

Majjhima Nikāya 62

Mahārāhulovāda Sutta

Le grand discours sur les conseils à Rāhula

1. Voici ce que j'ai entendu. En une occasion, le Bienheureux se trouvait à Sāvathī dans le bosquet de Jeta, dans le Parc d'Anāthapindika.

2. Alors, quand c'était le matin, le Bienheureux s'habilla, et prenant son bol et sa robe extérieure, il alla à Sāvathī pour l'aumône. Le vénérable Rāhula s'habilla aussi, et prenant son bol et sa robe extérieure, suivit de près le Bienheureux.

3. Alors le Bienheureux se retourna et s'adressa au vénérable Rāhula ainsi : « Rāhula, toute sorte de forme matérielle, qu'elle soit passée, future, ou présente, interne ou externe, grossière ou subtile, inférieure ou supérieure, lointaine ou proche, toute forme matérielle devrait être vue comme elle est vraiment avec une sagesse correcte ainsi : 'Ceci n'est pas à moi, je ne suis pas ceci, ceci n'est pas mon soi.' »

« Seulement la forme matérielle, Bienheureux ? Seulement la forme matérielle, Sublime ? »

« La forme matérielle, Rāhula, et les sensations, les perceptions, les formations, et la conscience. »

4. Alors le vénérable Rāhula considéra ceci : « Qui irait en ville pour l'aumône aujourd'hui en ayant été personnellement réprimandé par le Bienheureux ? Alors il fit demi-tour et s'assit au pied d'un arbre, croisant ses jambes, tenant son corps droit, et établissant la pleine conscience devant lui.

5. Le vénérable Sāriputta le vit assis là et s'adressa à lui ainsi : « Rāhula, développez la pleine conscience de la respiration. Quand la pleine conscience de la respiration est développée et cultivée, elle est de grand fruit et de grand bénéfice. »

6. Alors, quand c'était le soir, le vénérable Rāhula se leva de la méditation et alla voir le Bienheureux. Après lui avoir rendu hommage, il s'assit sur un côté et demanda au Bienheureux :

7. « Vénérable, comment la pleine conscience de la respiration est-elle développée et cultivée, afin qu'elle soit de grand fruit et de grand bénéfice ? »

8. « Rāhula, tout ce qui intérieurement, appartenant à soi-même, est solide, solidifié, et attaché, c'est-à-dire, les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau, la chair, les tendons, les os, la moelle osseuse, les reins, le cœur, le foie, le diaphragme, la rate, les poumons, les intestins, le mésentère, les contenus de l'estomac, les fèces, ou n'importe quoi d'autre qui intérieurement, appartenant à soi-même, est solide, solidifié, et attaché : ceci est appelé l'élément terre interne. Et l'élément terre interne et l'élément terre externe sont tous deux simplement l'élément terre. Et cela devrait être vu comme il en est vraiment avec une sagesse correcte ainsi : 'Ceci n'est pas mien, je ne suis pas ceci, ceci n'est pas mon soi.' Quand on le voit ainsi comme il est vraiment avec une sagesse correcte, on devient désenchanté avec l'élément terre et l'on rend l'esprit dépassionné envers l'élément terre.

9. « Qu'est, Rāhula, l'élément eau ? L'élément eau peut être interne ou externe. Quel est l'élément eau interne ? Tout ce qui intérieurement, appartenant à soi-même, est liquide, trempé, et attaché, c'est-à-dire, la bile, le phlegme, le pus, le sang, la sueur, la graisse, les larmes, le sébum, la salive, le mucus, la synovie, l'urine, ou n'importe quoi d'autre qui intérieurement, appartenant à soi-même, est liquide, trempé, et attaché : ceci est appelé l'élément eau interne. Et l'élément eau interne et l'élément eau externe sont tous deux simplement l'élément eau. Et cela devrait être vu comme il en est vraiment avec une sagesse correcte ainsi : 'Ceci n'est pas mien, je ne suis pas ceci, ceci n'est pas

mon soi.' Quand on le voit ainsi comme il est vraiment avec une sagesse correcte, on devient désenchanté avec l'élément eau et l'on rend l'esprit dépassionné envers l'élément eau.

10. « Qu'est, Rāhula, l'élément feu ? L'élément feu peut être interne ou externe. Quel est l'élément feu interne ? Tout ce qui intérieurement, appartenant à soi-même, est enflammé, embrasé, et attaché, c'est-à-dire, ce par quoi on est réchauffé, vieillit, et est consumé, et ce par quoi ce qui est mangé, bu, consommé, et goûté devient complètement digéré, ou n'importe quoi d'autre qui intérieurement, appartenant à soi-même, est enflammé, embrasé, et attaché : ceci est appelé l'élément feu interne. Et l'élément feu interne et l'élément feu externe sont tous deux simplement l'élément feu. Et cela devrait être vu comme il en est vraiment avec une sagesse correcte ainsi : 'Ceci n'est pas mien, je ne suis pas ceci, ceci n'est pas mon soi.' Quand on le voit ainsi comme il est vraiment avec une sagesse correcte, on devient désenchanté avec l'élément feu et l'on rend l'esprit dépassionné envers l'élément feu.

11. « Qu'est, Rāhula, l'élément air ? L'élément air peut être interne ou externe. Quel est l'élément air interne ? Tout ce qui intérieurement, appartenant à soi-même, est aéré, spacieux, et attaché, c'est-à-dire, les vents ascendants, les vents descendants, les vents dans le ventre, les vents dans les intestins, les vents qui courent dans les membres, l'inspiration et l'expiration, ou n'importe quoi d'autre qui intérieurement, appartenant à soi-même, est aéré, spacieux, et attaché : ceci est appelé l'élément air interne. Et l'élément air interne et l'élément air externe sont tous deux simplement l'élément air. Et cela devrait être vu comme il en est vraiment avec une sagesse correcte ainsi : 'Ceci n'est pas mien, je ne suis pas ceci, ceci n'est pas mon soi.' Quand on le voit ainsi comme il est vraiment avec une sagesse correcte, on devient désenchanté avec l'élément air et l'on rend l'esprit dépassionné envers l'élément air.

12. « Qu'est, Rāhula, l'élément espace ? L'élément espace peut être interne ou externe. Quel est l'élément espace interne ? Tout ce qui intérieurement, appartenant à soi-même, est espace, spatial, et attaché, c'est-à-dire, les trous des oreilles, les narines, la porte de la bouche, et ce par quoi ce qui est mangé, bu, consommé, et goûté est avalé, et là où ceci est recueilli, et ce par quoi il est excrété par le bas, ou n'importe quoi d'autre qui intérieurement, appartenant à soi-même, est espace, spatial, et attaché : ceci est appelé l'élément espace interne. Et l'élément espace interne et l'élément air externe sont tous deux simplement l'élément espace. Et cela devrait être vu comme il en est vraiment avec une sagesse correcte ainsi : 'Ceci n'est pas mien, je ne suis pas ceci, ceci n'est pas mon soi.' Quand on le voit ainsi comme il est vraiment avec une sagesse correcte, on devient désenchanté avec l'élément air et l'on rend l'esprit dépassionné envers l'élément espace.

13. « Rāhula, développez la méditation qui est comme la terre ; car quand vous développez la méditation qui est comme la terre, des contacts agréables ou désagréables déjà élevés n'envahiront pas votre esprit et ne resteront pas. Juste comme des personnes jettent des choses propres et sales, des excréments, de l'urine, des crachats, de pus, et du sang sur la terre, et que la terre n'est pas horrifiée, humiliée, ou dégoûtée à cause de cela, de même, Rāhula, développez la méditation qui est comme la terre ; car quand vous développez la méditation qui est comme la terre, des contacts agréables ou désagréables déjà élevés n'envahiront pas votre esprit et ne resteront pas.

14. « Rāhula, développez la méditation qui est comme l'eau ; car quand vous développez la méditation qui est comme l'eau, des contacts agréables ou désagréables déjà élevés n'envahiront pas votre esprit et ne resteront pas. Juste comme des personnes lavent des choses propres et sales, des excréments, de l'urine, des crachats, de pus, et du sang dans l'eau, et que l'eau n'est pas horrifiée, humiliée, ou dégoûtée à cause de cela, de même, Rāhula, développez la méditation qui est comme l'eau ; car quand vous développez la méditation qui est comme l'eau, des contacts agréables ou désagréables déjà élevés n'envahiront pas votre esprit et ne resteront pas.

15. « Rāhula, développez la méditation qui est comme le feu ; car quand vous développez la méditation qui est comme le feu, des contacts agréables ou désagréables déjà élevés n'envahiront pas votre esprit et ne resteront pas. Juste comme des personnes brûlent des choses propres et sales, des excréments, de l'urine, des crachats, de pus, et du sang dans le feu, et que le feu n'est pas horrifié, humilié, ou dégoûté à cause de cela, de même, Rāhula, développez la méditation qui est comme le feu ; car quand vous développez la méditation qui est comme le feu, des contacts agréables ou désagréables déjà élevés n'envahiront pas votre esprit et ne resteront pas.

16. « Rāhula, développe la méditation qui est comme l'air ; car quand vous développez la méditation qui est comme l'air, des contacts agréables ou désagréables déjà élevés n'envahiront pas votre esprit et ne resteront pas. Juste comme l'air souffle sur des choses propres et sales, des excréments, de l'urine, des crachats, de pus, et du sang, et que l'air n'est pas horrifié, humilié, ou dégoûté à cause de cela, de même, Rāhula, développez la méditation qui est comme l'air ; car quand vous développez la méditation qui est comme l'air, des contacts agréables ou désagréables déjà élevés n'envahiront pas votre esprit et ne resteront pas.

17. « Rāhula, développez la méditation qui est comme l'espace ; car quand vous développez la méditation qui est comme l'espace, des contacts agréables ou désagréables déjà élevés n'envahiront pas votre esprit et ne resteront pas. Juste comme l'espace n'est établi nulle part, de même, Rāhula, développez la méditation qui est comme l'espace ; car quand vous développez la méditation qui est comme l'espace, des contacts agréables ou désagréables déjà élevés n'envahiront pas votre esprit et ne resteront pas.

18. « Rāhula, développez la méditation sur la bonté aimante ; car quand vous développez la méditation sur la bonté aimante, toute malveillance sera abandonnée.

19. « Rāhula, développez la méditation sur la compassion ; car quand vous développez la méditation sur la compassion, toute cruauté sera abandonnée.

20. « Rāhula, développez la méditation sur la joie altruiste ; car quand vous développez la méditation sur la joie altruiste, tout mécontentement sera abandonné.

21. « Rāhula, développez la méditation sur l'équanimité ; car quand vous développez la méditation sur l'équanimité, toute aversion sera abandonnée.

22. « Rāhula, développez la méditation sur la grossièreté ; car quand vous développez la méditation sur la grossièreté, toute luxure sera abandonnée.

23. « Rāhula, développe la méditation sur la perception de l'impermanence ; car quand vous développez la méditation sur l'impermanence, la conception 'je suis' sera abandonnée.

24. « Rāhula, développez la méditation sur la pleine conscience de la respiration. Quand la pleine conscience de la respiration est développée et cultivée, elle est de grand fruit et de grand bénéfice. Et comment la pleine conscience de la respiration est-elle développée et cultivée, afin qu'elle soit de grand fruit et de grand bénéfice ?

25. « Ici, Rāhula, un bhikkhu étant allé dans la forêt ou au pied d'un arbre ou dans une cabane vide, qui s'assoit ; ayant croisé ses jambes, tenu son corps droit, et établi la pleine conscience devant lui, toujours en pleine conscience, il inspire, en pleine conscience, il expire.

26. « Inspirant longuement, il sait : 'J'inspire longuement'; ou expirant longuement, il sait : 'J'expire longuement.' Inspirant brièvement, il sait : 'J'inspire brièvement' ; ou expirant brièvement, il sait :

'J'expire brièvement.' Il s'exerce ainsi : 'En inspirant, je ressens tout le corps' ; il s'exerce ainsi : ' En expirant, je ressens tout le corps.' Il s'exerce ainsi : 'En inspirant, je calme les formations corporelles' ; il s'exerce ainsi : 'En expirant, je calme les formations corporelles.'

27. « Il s'exerce ainsi : 'En inspirant, j'expérimente le ravissement' ; il s'exerce ainsi : 'En expirant, j'expérimente le ravissement.' Il s'exerce ainsi : 'En inspirant, j'expérimente le plaisir' ; il s'exerce ainsi : 'En expirant, j'expérimente le plaisir.' Il s'exerce ainsi : 'En inspirant, j'expérimente les formations mentales' ; il s'exerce ainsi : 'En expirant, j'expérimente les formations mentales.' Il s'exerce ainsi : 'En inspirant, je calme les formations mentales' ; il s'exerce ainsi : 'En expirant, je calme les formations mentales.'

28. « Il s'exerce ainsi : 'En inspirant, j'expérimente l'esprit' ; il s'exerce ainsi : 'En expirant, j'expérimente l'esprit.' Il s'exerce ainsi : 'En inspirant, je réjouis l'esprit' ; il s'exerce ainsi : 'En expirant, je réjouis l'esprit.' Il s'exerce ainsi : 'En inspirant, je concentre l'esprit' ; il s'exerce ainsi : 'En expirant, je concentre l'esprit.' Il s'exerce ainsi : 'En inspirant, je libère l'esprit' ; il s'exerce ainsi : 'En expirant, je libère l'esprit.'

29. « Il s'exerce ainsi : 'En inspirant, je contemple l'impermanence' ; il s'exerce ainsi : 'En expirant, je contemple l'impermanence.' Il s'exerce ainsi : 'En inspirant, je contemple la disparition' ; il s'exerce ainsi : 'En expirant, je contemple la disparition.' Il s'exerce ainsi : 'En inspirant, je contemple la cessation' ; il s'exerce ainsi : 'En expirant, je contemple la cessation.' Il s'exerce ainsi : 'En inspirant, je contemple l'abandon' ; il s'entraîne ainsi : 'En expirant, je contemple l'abandon.'

30. « Rāhula, voici comment la pleine conscience de la respiration est développée et cultivée, afin qu'elle soit de grand fruit et de grand bénéfice. Quand la pleine conscience de la respiration est développée et cultivée de cette façon, même les dernières inspirations et expirations sont connues alors qu'elles cessent, elles ne sont pas inconnues. »

Ainsi parla le Bienheureux. Le vénérable Rāhula fut satisfait des paroles du Bienheureux et s'en réjouit.

Vous êtes libres de copier, distribuer et transmettre ce texte sous les conditions suivantes : qu'il soit exclusivement utilisé à but non commercial, qu'il ne soit pas modifié sans permission, que les redistributions se fassent sous les mêmes conditions d'utilisations, et que soit inclus ceci :

Traduit par Pháp Thân, d'après 'The middle length discourses of the Buddha : a new translation of the Majjhima Nikāya / original translation by Bhikkhu Ñānamoli ; translation edited and revised by Bhikkhu Bodhi' avec l'aimable permission de Wisdom Publications www.wisdompubs.org et Bhikkhu Bodhi.