



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.

* * *

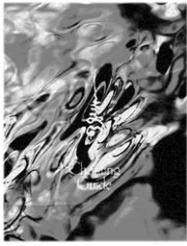
– ENSEIGNEMENT COURT DU MATIN –



Série 4, 14 Résister aux pulsions « Essayez de vous établir avec la respiration, parce que la respiration est un bon baromètre pour connaître l'état de votre esprit. S'il y a quelque chose qui ne va pas avec la respiration, d'abord, vous voulez voir s'il s'agit d'un problème physique, mais ensuite, quand votre respiration est régulière et confortable et que vous commencez à remarquer que les choses ne sont plus si confortables, vous pouvez alors voir s'il est possible que ce soit quelque chose de mental. Il y a peut-être quelque chose qui bouge dans l'esprit et qui attend de pouvoir sortir, comme la Chose qui se cache sous terre. Si vous ne saisissez pas ces choses à temps, elles peuvent prendre le pouvoir. Mais si vous pouvez les saisir à temps, vous pouvez les traiter quand elles sont encore petites. Et parfois, le simple fait de respirer à travers la tension dans le corps peut aider à alléger une grande partie de l'irritation qui pourrait, disons, se transformer en une colère qui pourrait vous pousser à chercher d'autres manières d'alléger la tension, comme le désir dévorant ou la jalousie, ou d'autres choses sur lesquelles l'esprit aime se focaliser. De cette manière, vous maîtrisez les choses. **Autrement, vos émotions prennent le pouvoir et vous vous demandez vraiment qui est aux commandes. C'est comme ces animaux zombies : l'araignée plante son dard dans le cerveau d'un autre animal et elle commence à contrôler l'autre animal** et alors, il ne fait plus des choses qui sont bonnes pour lui, mais plus ce qui est bon pour l'araignée. De la même manière, il se peut que vos actions soient bonnes pour la colère, ou il se peut que vos paroles soient bonnes pour la colère, mais il se peut qu'elles ne soient pas bonnes pour vous. Elles ne sont certainement pas bonnes pour vous si elles sont faites sous l'emprise de la colère, de l'avidité, de l'illusion ou de choses comme ça. Donc, vous voulez maîtriser ces choses avant qu'elles ne prennent le pouvoir. Et vous pouvez ainsi voir quel est leur attrait. Souvent, nous nous retrouvons en plein milieu d'un état d'esprit et nous nous demandons comment nous en sommes arrivés là. Et bien, il y a un choix qui a été fait, et il y a certaines valeurs que l'esprit a aimées en ce qui concerne la colère, a aimées en ce qui concerne le désir dévorant, ou a aimées en ce qui concerne l'avidité, la jalousie ou autre chose. Et si vous pouvez voir l'esprit lorsqu'il pénètre ces choses-là, le surprendre à temps, alors vous vous demandez : « Ok, pourquoi je voudrais suivre ça ? » Parce qu'un grand nombre de ces choses-là, ce sont des choses auxquelles nous n'avons pas clairement réfléchi, ce sont juste des pulsions. Mais nous les suivons. Vous devez donc apprendre à vous en désengager, à utiliser la respiration comme un bon fondement et maintenir la respiration aussi normale et aussi confortable que vous le pouvez afin de pouvoir facilement détecter la plus légère perturbation. C'est de cette façon que vous restez aux commandes. » 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)

[Evam-me sutam,] Ekam samayam Bhagava, Savatthiyam viharati, Jetavane Anathapindikassa, arame. Tatra kho Bhagava bhikkhu amantesi bhikkhavo'ti. Bhadanteti te bhikkhu Bhagavato paccassosum. Bhagava etad-avoca.

J'ai entendu qu'en une occasion, le Béni résidait à Savatthi, au bois de Jeta, le monastère d'Anathapindika. Là, il s'adressa aux moines, disant : « Moines. » « Oui, seigneur, » lui répondirent les moines. Le Béni dit :

Ariyam vo bhikkhave atthangikam maggam desissami vibhajissami.

Tam sunatha sadhukam manasi-karotha bhasissamiti.

« Je vais enseigner et analyser pour vous la Noble Octuple Voie.

Ecoutez et prêtez bien attention. Je vais parler. »

Evam-bhanteti kho te bhikkhu Bhagavato paccassosum.

« Oui, seigneur, » lui répondirent les moines.

Bhagava etad-avoca.

Le Béni dit :

Katamo ca bhikkhave ariyo atthangiko maggo ?

« Qu'est-ce que la Noble Octuple Voie, moines ?

Seyyathidam, samma-ditthi samma-sankappo,

samma-vaca samma-kammanto samma-ajivo,

Samma-vayamo samma-sati samma-samadhi.

Ceci : la Vue Juste, la Résolution Juste,

la Parole Juste, l'Action Juste, les Moyens d'existence Justes,

l'Effort Juste, Sati Juste, la Concentration Juste.



La Noble Octuple Voie

La Noble Octuple Voie forme le cadre de référence de l'ensemble des enseignements du Bouddha. C'est le premier sujet qu'il mentionna dans son premier sermon, et le dernier sujet qu'il mentionna dans son dernier sermon.

Peu après son Eveil, quand il donna un enseignement aux Cinq frères, il débuta en leur disant que l'Octuple Voie était la vraie Voie vers l'Eveil, qu'elle évitait les extrêmes sans issue de la complaisance sensuelle et du tourment envers soi. Il expliqua ensuite le premier facteur de la Voie – la Vue Juste – et à la fin de son explication, Kondañña, l'aîné des Cinq frères, atteint le premier niveau de l'Eveil – fournissant ainsi la preuve que c'était vraiment une voie efficace.

Peu avant que le Bouddha ne mourut, Subhadda l'errant lui demanda si c'était seulement dans les enseignements du Bouddha que l'on trouve des personnes éveillées, ou si on trouve également des personnes éveillées dans d'autres enseignements. Au début, le Bouddha laissa la question de côté. Il dit : « Laisse cela de côté et je t'enseignerai le *Dhamma*. » Mais ensuite, après lui avoir enseigné le *Dhamma*, il ajouta que c'était seulement dans les enseignements où les huit facteurs de la Noble Voie sont enseignés que l'on peut trouver des personnes éveillées. Et que c'est seulement dans l'enseignement du Bouddha que l'ensemble des huit facteurs est enseigné. Donc, quand il laissa cette question de côté, c'était seulement pour une question de convenances. En fait, il poursuivit en disant que cette voie est La Voie : pas seulement une voie efficace.

Que c'est La Voie efficace.

Nous aimons entendre dire qu'il existe de nombreuses méthodes différentes, de nombreuses voies différentes qui conduisent au sommet de la montagne. Cela nous fournit l'option de choisir ce que nous aimons sans avoir à craindre de faire un mauvais choix. Mais s'il vous est jamais arrivé de monter jusqu'au sommet d'une montagne, vous savez que tous les sentiers ne conduisent pas à son sommet. Certains d'entre eux vont autre part – vers le pied de la montagne, ou au bord d'une falaise. Et donc, quand le Bouddha, après avoir atteint le sommet, revient et dit que c'est la seule voie qui y conduit, il veut que nous accordions du crédit à ses paroles. En fait, il dit que l'un des signes que l'on a réellement atteint le premier niveau de l'Eveil, c'est que l'on se rend compte qu'il n'existe pas d'autre voie que celle-ci. C'est tout.

En conséquence, regardez les facteurs. Les deux premiers sont la Vue Juste et la Résolution Juste – qui relèvent du discernement. Il y a aussi la Parole Juste, l'Action Juste, et les Moyens d'existence Justes – qui relèvent de la vertu. Et enfin l'Effort Juste, *Sati* Juste et la Concentration Juste : ces derniers relèvent de la concentration. Il est important de se souvenir dans chaque cas que chacun de ces facteurs fait partie d'une voie. Elle est conçue pour aller quelque part. Son but est stratégique. Nous ne pratiquons pas la Voie pour arriver à la Vue Juste ou à l'un des autres facteurs. Nous utilisons la Vue Juste comme un des facteurs de la Voie pour arriver à l'affranchissement.

* * *

– EXTRAIT D'UNE PUBLICATION –



Une Noble stratégie Qu'est-ce que la vacuité ?

La vacuité est un mode de perception, une façon de regarder l'expérience. Elle n'ajoute rien et n'enlève rien aux données brutes des événements physiques et mentaux. Vous regardez les événements dans l'esprit et les sens sans vous demander s'il y a quelque chose derrière eux.

On appelle ce mode la vacuité parce qu'il est vide des présuppositions que nous ajoutons habituellement à l'expérience pour lui donner du sens : les histoires et les points de vue sur le monde que nous façonnons pour expliquer qui nous sommes et pour définir le monde dans lequel nous vivons. Bien que ces histoires et ces points de vue aient leur utilité, le Bouddha a découvert que certaines des questions les plus abstraites qu'elles soulèvent – à propos de notre véritable identité et de la réalité du monde extérieur – détournent l'attention d'une expérience directe de la façon dont les événements s'influencent les uns les autres dans le présent immédiat. Ils se mettent ainsi en travers du chemin quand nous essayons de comprendre et de résoudre le problème de la souffrance.

Disons, par exemple, que vous méditez, et qu'un sentiment de colère envers votre mère apparaît. La réaction immédiate de l'esprit est d'identifier la colère comme « ma » colère, ou de dire que « je suis » en colère. Il développe ensuite le sentiment, soit en l'intégrant dans l'histoire de votre relation avec votre mère, ou de votre point de vue général à propos du moment et du lieu où votre colère envers votre mère peut se justifier. Le problème avec tout cela, dans la perspective du Bouddha, c'est que ces histoires et ces points de vue engendrent beaucoup de souffrance. Plus vous vous impliquez dedans, plus cela vous détourne de voir la cause réelle de la souffrance : les étiquettes de « je » et de « mien » qui mettent l'ensemble du processus en mouvement. Le résultat, c'est que vous

ne pouvez pas trouver la manière de démêler cette cause et d'amener la souffrance à son terme.

Si, cependant, vous pouvez adopter le mode de la vacuité – en n'agissant pas à partir de la colère ou en n'y réagissant pas, mais simplement en l'observant comme une série d'événements en tant que tels – vous pouvez voir que la colère est vide de quoi que ce soit qui vaille la peine de s'y identifier ou de le posséder. Lorsque vous maîtrisez le mode de la vacuité de plus en plus régulièrement, vous voyez que cette vérité vaut non seulement pour des émotions grossières comme la colère, mais aussi même pour les événements les plus subtils du domaine de l'expérience. C'est dans ce sens que toutes les choses sont vides. Quand vous voyez cela, vous vous rendez compte que les étiquettes de « je » et de « mien » sont inappropriées, non nécessaires, et qu'elles ne provoquent rien que du stress et de la douleur. Vous pouvez alors les abandonner. Quand vous les abandonnez totalement, vous découvrez un mode d'expérience qui se situe encore plus profond, un mode qui est totalement libre.

Maîtriser le mode de perception de la vacuité demande un entraînement en matière de vertu, de concentration et de discernement fermes. Sans cet entraînement, l'esprit a tendance à rester dans le mode qui crée continuellement des histoires et des points de vue sur le monde. Et dans la perspective de ce mode, l'enseignement de la vacuité a simplement l'air d'une autre histoire ou d'un point de vue sur le monde avec de nouvelles règles du jeu. En termes de l'histoire de votre relation avec votre mère, cela semble dire qu'il n'y a pas vraiment de mère, pas de vous. En termes de vos vues à propos du monde, cela semble dire soit que le monde n'existe pas vraiment, soit encore que la vacuité est le grand fondement non dual de l'être d'où nous venons tous et auquel nous retournerons tous un jour.

Non seulement ces interprétations passent à côté du sens de la vacuité, mais elles empêchent aussi l'esprit d'accéder au mode correct. Si le monde et les personnes dans l'histoire de votre vie n'existent pas vraiment, alors toutes les actions et les réactions dans cette histoire ressemblent à des mathématiques avec seulement des zéros, et vous vous demandez pourquoi il y a un intérêt quelconque à pratiquer la vertu. Si, d'un autre côté, vous voyez la vacuité comme le fondement de l'être auquel nous allons tous retourner, alors, quel besoin y a-t-il d'entraîner l'esprit à la concentration et au discernement, puisque nous allons de toute façon tous y aller ? Et même si nous avons besoin de nous entraîner pour retourner à notre fondement de l'être, qu'est-ce qui nous empêche d'en sortir et de souffrir à nouveau ? Donc, dans tous ces scénarios, l'idée même d'entraîner l'esprit semble futile et dénuée de sens. En se focalisant sur la question de savoir s'il existe ou non réellement quelque chose derrière l'expérience, ils empêchent l'esprit dans des problèmes qui l'empêchent d'accéder au mode présent.

Or, les histoires et les points de vue sur le monde sont au service d'un but. Le Bouddha les employait quand il enseignait, mais il n'a jamais utilisé le mot vacuité quand il parlait selon ces modes. Il racontait les histoires de la vie de certaines personnes pour montrer comment la souffrance provient des perceptions malhabiles derrière leurs actions, et comment la liberté vis-à-vis de la souffrance peut provenir du fait d'être plus perspicace. Et il a décrit les principes de base qui sous-tendent la ronde de la renaissance pour montrer comment les mauvaises actions intentionnelles conduisent à la douleur à l'intérieur de cette ronde, les bonnes actions au plaisir, tandis que les actions vraiment habiles peuvent vous emmener entièrement au-delà de la ronde. Dans tous ces cas, ces enseignements avaient pour but que les gens se focalisent sur la qualité des perceptions et des intentions dans leur esprit dans le présent – en d'autres termes, de les faire accéder au mode de la vacuité. Une fois là, ils peuvent utiliser les enseignements sur la

vacuité dans le but pour lequel ils sont prévus : pour se libérer de tous les attachements aux vues, aux histoires, et aux suppositions, laissant l'esprit vide de toute avidité, colère, et illusion, et ainsi vide de souffrance et de stress. Et au fond, il s'agit là de la seule vacuité qui importe vraiment.

* * *

– Pauma Valley et au-delà –



* * *

REPÈRES

- **Anathapindika** : disciple laïc du Bouddha extrêmement généreux.
- **les Cinq frères** : les premiers disciples du Bouddha (Koṇḍañña, Bhaddiya, Vappa, Mahanama et Assaji).
- **Le premier niveau de l'Eveil** : l'entrée-dans-le-courant.
- **Subhadda** : la dernière personne qui fut ordonnée par le Bouddha.



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 de juillet avec

- Un enseignement du matin : la mort est le contexte
- La Noble Octuple Voie (2 de 9)

Pour tout renseignement : claude.leninan@gmail.com.
(lettre rédigée par Claude Le Ninan)

