



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.

* * *



* La Retraite des pluies prendra fin le dimanche 16 octobre. * Le *kathina* aura lieu le dimanche 3 octobre.



* * *

– ENSEIGNEMENT COURT DU MATIN –

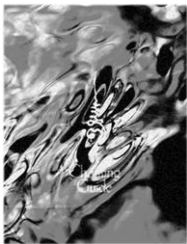


Série 4, 18 Un adieu auspiceux « Aujourd'hui, nous commémorons la disparition d'un moine de Bangkok qu'on appelait Luang Lung, vénérable oncle. C'était un élève d'Ajaan Fuang. Il a été très gentil avec moi. C'était la personne qui m'a rasé la tête quand j'ai été ordonné la première fois. Il s'est occupé de nous, ici au monastère pendant de nombreuses, de nombreuses années. Maintenant, il a disparu et donc, on ne peut pas s'empêcher de penser à lui. Dans la tradition du bouddhisme, c'est quand quelqu'un a disparu, que l'on fait des actes méritoires. Ici, le mot mérite fait penser à des points de fidélité quand on achète quelque chose, mais ce n'est pas ça que cela signifie vraiment. Cela signifie que vous faites quelque chose de bien et ensuite vous pensez au bonheur qui provient du fait de faire quelque chose de bien, comme le fait d'avoir été généreux, ou le fait d'observer les préceptes, ou encore le fait de méditer. Et ensuite, vous dédiez cela à d'autres personnes, en espérant qu'elles trouveront également le même bonheur. Donc, bien que nous ne puissions pas envelopper le bien que nous faisons ici et l'envoyer par la poste, nous pouvons l'envoyer via le courant de l'esprit parce que c'est via les courants de l'esprit que nous entrons en contact les uns avec les autres, où que nous nous trouvions. Donc, vous essayez de mettre votre esprit dans un état bénéfique, en pensant à tout le bien que vous avez fait, en pensant au bien que vous êtes en train de faire en ce moment même alors que vous essayez de contrôler votre esprit, **et ensuite vous le dédiez aux personnes envers lesquelles vous êtes reconnaissant, les personnes qui vous ont montré comment bien agir, qui vous ont montré la voie qui conduit au bonheur véritable.** C'est ainsi que nous conservons vivante cette voie qui conduit au bonheur véritable. C'est à travers notre gratitude pour ceux qui nous l'ont montrée. Et ensuite, nous faisons de cela un cadeau pour la génération suivante. En même temps, quand il y a des funérailles comme celles-ci, c'est le bon moment pour réfléchir. Parce qu'après tout, ce ne sont pas juste les moines à Bangkok qui meurent ou les personnes âgées qui meurent, tout le monde meurt à un moment ou un autre. La question qui se pose, c'est que vous ne savez pas quand votre mort va survenir et dans quelle mesure vous serez préparé. Cela signifie que vous devez vous préparer immédiatement. Préparer l'état de votre esprit parce que quand vous mourez, c'est comme si on vous évacuait brusquement sans que vous ayez la possibilité de faire vos bagages ou de mettre vos affaires en ordre. Tout ce que vous prenez avec vous, ce sont vos habiletés. Vous essayez donc de développer les habiletés de l'esprit : un sens de conviction dans l'importance de vos actions, l'importance de l'état de votre esprit : la vertu, l'intention de ne pas faire de mal à qui que ce soit, un sens de honte et de scrupules. En d'autres termes, juste l'idée de faire quelque chose de nocif. Vous vous rendez compte que vous êtes au-dessus de ça. Vous auriez honte de faire ça. Et vous vous sentez vraiment concerné, vous n'êtes pas dans une attitude apathique à propos des résultats de vos actions, vous êtes disposé à apprendre, vous êtes généreux, vous avez le discernement. Ce sont là des habiletés que vous voulez posséder. Parce que si vous ne possédez pas ces habiletés, vous avez le contraire : une absence d'habiletés. Vous ne voulez pas être obligé d'aller vous installer autre part sans disposer de vos habiletés. Donc, essayez de développer autant d'habiletés

dans l'esprit que vous le pouvez car ce sont là les choses que vous pouvez vraiment emporter avec vous. Quand vous pensez à ça, ok, vous voulez être vigilant, parce qu'il est possible que chaque jour soit votre dernier jour. Ainsi que le Bouddha l'a dit, quand vous voyez le soleil se lever le matin, rappelez-vous que ça pourrait être le dernier lever de soleil que vous voyez. Etes-vous prêt à partir ? Si ce n'est pas le cas, essayez de développer les qualités de l'esprit qui seront utiles. C'est la même chose en ce qui concerne le coucher du soleil : il se peut que ça soit votre dernier coucher de soleil. Etes-vous prêt à partir ? Si ce n'est pas le cas, travaillez autant que vous le pouvez pour développer ces bonnes qualités de l'esprit. De cette manière, vous ne gaspillez pas le temps dont vous disposez dans cette vie. Et quand le moment viendra, vous n'éprouverez alors aucun regret. En Thaïlande, on dit dans les manuels que les funérailles sont des occasions non auspicieuses, mais en réalité, elles sont auspicieuses quand vous développez la vigilance. Ainsi que le Bouddha l'a dit un jour : « *appamado ca dhammesu etam mangalam uttamam* » Etre vigilant par rapport à toutes les qualités mentales, c'est une bénédiction élevée, c'est un bon signe. Donc, soyez vigilant en ce qui concerne les qualités de votre esprit et considérez cela comme une occasion d'intensifier vos efforts pour développer ces qualités afin qu'elles soient bonnes et fortes. » 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-kammanto?

Et qu'est-ce que l'Action Juste, moines ?

Ya kho bhikkhave pañatipata veramaṇi, adinnadana veramaṇi, abrahma-cariya veramaṇi.

S'abstenir d'ôter la vie, s'abstenir de voler, s'abstenir de rapports sexuels.

Ayaṃ vuccati bhikkhave samma-kammanto.

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



La Noble Octuple Voie (L'Action Juste)

Aujourd'hui, je parlais à quelqu'un qui disait en passant que s'asseoir et méditer quand l'esprit est dans un état de confusion est une perte de temps. Et bien entendu, ce n'est pas vrai. Méditer quand l'esprit est dans la confusion vous fournit l'occasion de regarder à quoi ressemble un tel esprit. Il est possible qu'avec le temps, vous vous en fatigiez, et que vous vouliez faire quelque chose à ce sujet.

J'ai souvent trouvé qu'une manière de dynamiser la pratique consiste à prendre la décision de rester assis un certain temps chaque jour, et de vraiment faire ça. Quand vous faites cela, il est possible qu'au début, vous trouviez que votre méditation est lamentable, et que vous ne l'aimez pas. Mais si vous maintenez cette durée quotidiennement, il arrivera un moment où vous serez obligé de vous dire : « Bien. Etant donné que je reste assis ici, autant faire les choses correctement. » Vous devez parfois coincer l'esprit de cette manière avant qu'il ne commence se comporter correctement.

Bien entendu, une autre chose à prendre en considération, c'est que pendant que vous êtes assis ici les yeux fermés, vous ne faites de mal à qui que ce soit. Vous n'êtes pas engagé dans la pratique de la parole erronée, vous n'êtes pas engagé dans la pratique de l'action erronée, ou dans des moyens d'existence erronés, et ce n'est pas rien. Donc, au

minimum, même quand votre esprit est dans la confusion au cours de la méditation, vous vous retenez de faire du mal. Les enseignements sur l'Action Juste sont très rarement mentionnés dans les enseignements du soir, parce que lorsque nous sommes assis ici, personne ne tue personne, personne ne vole, personne n'a de relation sexuelle illicite, à moins que vous ne fassiez cela dans votre esprit. Mais de temps en temps, il est important de penser à la raison pour laquelle l'Action Juste fait partie de la Voie.

Tout d'abord, elle découle de la Vue Juste et de la Résolution Juste. Vous vous rendez compte que vos actions sont importantes, vos actions en pensées, en paroles, et en actes. Vous ne voulez rien faire qui soit nocif, soit pour vous, soit pour les autres. Les trois types d'action erronée sont trois des choses que le Bouddha a distinguées comme étant quelque chose qui est toujours nocif. Et à la différence de la Parole Juste, l'ensemble des trois formes d'action erronée trouve place dans les cinq préceptes. En d'autres termes, elles constituent une pratique fondamentale pour tout le monde. Vous ne tuez personne, aucun animal suffisamment gros pour que vous puissiez le voir. Vous ne volez rien. Vous ne vous engagez pas dans des relations sexuelles illicites. Point à la ligne.

Ce sont des vœux que vous faites pour vous-même. Ils sont « justes » dans le sens qu'ils sont habiles. Si vous ne vous faites pas de mal, si vous ne faites pas de mal aux autres, alors, ils en bénéficient, vous en bénéficiez, et cela fait qu'il est beaucoup plus facile de méditer. Cela permet de couper court à beaucoup de pensées malhabiles quand vous vous rendez compte que : « Je ne peux tout simplement pas faire ça. Je ne peux pas m'engager dans ce type d'action. Alors, pourquoi y penser ? »

Cela aide à dresser un mur. Nous pensons souvent qu'un mur nous limite, mais ici, il constitue une protection. Il nous protège contre les justifications. Sinon, il existe de nombreuses manières faciles dont l'esprit peut justifier les actions de ce type.

Une des raisons pour lesquelles les préceptes sont si courts et si clairs, c'est parce qu'il est particulièrement important de s'en souvenir quand on commence à chercher des raisons pour les enfreindre – quand votre vie est en danger, quand la vie de ceux que vous aimez est en danger – et que vous devez vous rappeler : « Ne pas tuer. » Parce que c'est court, il est facile de s'en souvenir. Vous faites bien entendu ce que vous pouvez pour éloigner le danger, à l'exception de tuer. Et ainsi de suite.

Ces formes d'action erronée sont aussi liées aux empêchements. Ainsi que le Bouddha l'a fait remarquer, quand un empêchement est particulièrement fort – comme quand le désir de s'engager dans la passion sensuelle est présent, ou que vous ressentez des pensées de malveillance, d'agitation, et d'anxiété – vous n'admettez pas le fait que ces pensées sont malhabiles. Il s'agit là d'un des principaux problèmes avec les empêchements : ils vous aveuglent ; ils vous font voir les choses à leur manière. Mais le fait d'avoir les préceptes vous rappelle que ces états d'esprit sont vraiment malhabiles, quel que soit le domaine concerné, où que cela se passe. Donc, ce fait vous arrête immédiatement. C'est un drapeau rouge qui vous dit qu'il est hors de question que vous ayez ce comportement.

Vous pouvez en même temps, comme avec la Parole Juste, penser à l'Action Juste comme constituant un ensemble de conseils pour votre méditation. A un niveau donné, elle se réfère, ainsi que je l'ai dit, aux empêchements. Vous pensez : « Ok, ne pas tuer. » C'est directement en relation avec l'empêchement de la malveillance. Ne pas voler. Ne pas avoir de relations sexuelles illicites. Cela, en fonction de votre motivation pour voler, peut être en relation avec la malveillance ou avec le désir sensuel. Il est possible que vous voliez simplement parce que vous le voulez, mais il y a des cas où vous voulez voler parce que vous êtes en colère contre quelqu'un, parce que vous voulez le priver de quelque chose : cela, c'est voler par malveillance. C'est la même chose en ce qui concerne les relations sexuelles illicites : elles peuvent être motivées soit par la malveillance, soit par le désir sensuel.

Cela vous focalise sur les deux gros empêchements, pour vous rappeler que vous ne

voulez pas suivre cette pente, parce que si vous voulez que l'esprit soit dans un bon état de concentration, bien ferme, alors, ainsi que les textes le disent, vous devez être isolé de la passion sensuelle, être isolé des qualités mentales malhabiles. Le désir sensuel et la malveillance constituent les deux grosses qualités malhabiles. Ce sont des formes de résolution erronée.

Ajaan Lee va encore plus loin en prenant les enseignements sur la Parole Juste et l'Action Juste, et en en faisant également des symboles d'autres choses qui se passent dans l'esprit quand on médite. Tuer, par exemple : vous ne voulez pas tuer le bien en vous. D'où ce bien vient-il ? Il vient du fait que vous êtes vigilant. Ainsi que le Bouddha l'a dit, quand vous êtes négligent, c'est comme si vous étiez mort. Vous vous tuez, vous tuez le bien de l'esprit. Si vous dites : « Bon, je n'ai pas grand chose à faire ; tout est déjà parfait ; je ne dois pas travailler pour fournir plus d'effort dans la Voie » : cela met immédiatement un terme à tout, cela met un terme à la pratique. Vous voulez donc vous assurer que vous ne tuez pas votre pratique. Vous ne tuez pas le bien en vous. Vous devez être vigilant à tout instant. Cela signifie posséder un fort sens que ce que vous êtes en train de faire est important, et que vous ne savez pas de combien de temps vous allez encore disposer pour faire les choses habilement. Vous devez donc développer autant d'habitudes habiles que possible – ce qui signifie que vous devez le faire immédiatement. Le Bouddha a dit un jour qu'il avait encouragé les moines à développer *sati* de la mort comme une forme utile de méditation. Les différents moines parlèrent de la façon dont ils développaient cela. L'un d'entre eux dit : « Chaque jour, je pense : 'Puissè-je vivre au moins un jour de plus afin de pouvoir pratiquer en suivant les enseignements du Bouddha, et en retirer beaucoup.' » Un autre moine dit : « Chaque demi-journée, je pense : 'Puissè-je vivre une autre demi-journée' » et ainsi de suite, jusqu'à ce que ça soit au tour de deux moines de parler. L'un d'entre eux dit : « Je pense : 'Puissè-je vivre pour inspirer et expirer une fois de plus.' » Le second moine dit : « Je pense : 'Alors que je suis en train de manger, puissè-je vivre aussi longtemps que cela prend pour manger ma bouchée de nourriture, afin que pendant ce temps-là, j'essaie de pratiquer aussi habilement que possible, et que je puisse ainsi obtenir de bons résultats.' » Et le Bouddha dit : « Seuls ces deux derniers moines peuvent être considérés vigilants. » Donc, vous êtes ici, en train de méditer. Vous avez l'occasion, au moins avec cette respiration, lorsque le souffle pénètre et qu'il ressort, de développer quelque chose d'habile. Et vous faites ensuite la même chose avec la respiration suivante, et la suivante. C'est de cette façon que vous évitez de tuer votre méditation, de tuer le bien en vous.

Quant au vol, ainsi qu'Ajaan Lee le dit, au niveau de la pratique de la concentration, cela signifie voler les affaires des autres, penser que cette personne-là ne vaut rien, que cette personne-ci ne vaut rien. Il dit : « Vous ne leur avez jamais vraiment demandé leur permission de penser à leurs mauvaises habitudes, et donc, c'est comme si vous leur voliez leurs affaires. » Et qu'est-ce que vous leur volez ? Vous leur volez leurs détrit. Si vous devez voler des choses aux autres, au moins, volez-leur leurs objets de valeur. Pensez à leurs points positifs de manière telle que cela vous procure de l'énergie pour émuler ces points positifs. Souvenez-vous de l'analogie que donne le Bouddha, celle d'une personne qui traverse le désert, qui est fatiguée, qui tremble à cause de la chaleur, qui est assoiffée, et qui trouve un peu d'eau dans l'empreinte d'un sabot de vache. Elle se rend compte de sa situation : « Me voilà, fatigué, assoiffé, et tremblant. J'ai besoin d'eau. Mais si j'essaie de la ramasser dans le creux de ma main, l'eau sera toute boueuse. » Donc, elle s'accroupit et elle aspire très soigneusement l'eau directement dans l'empreinte du sabot de la vache.

Votre besoin du bien qui se trouve chez les autres va aussi loin que cela. Si tout ce que vous pouvez voir, ce sont les points négatifs des autres, vous allez perdre votre enthousiasme pour les traiter de façon habile. Vous allez dire : « Bon, tout le monde triche, autant que je triche moi aussi. » Il s'agit là qu'une pensée très répandue, que vous

voyez dans la société tout entière. Et encore une fois, cela tue le bien en vous. Donc, vous ne voulez pas voler les mauvais traits de caractère des autres. Pensez aux bons traits de caractère des autres. Pensez aux grands *ajaan*, et pensez à Upasika Kee : ce sont des personnes qui ont donné leur vie à la pratique, et le résultat, c'est qu'elles ont fait énormément pour le monde. Vous aussi, vous pouvez faire cela. Il n'y a rien en elles qui soit surhumain. Pendant que vous pensez à leurs bonnes habitudes, vous pouvez peut-être penser à la façon dont elles auraient pu résoudre les problèmes auxquels vous êtes confronté en ce moment même. Cela vous donne de l'énergie. Donc, ainsi que le dit Ajaan Lee, si vous devez voler quelque chose aux autres, volez-leur leurs objets de valeur. Ne leur volez pas leurs détritrus...

* * *



* * *

REPERES

• Upasika Kee : Upasika Kee, qui écrivait sous le nom de Than Kor Khao suan luang, fut l'une des plus éminentes enseignantes du *Dhamma* de la Thaïlande moderne. Elle naquit en 1901 et créa en 1945 un

centre de pratique destiné aux femmes, situé dans la province de Rajburi, à l'ouest de Bangkok, où elle vécut jusqu'à sa mort en 1979.



* * *



| 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 nouvelle, croissante, pleine, décroissante

* * *

Rendez-vous au mois de novembre avec

- Un enseignement du matin : des vœux monumentaux
- Le monastère : La Noble Octuple Voie (6 de 9)

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

