



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, 11 Arriver à la vérité** « ... Quand le Bouddha a enseigné la méditation à son fils, la première chose qu'il lui a enseignée, c'était le principe de la vérité. Quand il a parlé des préceptes, il a dit que parmi les préceptes, celui contre le mensonge était le plus important. Donc, dans votre vie quotidienne, essayez d'être vrai dans ce que vous faites, dites, et pensez. Ainsi qu'Ajaan Suwat l'a fait remarquer un jour, quand vous prenez la décision de maintenir le principe de la vérité, cela couvre alors également les autres préceptes. Parce que vous savez que si quelqu'un vous interrogeait à propos de quelque chose que vous auriez volé ou quelque chose que vous auriez tué, vous devriez dire la vérité. Et donc, vous ne faites pas des choses dont vous auriez peur de parler en disant la vérité. Donc, le principe de ne pas mentir devient un des fondements de la pratique de la vertu, de la méditation et du discernement. Parce qu'après tout, vous devez voir vos propres souillures même si vous n'aimez pas les regarder. Nous n'aimons pas admettre qu'il y a en nous de l'avidité, de l'aversion, de l'illusion, qu'il y a du ressentiment, qu'il y a de la jalousie, mais si vous n'admettez jamais ces choses-là, vous ne serez jamais capable de les traiter. Vous devez donc d'abord admettre la vérité et vous pouvez ensuite travailler avec la vérité et faire de la vérité de votre esprit quelque chose de vraiment bien. Faire de la vérité de vos actions quelque chose qui est vraiment bien. Ce principe devrait donc sous-tendre l'ensemble de notre pratique. Le principe de la vérité dans les préceptes, de la vérité dans notre concentration, et de la vérité dans notre discernement. Nous pourrions ainsi voir ce qui est vraiment bien profondément à l'intérieur de l'esprit, ou ce qu'Ajaan Fuang appelait « l'éclat du monde » qui se manifeste quand nous regardons vraiment les choses telles qu'elles sont, et que nous les admettons telles qu'elles sont, et que nous apprenons à travailler avec elles de façon habile. Il existe des couches et des couches de vérité ici, et il existe aussi des couches et des couches de fausseté qui les recouvrent. Donc, **apprenez à être vraiment vrai à tous les niveaux de votre pratique, et votre pratique donnera alors les résultats que vous voulez.** » *Pour écouter cet enseignement lu en français : [www.dhammatalks.org](http://www.dhammatalks.org) > français > enseignements audio > Série 4, enseignements courts*

\* \* \*

### – NOUVELLES PUBLICATIONS –



**Sati et le kamma** Une série de dix-neuf enseignements (accompagnés d'extraits de sutta) donnés dans le cadre de la retraite du mois de mai 2015 organisée par Le Refuge.

Introduction ; les fondements de *sati* ; les sensations de douleur ; une compréhension saine du *kamma* ; la pratique de *sati*, étape un ; les pensées qui distraient ; le *kamma* et la causalité ; *sati* du corps, étapes un et deux ; le *kamma* passé ; *sati* des sensations et des états d'esprit ; méditation sur le *kamma* ; le *kamma* présent : apprendre à être un bon cuisinier ; *sati* des *dhamma* : les nobles vérités, les empêchements et les facteurs de l'Éveil ; les attitudes sublimes ; faire la cuisine avec du mauvais *kamma* passé ; *sati* des

*dhamma* : les six media sensoriels ; s'entraîner au *kamma* habile, *sati* des *dhamma* : les cinq agrégats de l'agrippement ; le *kamma* et *sati* ensemble.



**Questions de pratique** Treize séries de questions-réponses, groupées autour du thème du *kamma*, traitées lors de la retraite du mois de mai 2015.

Instructions pour la méditation sur la respiration ; instructions pour la méditation marchée ; la méditation en général ; la méditation sur la respiration ; la méditation marchée ; la concentration et la vision pénétrante ; la méditation et la vie quotidienne ; le *kamma* ; la renaissance ; les préceptes ; les émotions difficiles ; les soi et le pas-soi ; l'Eveil

\* \* \*



**La Conviction et la véracité**, enseignement du soir, 19 octobre 2015

Il y a un passage où le Bouddha demande à Sariputta s'il le prend par la foi que les cinq forces conduisent à l'Eveil. Et Sariputta dit : « Non, je ne le prends pas par la foi. Je le sais. » C'est parce qu'il a développé les forces, et qu'il a appris jusqu'où elles peuvent le conduire. Quant à la plupart d'entre nous, nous n'en sommes pas encore là. Nous devons prendre les choses par la foi. C'est quelque chose que beaucoup d'entre nous n'aiment pas entendre, parce que nous avons été brûlés par la foi, par la question de la foi dans d'autres traditions. Mais vous avez besoin d'avoir au moins une certaine foi ou une certaine conviction dans la Voie pour pouvoir la pratiquer.

Les gens avaient l'habitude de dire : « Le bouddhisme est une religion qui n'exige ni la foi ni la croyance, ni encore la conviction. Vous donnez votre assentiment seulement à ce qui vous paraît être raisonnable. » Si vous voulez aller seulement jusqu'à là, seulement donner ou ne pas donner votre assentiment, cela ne demande pas d'avoir beaucoup de foi ou de conviction. Mais si vous voulez réellement mettre l'enseignement en pratique, si vous voulez savoir qu'il est vrai, vous devez y mettre votre cœur et une certaine conviction, parce que cela exige beaucoup de vous. Vous devez changer la manière dont vous agissez, changer la manière dont vous parlez, changer la manière dont vous pensez, changer la manière dont vous êtes en lien avec vous-même et les autres. C'est un entraînement très complet.

Si nous décidons que nous voulons que les choses nous soient prouvées avant de pratiquer l'entraînement, il ne se passera jamais rien. Nous devons en fait faire nos preuves nous-mêmes. Pour apprendre si les enseignements du Bouddha sont vrais ou non, nous devons être vrais. Pour transformer notre conviction en connaissance, nous devons être vrais. En d'autres termes, nous devons regarder là où notre comportement n'est pas au niveau, et l'amener ensuite au niveau. Une partie de cela demande que si l'on veut devenir quelqu'un qui peut juger les enseignements, on doit être le type de personne dont le jugement est fiable.

C'est l'une des raisons pour lesquelles nous pratiquons la méditation, afin de rendre notre jugement plus fiable, rendre notre regard plus stable, et notre sens de ce qui est vraiment une souillure de l'esprit beaucoup plus subtil qu'il ne l'était dans le passé. C'est de cette manière que nous faisons nos preuves nous-mêmes. Souvenez-vous aussi que la Voie est ce que vous pouvez appeler une vérité de la volonté, ce qui s'oppose à une vérité de l'observateur. Elle est supposée s'appliquer à tout le monde, dans tous les cas, mais qui va observer la Voie ? Seules les personnes qui la mettent réellement en pratique, ou les personnes qui la suivent réellement. Vous devez vouloir que cela se produise en y

mettant un élément personnel avant de pouvoir vraiment la développer et la tester. Bien entendu, vous ne saurez pas si cela marche ou non avant d'avoir effectivement complété la Voie, et que les facteurs de la Voie se rejoignent. C'est à ce moment-là que vous pourrez savoir si cette Voie conduit vraiment au Sans-mort.

Le Bouddha a décrit le Sans-mort comme quelque chose qui existe vraiment, mais vous pouvez connaître cette vérité pour vous-même seulement quand la Voie est suffisamment développée de sorte que les facteurs se rejoignent et qu'ils peuvent fournir une ouverture sur cette dimension. Vous voulez en conséquence regarder en vous-même : « Est-ce que je possède la qualité de la véracité en moi pour être le type de personne qui peut vraiment juger la Voie ? » Penser ainsi vous aide à nourrir votre effort, parce que dans les cinq forces, la conviction est ce qui conduit à la persistance. Mais la conviction ne fonctionne pas tout seule. Il doit y avoir le désir de connaître vraiment, pour aller au-delà de la simple conviction. Vous avez aussi besoin d'avoir le désir authentique de savoir pour avoir la qualité de la persistance. Et une manière de vous motiver, c'est de penser à cette qualité de la véracité.

Dans quelle mesure êtes-vous vrai quand vous observez les préceptes ? Dans quelle mesure êtes-vous vrai quand vous développez la concentration, quand vous développez le discernement, et toutes les grandes et petites qualités de l'esprit qui accompagnent la Voie ? Vous voulez vous évaluer tous azimuts pour voir si vous suivez vraiment la Voie tous azimuts. Y-a-t-il de grosses tâches aveugles dans votre pratique ou en vous-mêmes ? Vous devez regarder les choses sous tous les angles – et vous tester également sous tous les angles. Vous vous rendez alors compte que l'élément de la conviction dans la Voie est quelque chose que vous ne pouvez pas juste regarder sans agir. Il vous pousse à agir, parce qu'après tout il s'agit d'une voie où vous devez faire le travail. Personne d'autre ne va le faire pour vous. Et vous vous rendez compte des conséquences si vous ne faites pas le travail.

Vous avez devant vous la possibilité de mettre un terme à la souffrance, et même avant que vous ne puissiez mettre un terme total à la souffrance, vous pouvez commencer à voir – lorsque vous mettez la Voie en pratique – que de nombreuses formes de souffrance se détachent. Il y a le stress de la Voie, bien entendu, de devoir la mettre en pratique, mais une grande partie des formes de souffrance vraiment fortes qui viennent du fait de ne pas suivre la Voie, qui viennent du fait de ne pas observer les préceptes, d'avoir un esprit qui n'est pas vraiment concentré : vous pouvez voir que ces choses-là se détachent. Et donc, lorsque vous travaillez sur la Voie, vous découvrez que cela commence à faire de plus en plus sens, et cela vous fournit une indication que peut-être, c'est dans cette chose-là ça que vous voulez fournir plus d'efforts.

Mais ainsi que le Bouddha l'a dit dans cette analogie de l'éléphant, même si les traces sur le sol et les marques des éraflures sur les arbres peuvent sembler être les signes d'un grand éléphant mâle, ce n'est pas quelque chose de certain. Il se pourrait que ce soient les signes d'autres choses – d'éléphanteaux qui ont de grosses pattes, ou de grandes femelles qui ont des défenses. Mais vous ne doutez pas des signes simplement parce que vous n'êtes pas certain. Vous voulez vraiment voir l'éléphant mâle, et vous devez donc continuer à suivre, à suivre, à suivre les signes. Vous devez mettre les choses en pratique. Vous devez fournir l'effort. Cela constitue un élément de la sagesse.

J'ai parlé dans le passé de la façon dont Ajaan Lee a décrit les qualités de l'esprit que vous amenez à la pratique de *sati*. Pour lui, la qualité de la sagesse est l'ardeur, ce qui est à peu près la même chose de l'Effort Juste, combiné à la vigilance. En d'autres termes, vous mettez tout votre cœur pour donner naissance aux qualités que le Bouddha a recommandées et abandonner celles à propos desquelles il a dit qu'elles devaient être abandonnées. C'est une chose sage à faire, parce que si vous ne faites pas cela, comment

allez-vous savoir ? En d'autres termes, comment allez-vous savoir si les enseignements du Bouddha sont vrais ou non ? Comment allez-vous savoir ce qu'est votre potentiel en tant qu'être humain ? Le Bouddha dit qu'il est possible pour les êtres humains de mettre à terme à la souffrance. Et si, ainsi qu'il le dit, vous n'avez aucunement besoin d'une quelconque force externe, il doit alors être possible de développer vos propres bonnes qualités. Vous avez ce potentiel en vous. Dans quelle mesure allez-vous l'actualiser ? Cela revient à votre véracité.

Voulez-vous vraiment mettre un terme à la souffrance, voulez-vous vraiment tester votre potentiel, ou préférez-vous plutôt mener une vie facile et laisser cette question sans réponse ? Pour apprendre la vérité, nous devons être vrais. Pour apprendre la vérité à propos du *Dhamma*, pour apprendre la vérité à propos de nous-mêmes, nous devons être aussi vrais que possible, aussi circonspect et complet dans notre pratique que possible. Nous devons faire nos preuves et c'est seulement alors que nous pouvons être en position de prouver le *Dhamma*.

En conséquence, faites de cela votre inspiration. Le *Dhamma* exige beaucoup mais il promet une récompense vraiment énorme. Vous développez au minimum en vous des qualités qui vous conduisent dans la bonne direction, qui vont vous écarter de beaucoup de souffrances qu'autrement, vous créeriez pour vous-même. La question est simplement : « Jusqu'où êtes-vous disposé à aller ? »

\* \* \*

– Moustiers, mai 2015 –



\*\*\*\*

## REPERES

- **Sariputta** : l'un des deux (avec Moggallana) plus grands disciples du Bouddha.
- **Vérité de la volonté** : concept forgé par le psychologue américain William James (1842-1910).
- **Les cinq forces/facultés** : la conviction, la persistance, *sati*, la concentration, le discernement.
- **Analogie de l'éléphant** : pour une présentation complète, voir *Quelques essais*, La foi en l'Eveil.

\* \* \*



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 d'avril avec

- Un enseignement du matin : *L'activité du samsara*
- Ajaan Lee : La lumière à l'intérieur

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

