue :

« *La conscience qu'il y a un corps est établie en lui, au degré nécessaire pour la connaissance et l'attention.* »

Quelque soit en fait le degré d'approfondissement de la pratique, il s'agit de constater et de rester présent. Chacun peut le faire. Et il n'y a rien d'autre à faire.

« *Et ce moine demeure indépendant des désirs et des vues fausses. Et il demeure libre, ne s'attachant à rien dans ce monde.* »

Le Bouddha recommande donc de ne pas s'identifier à la respiration : elle est là, c'est tout. Rester avec elle. Ne pas s'identifier au corps, ne pas s'identifier aux sensations qui sont liés au mental et à ses jugements. Non-action, non-attachement.

Dans la suite du sutra, le Bouddha parle de toutes les actions de la journée : marcher, parler, se coucher, aller, revêtir les robes du moine, mendier, porter le bol, manger et même déféquer. « Il le sait ». Ce moine le sait, en est conscient. A chaque fois il sait qu'il est dans cette action-là et pas dans une autre.

« *Alors il demeure libre, ne s'attachant à rien dans ce monde.* »

Pour montrer ce qu'est le corps, le Bouddha en parle d'une manière très réaliste et même assez crue :

« *Il y a dans ce corps poils, cheveux et ongles, dents, peau, chair, tendons, os, moelle, rein, cœur, foie, plèvre, rate, poumons, intestins, mésentère, estomac, excréments, bile, pus, sang, sueur, graisses, larmes, glaires, salive, mucus, urine...* » et le compare à un gros sac rempli de graines. On examine ce sac : il y a des graines, du riz, des pois chiches, du sésame, des haricots... Il y a un trou en haut et un trou en bas. Et ce moine, en méditation considère son corps de la même façon, sans attraction ni répulsion, et « *il demeure libre, ne s'attachant à rien dans ce monde.* »

Le Bouddha énumère ensuite « *les 9 contemplations du cimetière* ». La première commence ainsi :

« *Lorsqu'un moine voit un cadavre d'un ou deux jours, enflé, bleu, suppurant, jeté sur un charnier, puant, il applique cette perception à son propre corps : « Vraiment mon corps aussi est de la même nature. Il deviendra pareil et ne sera pas épargné. » Et il demeure, libre et tranquille, ne s'attachant à rien dans ce monde.* »

Dans la deuxième contemplation, le corps est jeté depuis quelques jours, les corbeaux et les faucons sont déjà en train d'en déchirer les restes de chair.

« *Vraiment, mon corps aussi est de la même nature. Il deviendra pareil et ne sera pas épargné.* »

Dans la troisième contemplation le moine voit un corps réduit à un squelette, maintenu par des tendons, un peu de sang, un peu de chair :

« *Mon corps est aussi de la même nature.* »

Et il demeure, tranquille, ne s'attachant à rien dans ce monde.

Quatrièmement, c'est un squelette : il n'y a plus de chair... Puis c'est un tas d'os éparpillés, une main ici, un pied par là. A la fin il n'y a plus que des os pourris, tombant en poussière. Et toujours :

« *Mon corps est de la même nature. Il deviendra pareil et ne sera pas épargné.* »

Notre moine ne projette pas son imaginaire sur ce qu'il voit. Il considère et ne se laisse pas envahir par les émotions. Il a vis à vis de toutes les choses la même vision tranquille : celle de l'impermanence.

Voilà comment le Bouddha présente crûment ce qu'est le corps. Dans un autre sutra, parlant à ses moines, il leur demande :

« *Ô moines, ce qui est impermanent, douloureux et sujet à la loi de transformation, est-il juste d'en penser : cela est mien, je suis cela, cela est mon soi ?* »

Non, répondent les moines. Ne vous attachez pas à ce corps, ne le considérez pas comme vôtre. Il appartient au monde des choses transitoires et il ne sera pas épargné.

Ensuite, à propos des sensations, deuxième domaine de l'attention, le raisonnement est le même. Elles sont agréables, désagréables ou neutres, matérielles ou spirituelles... Sur le mécanisme d'apparition et de disparition des sensations, il faut se référer à un autre enseignement très important du Bouddha : celui de la production conditionnée, mais ce n'est plus le sujet du Satipatthana sutra. Les sensations disparaissent lorsque la cause de leur apparition disparaît.

Troisième domaine de l'attention, l'esprit. L'esprit avec un désir sensuel ou dépourvu de désir. Avec la haine, avec l'illusion. Un esprit passionné ou libre de passion, rassemblé ou égaré, élevé ou moins élevé, supérieur, concentré ou dispersé, libéré ou attaché. Le moine, dans sa méditation constate :

«Cet esprit est concentré. Cet esprit est dispersé. Cet esprit est coléreux..., et il demeure, considérant l'apparition et la disparition des choses dans l'esprit. Cette introspection est présente en lui seulement pour la connaissance et la réflexion, et il ne s'attache à rien en ce monde.»

Quatrièmement, le mental, les contenus mentaux. Le Bouddha parle des cinq obstacles qui peuvent venir perturber l'attention pendant la méditation. Ce sont : le désir sensuel, la colère et la malveillance, la torpeur (kontin), l'agitation (sanran) et le doute. (Parenthèse sur le désir sexuel dont le Bouddha dit qu'il ne connaît rien qui réduise autant la pensée de l'homme en esclavage). A chaque fois qu'un de ces obstacles se manifeste le moine constate. Simplement. «Le doute est là « C'est tout.

Et de même l'on considère la souffrance et la douleur : « je souffre » ou « j'ai mal » dans le corps, dans les genoux, mais aussi avec les désillusions, les émotions, les échecs.

Dans ces quatre domaines de l'attention, on passe du corps à la sensation, à la perception, à l'émotion, à la pensée... tour à tour. L'attention est maintenue d'instant en instant. Pendant zazen il s'agit de voir d'une vision plus large comme si l'on se décalait, comme si on regardait un spectacle. Et on ne bouge pas.

De même considère-t'on les Quatre Nobles Vérités et les six sphères des sens, les sept facteurs d'éveil : on reste attentif comme un étudiant qui suit un cours important. Par l'investigation et le discernement, on observe la réalité immobile dans le mouvement des choses. Cette attitude qui ne prend pas partie, ne s'attache à rien fait émerger l'énergie, la joie – c'est important –, la tranquillité, la concentration et l'équanimité, c'est-à-dire le même regard pour tous les êtres.

A la fin de ce sutra, le Bouddha dit :

«Quiconque pratiquerait ainsi pendant sept ans, peut espérer l'un de ces deux résultats : la connaissance suprême ici et maintenant ; ou s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de non-retour.»

L'état de non-retour veut dire : non-retour à l'attachement créé par les sens. Et le Bouddha continue :

«Celui qui pratiquerait quatre ans, trois ans, deux ans, un an pourrait avoir le même résultat.»

Et même celui qui pratiquerait totalement cet enseignement pendant un demi mois (et le Bouddha concède jus-

qu'à sept jours) « *pourrait réaliser la connaissance suprême dans cette vie.* »

Pour les moines le seul moyen de « *purifier les êtres, de surmonter le chagrin et les peines, de détruire les douleurs, d'atteindre le sentier juste, de réaliser le nirvana, ce sont les quatre bases de l'attention. C'est dans ce but que ceci fut dit.* »

Conclusion :

Ne retenez qu'une seule chose du Satipatthana : ne vous identifiez pas avec le corps, les sensations, les états d'esprit et le mental. Car ils sont vides c'est à dire qu'ils n'ont pas d'existence réelle, durable. Ils constituent la personnalité, le moi illusoire. Dans l'Hannya shin gyo, c'est parce qu'il comprend le caractère vide, irréel des skandha que le bodhisattva Avalokitesvara met un terme à la souffrance et peut aider tous les êtres.

Dans la conscience de zazen vous pouvez comprendre cela. Cela qui réalise et observe le caractère impermanent des choses ne peut être soumis à apparition et à disparition. Vous êtes Cela dans lequel toutes les choses apparaissent et disparaissent. Tout est dans votre esprit, et cet esprit est la source de toutes les existences.

Dans l'enseignement du Bouddha, l'esprit est le point de départ, le point focal et l'aboutissement :

«Si l'esprit est compris, toutes les choses sont comprises.» C'est dans l'esprit qu'apparaît la conscience du monde intérieur et extérieur, de notre corps et de notre mental. La connaissance de l'esprit met fin à la souffrance et à l'illusion et l'attention est la clé pour connaître l'esprit.. Cette connaissance est fondamentalement liée à l'activité quotidienne et au regard que l'on porte aux choses et aux autres. C'est une affaire de quotidienneté

Mondo

Question : Dans la pratique de zazen, on dit : « poussez le ciel avec la tête », etc. Parfois, il m'arrive la sensation – comme tu disais au début – « d'être génial... », une respiration super, d'avoir le satori... Et le reste du temps, je me bats avec ma respiration, etc. Et parfois je fais exprès de tout laisser aller parce que ça ne va pas.

Avoir le satori, par exemple, c'est l'imagination. Tu peux dire : « je vois cette pensée du satori » et je la laisse passer. Je ne m'en occupe pas. Se battre avec sa posture, pourquoi ? Le Bouddha dit : « Lentement, j'inspire. » C'est tout et c'est très simple. Il n'y a rien d'autre de vrai. Je peux avoir des difficultés avec le corps, mais si je me bats avec ma posture, cela veut dire que je projette une idée de ma posture que j'essaie de la saisir, de l'attraper ou de la fuir. Ce n'est qu'un jeu du mental, mélangé à des sensations. Le Bouddha dit simplement : « Il sait », c'est-à-dire simplement rester dans l'instant présent, être conscient de ce qui se passe, ne pas entrer dans le jugement. Ne vous faites pas d'illusion. Ne laissez pas l'imaginaire s'emparer de l'instant présent.

Question : (Même personne) – Le fait de tendre vers le calme, vers une respiration longue ne va-t-il pas à l'encontre de l'observation ?

On vous donne effectivement le conseil de vous concentrer sur la respiration. Parce que la respiration permet de

ramener l'attention sur l'instant présent. Mais si vous n'y arrivez pas, restez simplement dans la constatation : « ma respiration est courte » et essayez de garder l'attention sur cette respiration. C'est l'observation qui vous permet de « savoir » pas la longueur de la respiration.

A un moment, une pensée va apparaître, et vous allez oublier votre respiration. Un moment plus tard vous allez vous apercevoir de cet oubli. Lorsque vous réalisez que vous avez été absent, revenez simplement à la posture, sans jugement, sans culpabilité. Et de nouveau concentrez-vous sur la respiration, courte ou longue, du moment que vous y êtes, c'est le principal. Observez. Lorsque concentration et observation sont ensemble, vous êtes, sans même le remarquer, dans la conscience d'Être. Il n'y a plus de « moi » qui évalue ou cherche à saisir.

Question : Tu as dit plusieurs fois : « il sait , il observe.» Puisque tout cela est vide, qu'est-ce qui observe ?

-C'est le secret de zazen, ça. Toi seul peut voir. « Qui observe ? » est une bonne question. Ce qui est observé est vide. Mais ce qui observe ce qui est vide, et qui le sait en plus, c'est quoi ? Pendant zazen, tu es au centre, mais dès que tu cherches à l'exprimer, à le saisir avec des mots, Cela disparaît. Chacun est Cela pendant zazen. Dès qu'on veut l'attraper, on utilise des mots, on limite, et on le perd : on s'attache à une représentation du mental. C'est pourquoi le Bouddha dit simplement : « il sait. » C'est juste ça. Et si on s'attache à quoi que ce soit, on le perd.

Question : Quand on souffre physiquement, au lieu d'observer, on a plutôt tendance à se battre contre la douleur... N'y a-t-il pas un moyen, par exemple : respirer autrement ?

Si vous vous identifiez à la douleur, vous n'êtes que douleur. Si vous vous décalez par rapport à la douleur, vous l'observez : « Il y a la douleur. Cela est présent en moi pour la connaissance et pour la réflexion, et je ne m'attache à rien en ce monde ».

Qui observe et ressent cette douleur ? C'est en trouvant la réponse à cette question que Gensha, s'étant blessé le pied contre un morceau de bambou, s'éveilla à sa vraie nature. L'esprit est Un, et il ne peut résider qu'à un endroit à la fois. Si vous êtes dans la douleur, vous n'êtes que douleur. Si vous êtes dans la respiration, l'esprit quitte la douleur et revient dans la respiration. Si l'identification au corps disparaît, la douleur disparaît ou plutôt elle cesse d'être perçue de la même manière. Ne recherchez pas la douleur, mais ne la fuyez pas non plus. C'est un koan. Observez, simplement et résidez dans cette observation. C'est ce qu'on appelle « aller au-delà ».