



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.

* * *

– ENSEIGNEMENT COURT DU MATIN –



Série 4, 17 Utiliser les cinq forces « Quand vous restez avec la respiration, l'esprit a besoin de force pour faire cela. Autrement, il continue juste à suivre ses vieilles habitudes. Et le Bouddha dit qu'il y a cinq qualités qui nourrissent la force, qui sont comme une nourriture pour l'esprit. La première est la conviction, la conviction que vos actions sont vraiment importantes, et parce que vos actions proviennent de votre esprit, vous devez entraîner votre esprit. Vous ne pouvez pas juste le laisser vagabonder comme il en a envie. Vous pourriez être ici et personne ne pourrait savoir que vous pensez à des tas de choses, mais vous vous rendez compte que si vous laissez votre esprit faire ça, vous développez beaucoup de mauvaises habitudes. Ceci conduit à la force suivante qui est la persistance. Vous fournissez vraiment de l'énergie pour faire ça et vous restez avec, vous essayez de rendre votre esprit habile. Cela exige d'avoir *sati* pour se souvenir continuellement, parce qu'autrement, vous allez encore une fois oublier et retourner à vos vieilles habitudes. Donc, ces trois qualités ensemble : la conviction, la persistance et *sati*, ces trois qualités amènent l'esprit à la concentration. C'est à ce moment-là que l'esprit est vraiment nourri à l'intérieur, parce qu'il y a un sens de bien-être qui survient quand l'esprit peut finalement s'établir. Il n'a pas besoin d'être prêt à sauter continuellement dans tous les sens tout le temps. C'est comme ce dessin humoristique de « Boneless Chicken Ranch¹ » où les poulets sont affalés dans tous les sens. Vous voulez que votre esprit soit en quelque sorte détendu dans le moment présent et qu'il ne soit pas tendu, prêt à bondir. C'est à ce moment-là qu'il obtient un sens de vrai repos et de nourriture, un sens de bien-être à l'intérieur. Et c'est en vous appuyant sur ça que vous pouvez commencer à développer votre discernement, pour voir là où vous créez de la souffrance pour vous-même. Là où vos actions sont vraiment malhabiles. Et ces cinq qualités se nourrissent les unes des autres, et elles pénètrent donc de plus en plus profondément dans l'esprit. C'est ce qui procure de la force à l'esprit au cours de sa méditation, ce qui donne de la force à l'esprit dans tous les aspects de la pratique. Vous devez donc les conserver à l'esprit : il y a la conviction, la persistance, *sati*, la concentration, le discernement. **Quand vous voyez que votre méditation s'affaiblit, vous aurez peut-être envie de les utiliser comme une liste de vérifications, pour voir quelle est la qualité qui est absente.** Si vous n'êtes pas vraiment convaincu que votre méditation va faire une différence, repensez à la vie du Bouddha, parce que c'est l'objet principal de la conviction : il a vraiment obtenu l'Éveil, et il l'a obtenu à travers ses propres efforts, en développant des qualités de l'esprit que vous possédez sous une forme potentielle. Il a actualisé ces qualités à leur degré ultime. Si vous manquez de persistance, vous pouvez vous rappeler que vous ne savez pas de combien de temps vous disposez. Ainsi que le Bouddha l'a dit, vous vous focalisez sur le moment présent non pas juste pour être dans le moment présent, mais parce que vous rendez compte que vous ne savez pas combien il vous reste de temps, et c'est dans le moment présent que vous pouvez pratiquer, que vous pouvez remplir vos devoirs en tant que méditant. Si vous manquez de *sati*, c'est habituellement le résultat du fait que vos préceptes sont faibles et donc, vous retournez à vos préceptes, et vous vous assurez que votre vertu est forte. De cette manière, vous amenez de plus en plus l'esprit à l'état correct où il est prêt à se concentrer et obtenir une vraie force de la pratique. Donc, utilisez ces cinq forces ou ces cinq formes d'alimentation de la force comme une liste de vérifications. Vous pouvez ainsi faire que votre méditation reste forte. » Pour écouter cet enseignement lu en français : <http://www.dhammatalks.org> > français > enseignements audio > Série 4, enseignements courts. (¹ Gary Larson, créateur de « The Far Side »)

– PUBLICATIONS A VENIR –



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

Katama ca bhikkhave samma-vaca ?

Et qu'est-ce que la Parole Juste ?

Ya kho bhikkhave musavada veramani, pisuṇaya vacaya veramani, pharusaya vacaya veramani, samphappalapa veramani.

S'abstenir de mentir, s'abstenir de paroles qui divisent, s'abstenir de paroles injurieuses, s'abstenir de bavardage inutile.

Ayam vuccati bhikkhave samma-vaca.

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



La Noble Octuple Voie (La Parole Juste)

Vous avez probablement remarqué que, alors que vous êtes assis ici en train de méditer, – en train de penser à la respiration, en train d'évaluer la respiration – vous vous parlez. Vous vous rappelez : « Maintenant, reste ici, » et vous faites des commentaires sur la façon dont la respiration se déroule, et vous essayez de trouver des manières d'améliorer la respiration, où vous focaliser, ce que vous trouvez intéressant, ce que vous trouvez utile. Cette conversation intérieure constitue en fait une partie importante de la méditation. On l'appelle la fabrication verbale. C'est la manière dont l'esprit bavarde avec lui-même. Ce que vous essayez de faire lorsque vous méditez, c'est apprendre à faire que ce bavardage, qui est souvent un problème, constitue une partie de la Voie, un élément de votre concentration qui aide l'esprit à s'établir avec un sens d'intérêt, un sens de confort, un sens de bien-être.

Ensuite, lorsque le bien-être est établi de plus en plus fermement et que l'esprit est plus centré, vous pouvez abandonner une grande partie du bavardage, parce qu'il a rempli son rôle. Il a vraiment servi à quelque chose. C'est à ce moment-là que l'esprit peut vraiment devenir silencieux.

Une des manières dont vous pouvez apprendre à être habile dans votre bavardage intérieur, c'est en étant habile dans votre bavardage extérieur. C'est la raison pour laquelle la Parole Juste constitue un facteur de la Voie. La manière dont nous parlons dépend en grande partie de la manière dont nous entendons les autres parler, et de la manière dont nous parlons aux autres.

Donc, si la plupart des choses que l'esprit entend et retient sont des paroles malhabiles, vous allez également vous retrouver impliqué dans des paroles malhabiles au cours de votre méditation. Les gens sont exposés à beaucoup de négativité. Il est possible que vous vous retrouviez impliqué dans cette négativité lorsque vous méditez, et vous devez donc acquérir de nouvelles habitudes. Et vous n'acquierez pas de nouvelles habitudes simplement en arrêtant de parler et en vous abstenant complètement de parler. Vous acquierez de nouvelles habitudes en pratiquant la Parole Juste avec les autres personnes. C'est donc une bonne chose de penser à la façon dont le Bouddha définit la Parole Juste.

Il existe quatre types de paroles que vous voulez éviter : les mensonges, les paroles dures, les paroles qui divisent, et le bavardage inutile. Chacun de ces types de paroles se définit par son intention sous-jacente. Il y a mensonge quand on parle avec l'intention de déformer la réalité. Les paroles dures sont celles qui sont prononcées avec l'intention de blesser les sentiments d'une autre personne. Les paroles qui divisent sont celles qui sont prononcées avec l'intention de briser ou d'empêcher des amitiés. Et le bavardage inutile est fondamentalement un bavardage sans intention réelle claire, juste bavarder pour avoir quelque chose à dire. Vous voulez apprendre à éviter ces formes de paroles, et aussi apprendre certaines des nuances de la Parole Juste, parce que dans certains cas, ce n'est pas quelque chose qui est toujours très clair.

Maintenant, ce qui est considéré comme un mensonge est quelque chose de très clair. Vous ne voulez pas déformer la réalité, quelle qu'elle soit, avec qui que ce soit. C'est pour cette raison qu'il s'agit de l'un des préceptes, c'est-à-dire une règle que vous vous fixez et à laquelle vous essayez de vous tenir en toutes circonstances. Quand vous faites cela, votre ingéniosité et votre discernement sont bien entendu mis à l'épreuve, parce qu'il y a des cas où les gens posent des questions et vous savez que si vous répondez à ces questions, cela va provoquer des problèmes. Le Bouddha a dit lui-même qu'il ne voulait pas dire la vérité dans des situations où cela donnerait naissance à l'avidité, à la colère, et à l'illusion. Cela ne signifie pas qu'il mentait, mais simplement qu'il évitait ces sujets.

* * *

– face à l'est –



* * *



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		

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

* * *

Rendez-vous au mois d'octobre avec

- Un enseignement du matin : Un adieu auspiceux
- La Noble Octuple Voie (5 de 9)

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

