



Les amis de METTA est une lettre d'information destinée à faire connaître aux francophones les enseignements de Thanissaro Bhikkhu et d'autres maîtres de la Tradition thaïe de la forêt ainsi que Metta Forest Monastery.

* * *



* Deux ordinations ont eu lieu au cours du mois de juillet. * L'enseignement court du matin : 15 la mort est le contexte (LadM 40), est maintenant en ligne.

* * *

– ENSEIGNEMENT COURT DU MATIN –

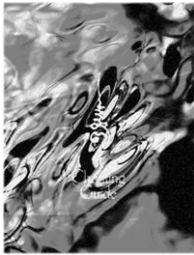


Série 4, 16 *Sati* Juste et *sati* erroné « Qu'est-ce que vous conservez à l'esprit en ce moment même ? Parce que le Bouddha a dit que *sati* est votre principe directeur, et il l'est réellement pour tout. C'est ce que vous conservez à l'esprit qui détermine la façon dont vous façonnez les choses. Donc, comment façonnez-vous les choses ? Dans quel but ? C'est ce que vous conservez à l'esprit, et c'est ce qui va déterminer comment se passe la méditation. Vous pouvez être assis ici, en vous disant : « Je veux juste baigner dans la félicité », et l'esprit peut alors vagabonder dans tous les sens. Mais si vous venez à la méditation avec la résolution que vous allez rester avec la respiration, que vous voulez la rendre confortable, et que si elle n'est pas confortable, vous allez essayer de trouver comment faire qu'elle le soit, alors, ça va être une expérience très différente. Donc, chaque fois que vous commencez à méditer, demandez-vous ce que vous allez conserver à l'esprit pendant que vous méditez. Il ne s'agit pas juste d'être ouvert au moment présent. Quand le Bouddha parle d'être au clair à propos de ce qui se passe dans le moment présent, d'être ici même dans le moment présent, c'est toujours dans le contexte qu'il y a des choses que vous devez faire dans le moment présent. Et si vous ne les faites pas maintenant, vous ne savez pas si vous les ferez un jour. Parce que la mort pourrait survenir à n'importe quel moment. Il s'agit là d'une autre chose que vous avez peut-être envie de conserver à l'esprit : que vous disposez seulement d'un temps limité, et donc, utilisez-le bien. Ne le gaspillez pas, parce qu'on ne peut pas rattraper le temps perdu. Vous ne pouvez pas revenir en arrière et dire : « Je vais recommencer, et la prochaine fois, je vais faire les choses de façon beaucoup plus habile. » Vous disposez d'une chance en ce moment même, alors, profitez au mieux de cette chance maintenant. Donc, quand *sati* est le principe directeur, assurez-vous que vous amenez *Sati* Juste à la pratique. Ne laissez pas *sati* erroné prendre le pouvoir. **Il y a une croyance selon laquelle *sati* est toujours habile**, et ainsi que le Bouddha l'a dit, *sati* est toujours utile, mais ce dont il parle, c'est de *Sati* Juste. *Sati* erroné peut vraiment se mettre en travers du chemin. Par exemple, conserver à l'esprit le fait que vous voulez avoir un certain plaisir, ou que vous voulez faire quelque chose qui n'est pas très habile : si vous conservez cela à l'esprit, ça se transforme en *sati* erroné, en concentration erronée, et vous n'obtiendrez jamais les résultats que vous voulez vraiment. Si vous voulez vraiment le bonheur véritable, vous devez alors conserver *Sati* Juste à l'esprit. Et toutes les différentes manières de vous motiver, et toutes les différentes habiletés dont vous avez besoin, vous devez les avoir sous la main, afin que, quand vous avez besoin d'elles immédiatement, elles soient là, immédiatement. Et vous découvrirez que plus l'esprit est calme, plus c'est facile. Toutes ces choses vont ensemble : *Sati* Juste, l'Effort Juste, la Concentration Juste. C'est la raison pour laquelle le Bouddha les met ensemble dans une des parties

principales de la Voie. Parce qu'elles ont toutes besoin l'une de l'autre. Et elles ont toutes besoin d'être justes.» Pour écouter cet enseignement lu en français : <http://www.dhammatalks.org> > français > enseignements audio > Série 4, enseignements courts.

* * *

– PUBLICATIONS A VENIR –



Livret de récitations Magga-vibhanga sutta (Une analyse de la Voie)

Katamo ca bhikkhave samma-sankappo?

Et qu'est-ce que la Résolution Juste, moines ?

Yo kho bhikkhave nekkhamma-sankappo abyapada-sankappo avihimsa-sankappo.

Etre résolu en ce qui concerne la renonciation, en ce qui concerne la liberté vis-à-vis de la malveillance, en ce qui concerne l'absence de nocivité :

Ayam vuccati bhikkhave samma-sankappo.

Ceci, moines, est ce que l'on appelle la Résolution Juste.



La Noble Octuple Voie (La Résolution Juste)

Plus vous êtes habile dans votre recherche du bonheur, plus votre passage sur cette Terre est léger – parce que vous vous rendez compte que pour que ce bonheur soit vrai et qu'il dure, il doit être inoffensif ; il doit être quelque chose qui n'enlève rien à qui que ce soit. Ce qui signifie qu'il doit venir de l'intérieur.

Donc, c'est ce que nous faisons lorsque nous méditons : nous recherchons un bonheur inoffensif. Cela constitue une manière très importante d'être gentil avec les autres. Parfois, des gens attaquent la méditation en disant que c'est une activité égoïste parce que le méditant semble uniquement s'occuper de lui-même. Mais les personnes qui savent s'occuper d'elles-mêmes sont moins un fardeau pour les autres. C'est la raison pour laquelle ces habiletés constituent une expression de gentillesse.

Il y a un passage où le Bouddha dit que la Résolution Juste, qui est l'un des facteurs de la Voie, trouve son expression la plus élevée dans la pratique de la Concentration Juste. En d'autres termes, vous devez réfléchir au fait que votre quête du bonheur va devoir s'appuyer sur vos propres actions, et vous ne voulez faire de mal à qui que ce soit au cours de cette quête. Parce que vos actions proviennent de vos résolutions, vous devez réfléchir à celles qui pourraient être nocives. Certaines d'entre elles impliquent la volonté d'exercer une violence pure et simple contre les autres, à être malveillant vis-à-vis des autres. Certaines d'entre elles impliquent d'être attaché aux désirs sensuels – parce que, ainsi que le Bouddha l'a dit un jour, même s'il pleuvait des pièces d'or, il n'y en aurait pas suffisamment pour satisfaire nos désirs sensuels. Si c'est là que nous recherchons le bonheur, c'est quelque chose qui ne connaît pas de fin. Et combien de pluies de pièces d'or avez-vous déjà vues ? Et de combien de pluies de pièces d'or aurions-nous besoin pour satisfaire chaque personne, chaque animal sur terre ? Si nous n'avons pas un sens de satisfaction, nous allons inévitablement entrer en conflit les uns avec les autres à

propos des quelques pièces d'or qui existent. Il est absolument impossible de trouver le bonheur véritable de cette manière.

Vous essayez en conséquence de vous arracher aux désirs sensuels. Et la meilleure façon de faire cela, c'est de trouver une forme de plaisir à l'intérieur. C'est la raison pour laquelle le Bouddha a enseigné la Concentration Juste. Vous ne vous focalisez pas simplement sur votre esprit, vous vous focalisez d'une manière telle que cela donne naissance à une forme d'aise, une forme de ravissement. Vous satisfaites ainsi votre besoin immédiat de plaisir et vous développez en même temps la clarté dans l'esprit. Quand notre plaisir dépend du fait de faire du mal aux autres êtres, nous avons tendance à énormément occulter ce que nous faisons. Nous pouvons penser à toutes sortes de manières de justifier le mal que nous causons à d'autres êtres ou à d'autres personnes au cours de notre quête du plaisir. En agissant ainsi, nous développons d'énormes zones d'ignorance dans notre esprit. Mais quand notre plaisir dépend de choses qui ne causent absolument aucun mal, nous pouvons être plus au clair quant aux endroits où il y a du mal dans le monde, aux endroits où il y a un conflit, parce que notre bonheur ne dépend pas de ce mal ou de ce conflit.

Donc, ce que vous avez ici, c'est un bonheur qui est sans blâme et qui est aussi très clair : le bonheur idéal qui peut constituer une partie de la Voie. Donc, focalisez-vous sur la respiration de façon confortable. Se focaliser sur la respiration, c'est ce que l'on appelle la pensée dirigée. Apprendre à la rendre confortable, c'est ce que l'on appelle l'évaluation. Ce sont là les deux facteurs qui aident à développer la concentration. Le troisième facteur est l'unicité : vous vous focalisez vraiment sur la respiration et vous essayez de rester avec la respiration et rien d'autre.

Ce sont là les trois choses sur lesquelles vous vous focalisez pour les développer.

* * *

– EXTRAIT D'UNE PUBLICATION –



Avec chaque respiration

Le premier *jhana*. Traditionnellement, le premier *jhana* possède cinq facteurs : la pensée dirigée, l'évaluation, l'unicité de préoccupation (le thème sur lequel vous êtes focalisé), le ravissement, et le plaisir. Les trois premiers facteurs sont les causes ; les deux derniers, les résultats. En d'autres termes, vous ne « faites » pas le ravissement et le plaisir. Ils surviennent quand vous « faites » bien les trois premiers facteurs.

Dans ce cas, *la pensée dirigée* signifie que vous orientez de façon continue vos pensées vers la respiration. Vous ne les orientez nulle part ailleurs. C'est le facteur qui vous aide à rester concentré sur une chose.

L'évaluation est le facteur du discernement, et il recouvre plusieurs activités. Vous évaluez le degré de confort de la respiration, et dans quelle mesure vous restez avec la respiration. Vous cherchez des manières d'améliorer soit votre respiration, soit la manière dont vous êtes focalisé sur la respiration ; puis vous les testez, évaluant les résultats de vos expérimentations. S'ils ne se révèlent pas bons, vous essayez de trouver de nouvelles approches. S'ils se révèlent bons, vous essayez de trouver comment en tirer le maximum. Ce dernier aspect de l'évaluation inclut l'acte de répandre une bonne énergie respiratoire dans différentes parties du corps, de répandre votre conscience pour également remplir le corps, et ensuite celui de maintenir ce sens d'une respiration du corps tout entier et de conscience du corps tout entier.

L'évaluation joue aussi un rôle pour combattre toute pensée vagabonde qui pourrait apparaître : elle évalue rapidement les dégâts qui pourraient survenir à votre concentration si vous suiviez de telles pensées, et elle vous rappelle pourquoi vous voulez revenir au sujet. Quand la méditation se passe bien, l'évaluation a moins de travail à faire dans ce domaine et elle peut se focaliser plus directement sur la respiration et la qualité de votre focalisation sur la respiration.

En bref, l'évaluation joue à la fois un rôle passif et un rôle actif dans votre relation à la respiration. Son rôle passif consiste simplement à prendre du recul pour observer comment se passent les choses. Dans ce rôle, elle développe à la fois votre attitude d'alerte et votre *observateur* intérieur, que j'ai présentés dans la partie un. Le rôle actif de l'évaluation consiste à porter un jugement sur ce que vous avez observé et à trouver quoi faire avec. Si vous jugez que les résultats de vos actions mentales ne sont pas satisfaisants, vous essayez de trouver des moyens de changer ce que vous êtes en train de faire et vous testez ensuite vos idées. Si les résultats sont satisfaisants, vous trouvez des moyens de les maintenir et d'en faire bon usage. Cela développe votre *celui-qui-fait* intérieur afin qu'il puisse façonner plus habilement l'état de votre esprit.

L'unicité de préoccupation signifie deux choses : d'abord, elle fait référence au fait que votre pensée dirigée et votre évaluation restent toutes les deux uniquement avec la respiration. En d'autres termes, votre préoccupation est unique au sens où c'est la seule chose sur laquelle vous êtes focalisé. Deuxièmement, votre préoccupation est unique au sens où une chose – la respiration – remplit votre conscience. Il se peut que vous puissiez entendre des sons à l'extérieur du corps, mais votre attention ne va pas vers eux. Ils sont totalement à l'arrière-plan. (Ce point s'applique à tous les *jhana*, et il peut même s'appliquer aux atteintes du sans-forme, bien que certaines personnes, lorsqu'elles parviennent aux atteintes du sans-forme, découvrent qu'elles n'entendent pas les sons.)

Quand ces trois facteurs sont fermes et habiles, *le ravissement et le plaisir* apparaissent. Le mot « ravissement » est ici une traduction d'un mot *pali – piti* – qui peut aussi signifier rafraîchissement. Il s'agit fondamentalement d'une forme d'énergie et on peut en faire l'expérience de nombreuses manières : soit comme une plénitude calme, immobile dans le corps et l'esprit, soit encore comme une énergie qui se déplace, tel un frisson qui parcourt le corps, ou des vagues qui déferlent sur vous. Il peut parfois provoquer des mouvements du corps. Chez certaines personnes, l'expérience est intense ; chez d'autres, elle est plus douce. Cela peut être en partie conditionné par le degré de soif d'énergie de votre corps. S'il a vraiment soif d'énergie, l'expérience sera intense. Si ce n'est pas le cas, on peut remarquer à peine l'expérience.

– Ordinations du mois de juillet : Khamano Bhikkhu et Bhuripanno Bhikkhu sont assis respectivement à gauche et à droite de leur précepteur –



REPÈRES

- Evaluation : *vitakka*.
- Pensée dirigée : *vicara*.
- Unicité de préoccupation : *ekaggatarammana*.
- Ordination : cf. LadM 31 et 32 pour les différentes étapes.



lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
1	2	3 ●	4	5	6	7
8	9	10	11 ◐	12	13	14
15	16	17	18 ○	19	20	21
22	23	24	25	26 ◑	27	28
29	30	31				

◑ ● ◐ ○ : lune décroissante, nouvelle, croissante, pleine

* * *

Rendez-vous au mois de septembre avec

- Un enseignement du matin : *Utiliser les cinq forces*
- La Noble Octuple Voie (4 de 9)

pour tout renseignement : claudeleninan@gmail.com.
(lettre rédigée par Claude Le Ninan)

