



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.

* * *



* mardi 19 juillet : célébration de Asalha puja. Cette fête commémore la dispensation du premier sermon du Bouddha, le Dhamma-Cakkappavattana (le *sutta* de la mise en mouvement de la roue du *Dhamma*). Le Bouddha prononça cet enseignement à Isipatana (Sarnath) près de Varanasi (Bénarès) devant ses cinq compagnons. A la fin du sermon, l'un d'entre eux, Añña Kondañña, atteignit l'œil du *Dhamma*, le premier des quatre stades de l'Eveil. * mercredi 20 juillet : début de la Retraite des pluies. * l'enseignement court du matin sera accessible plus tard dans le mois.

* * *

– ENSEIGNEMENT COURT DU MATIN –

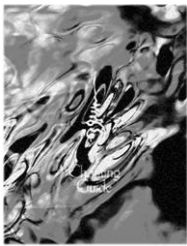


Série 4, 15 la mort est le contexte « Quand le Bouddha parle de rester dans le moment présent, ce n'est jamais juste parce que c'est un bel endroit où on peut rester, ou un bon endroit où on peut rester, ou encore le seul endroit où on peut rester. L'esprit peut rester dans toutes sortes d'endroits. Il en parle parce nous avons du travail à faire. Et quand il parle de rester dans le moment présent, c'est toujours dans le contexte où on pense que la mort pourrait survenir à tout moment. Elle pourrait survenir demain, elle pourrait survenir aujourd'hui. En une occasion, il demanda aux moines s'ils pensaient souvent à la mort. Certains d'entre eux dirent : « Eh bien, j'y pense une fois par jour. » Et d'autres dirent : « J'y pense deux fois par jour. » Et il arriva à un moine qui dit : « J'y pense pendant que je mâche cette nourriture, et je me dis : 'Puissè-je vivre jusqu'à ce que j'aie avalé cette bouchée, et comme je dispose de ce temps-là, eh bien je vais pratiquer' ». Et un autre dit : « Quand j'inspire, je me dis : 'Puissè-je vivre tout au long de cette inspiration afin de pouvoir pratiquer.' » Le Bouddha dit alors : « Les deux derniers moines sont les seuls qui sont vraiment vigilants. » Parce que vous vous rendez-compte que, ok, vous ne savez pas de combien de temps vous disposez, mais vous disposez de cette petite durée maintenant, et donc, profitez-en au maximum pendant que vous le pouvez. Parce que vous n'en disposerez pas tout le temps. La mort peut survenir à tout moment, et vous ne voulez pas qu'elle vous surprenne alors que vous n'êtes pas préparé. Vous ne voulez pas qu'elle vous surprenne en train de penser à tout le temps que vous avez perdu dans le passé. La mort se trouve donc derrière tous les enseignements. En particulier des enseignements qui parlent de la raison pour laquelle vous voulez rester ici dans le moment présent, parce qu'il y a du travail à faire. L'esprit possède ces potentiels pour l'avidité, l'aversion, et l'illusion, toutes sortes de manières malhabiles de se nourrir de ceci, et de se nourrir de cela. Si nous ne nous occupons pas de ça maintenant, pendant que nous avons l'occasion de pratiquer, quand allons-nous nous en occuper ? Et si nous mourrons alors que ces habitudes sont encore enracinées dans l'esprit, nous allons juste aller nous nourrir là où nous pourrions le faire. C'est la raison pour laquelle l'image que donne le Bouddha de la vie et de la mort, et de la mort et de la renaissance, est celle de lancer un bâton en l'air. Parfois, il retombe sur une extrémité, parfois il retombe sur une autre extrémité, et parfois, paf, il retombe à plat. Tout cela est très aléatoire. En d'autres termes, bien que vous puissiez avoir du bon *kamma*, vous avez aussi du mauvais *kamma*. Et vous ne savez jamais ce qui va surgir et être vraiment fort au moment

où vous recherchez un nouvel endroit pour renaître. Vous êtes en sécurité si vous avez trouvé à l'intérieur quelque chose qui n'est pas sujet à la mort. Cela vous donne quelque chose auquel vous pouvez vous accrocher, même quand le corps est en train de dépérir, quand votre esprit devient de moins en moins clair. Donc, essayez de pratiquer en pensant à ça. Parce que la naissance se trouve tout autour de nous, cela signifie que la mort se trouve tout autour de nous, et la renaissance se trouve tout autour de nous, à nouveau. Vous voulez donc vous assurer que vous faites bien les choses. Si vous devez renaître, ok, renaissez dans un bon endroit afin de pouvoir continuer à pratiquer. Tout cela commence ici même.» 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)

Katama ca bhikkhave samma-ditthi ?

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

Yam kho bhikkhave dukkhe ñaṇam dukkha-samudaye ñaṇam dukkha-nirodhe ñaṇam dukkha-nirodha-gaminiya paṭipadaya ñaṇam.

La connaissance concernant le stress, la connaissance concernant l'origine du stress, la connaissance concernant la cessation du stress, la connaissance concernant la voie de la pratique qui conduit à la cessation du stress.

Ayam vuccati bhikkhave samma-ditthi.

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



La Noble Octuple Voie (La Vue Juste)

La Vue Juste couvre fondamentalement quatre vérités. Il y a tout d'abord la vérité de la souffrance ou du stress, pour lequel le mot *pali* est *dukkha*. On nous dit parfois que la première Vérité est que : « La vie est souffrance, » ou que : « Tout est souffrance, » mais ce n'est pas le cas. Le Bouddha a fondamentalement dit que : « Il y a de la souffrance. » Il s'agit d'une des quatre choses que vous allez rencontrer et à laquelle vous devez prêter attention. Vous pouvez argumenter à propos de l'idée que la vie est souffrance, mais vous ne pouvez pas argumenter à propos de l'idée qu'il y a de la souffrance. Vous la voyez tout autour de vous. Vous la voyez également en vous-même. Le Bouddha vous demande simplement de la prendre au sérieux.

Prendre la souffrance au sérieux signifie que vous devez apprendre à la comprendre. Pour faire cela, vous devez vous placer dans une position où vous pouvez l'observer, pour voir comment elle survient, comment elle disparaît, ce qui survient et disparaît avec elle. Ce va-et-vient, c'est essentiellement ce que le mot *samudaya* – qui est habituellement traduit par « cause » ou « origine » – signifie. Vous voulez voir que chaque fois qu'il y a une souffrance effective dans l'esprit, elle est accompagnée par le désir ardent – l'un des trois types de désir ardent pour être précis : le désir ardent pour la sensualité, le désir ardent

pour le devenir, le désir ardent pour le non-devenir. Le désir ardent pour la sensualité est relativement facile à expliquer : c'est le désir d'avoir des désirs sensuels. Il s'agit là d'une des parties les plus intéressantes de l'analyse : l'attachement sensuel ne porte pas tant sur les choses à l'extérieur ; que sur l'attachement plus fort à nos *plans* pour les choses à l'extérieur, nos intrigues pour les choses à l'extérieur, pour les objets visuels, les sons, les odeurs, les goûts, les sensations tactiles agréables. Nous passons beaucoup plus de temps à planifier et à œuvrer pour obtenir ces choses que nous n'en passons effectivement à les goûter.

Leur goût est souvent très fluctuant. Pensez à la nourriture que nous mangeons. Combien de temps est-ce que son bon goût reste vraiment dans notre bouche ? Regardez cette petite explosion de goût dans notre bouche, et pensez ensuite au travail impliqué dans l'achat de la nourriture, dans sa préparation, à la vaisselle et au nettoyage après le repas. Nous faisons bien entendu cela pas uniquement pour le goût ; nous le faisons pour maintenir le corps en état de fonctionnement. Mais il y a une énorme quantité d'énergie qui est mise en œuvre dans l'idée que : « Nous allons tout faire pour que le goût soit vraiment bon » – et ensuite, il n'est plus là.

Nous sommes en réalité plus attachés à nos plans concernant ces choses-là, à nos désirs de ces choses-là, que nous le sommes aux choses elles-mêmes. Il est relativement facile de remplacer un désir pour un plaisir sensuel par un désir pour un autre plaisir sensuel. Il est difficile d'abandonner entièrement notre désir pour le désir sensuel. Il s'agit là d'une des causes de la souffrance.

Une autre cause est le désir ardent pour le devenir. Vous voulez devenir quelque chose, prendre une identité particulière, à l'intérieur d'un monde d'expérience particulier. Nous choisissons nos mondes, vous savez : le contexte dans lequel nous nous voyons, le contexte dans lequel nous évoluons et exerçons une influence. Ces deux choses sont entremêlées : à la fois le monde dans lequel nous avons un soi, et le sens du soi qui fonctionne à l'intérieur de ce monde. Le monde se situe parfois au niveau sensuel. Il se situe parfois au niveau de la forme, comme lorsque nous méditons et que nous habitons pleinement la forme du corps. Il se situe parfois au niveau du sans-forme – toute abstraction, toute expérience du sans-forme, tout ce qui ne possède pas de forme, comme lorsque nous faisons l'expérience de l'espace au cours de notre méditation, ou d'un sens de « connaître » dénué de forme. Et encore une fois, nous avons tendance à passer de l'un de ces types de devenir à un autre, et à un autre, et encore à un autre. C'est là tout le sujet de l'errance. Nous passons d'un *bhava*, un état de devenir, à un autre. Voilà les endroits sur lesquels l'esprit se focalise. Et nous en souffrons parce qu'aucun de ces endroits ne peut durer, aucune de ces positions ne peut durer. Quoi que ce soit auquel nous nous accrochons en tant que soi, cela se dissout continuellement. Le monde qui nous entoure se dissout continuellement.

Il y a ensuite le désir ardent pour le non-devenir, le désir de détruire ce que vous avez, ce à quoi vous vous identifiez. Ou bien, vous voulez détruire le monde qui vous entoure. Il est désagréable. Vous ne l'aimez pas. Vous voulez vous en débarrasser, ce qui peut être soit une pulsion destructrice externe, soit une pulsion destructrice interne. Ce type de désir ardent est ce qui, paradoxalement, conduit également au devenir. Pourquoi en est-il ainsi ? Parce qu'en prenant l'identité du Destructeur, vous adoptez une autre identité. En vous délectant dans l'idée de la destruction, vous arrosez un sens d'identité ; vous arrosez un sens d'être.

L'image que donne le Bouddha est celle d'une graine plantée dans le sol. La graine est votre conscience. Le sol est votre *kamma*, passé et présent, tel qu'il se manifeste en ce moment même. Il y a ensuite le délice de faire quelque chose avec ces choses-là, soit en

créant quelque chose à partir d'elles, soit en les détruisant. Tout cela est considéré comme une cause de souffrance. Cela peut sembler très abstrait, mais lorsque vous apprenez à connaître l'esprit, vous commencez à sentir le mouvement lorsqu'il se dirige dans une de ces directions ou dans une autre : vers le devenir ou vers le non-devenir. Dans un sens, nous sommes en face d'une double contrainte : le désir de se débarrasser du devenir constitue en lui-même une manière de créer du devenir – mais c'est là où intervient le génie du Bouddha en tant que stratège.

Il dit que vous allez au-delà du devenir non pas en détruisant le devenir, mais en apprenant à créer de nouvelles formes de devenir qui sont plus habiles, en particulier le « devenir » de la concentration, faire que l'esprit s'établisse et demeure en un endroit unique. Aussi longtemps que vous devez être relié à un endroit, développez un endroit ferme et stable à l'intérieur de la forme du corps, parce que cela constitue une manière sans blâme de donner naissance au bonheur. Ensuite, quand vous pouvez voir les choses clairement à partir de cet endroit, vous pouvez simplement abandonner les processus du devenir. Vous entendez parfois parler des dangers qu'il y a de rester bloqué dans la concentration. Mais si vous regardez dans les textes, le Bouddha n'en parle qu'en de très rares cas. Il mentionne les dangers qu'il y a à se délecter dans l'état d'équanimité ou de ne pas vouloir aller au-delà d'un état de concentration particulier, mais ceux-ci sont très inoffensifs, très mineurs comparés aux dangers qu'il y a de rester bloqué dans la sensualité.

* * *

– Metta, dans le sala : pendant la méditation du soir –



REPERES

- le désir ardent pour la sensualité : *kama tanha*.
- le désir ardent pour le devenir : *bhava tanha*.
- le désir ardent pour le non-devenir : *vibhava tanha*.

* * *



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

◑ ● ◐ ○ : lune décroissante, nouvelle, croissante, pleine / **mardi 19 : Asalha puja**

* * *

Rendez-vous au mois d'août avec

- Un enseignement du matin : *Sati* • La Noble. Octuple Voie (3 de 9)
- Juste et *sati* erroné

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

