



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, 19 des vœux monumentaux « Fermez les yeux, prenez quelques bonnes inspirations et expirations, bien longues. Si respirer de façon longue est bon, continuez. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez changer. Trouvez un rythme de respiration qui est bon pour vous en ce moment même. Si vous vous sentez tendu, essayez de respirer d'une manière qui vous détend. Si vous vous sentez fatigué, essayez de respirer d'une manière qui vous donne plus d'énergie. Vous avez le choix. Et c'est une bonne chose de profiter de ce choix, parce que dans la vie, il existe de nombreux domaines vis-à-vis desquels nous n'avons pas de choix. Mais dans les domaines où nous avons le choix, nous devrions essayer d'en profiter afin d'utiliser au mieux notre liberté de choisir. Et choisir de façon aussi sage que possible. Aujourd'hui, c'est le début de la Retraite des pluies. C'est une période où les moines prennent la résolution de rester ici pour une période de trois mois. S'ils doivent se déplacer, ils peuvent seulement partir pour certains types d'affaires, et seulement pour une durée de sept jours chaque fois. Autrement, ils restent ici et ils essaient d'intensifier leurs efforts. Et beaucoup d'entre eux vont prendre des vœux particuliers, par exemple, qu'ils vont essayer de pratiquer particulièrement bien par rapport à certains aspects de la pratique vis-à-vis desquels ils voient qu'ils ont un déficit, de fournir plus d'efforts dans ces domaines. Il s'agit d'une manière de tirer profit du fait que nous disposons vraiment du choix d'entraîner l'esprit. Et c'est donc aussi une bonne chose pour les autres, les laïcs également, de profiter de cet exemple. Vous pouvez par exemple faire le vœu que vous allez être plus strict vis-à-vis de vous-même en ce qui concerne certains préceptes, que vous allez essayer de plus méditer, être moins le jeu de la colère : si la colère apparaît, vous trouvez des moyens de la retenir, ou au minimum de ne pas agir sous son influence. Vous ne voulez pas la refouler. C'est l'une des raisons pour laquelle nous avons la méditation sur la respiration, afin de pouvoir respirer à travers la colère, afin de pouvoir respirer à travers les manifestations de la colère dans le corps, et cela aide à retirer la pression de la colère. Mais regardez votre vie et regardez quels sont les domaines dans lesquels vous ne profitez pas du fait que vous disposez vraiment du choix : le choix de faire quelque chose d'habile, le choix de faire quelque chose de sage. Et essayez de renforcer votre habileté dans ce domaine particulier. **De sorte que, quand vous vous retournerez sur votre vie, vous ne verrez pas une vie d'occasions manquées. Vous pourrez penser que vous avez profité de ceci, que vous avez profité de cela.** En thaï, on appelle cela avoir un monument dans sa vie : quelque chose dont on se souvient, quelque chose que l'on peut être fier d'avoir réalisé dans cette vie. Et bien entendu les résultats ne durent pas seulement maintenant, mais ils se propagent également dans la vie suivante. Donc, essayez de faire le point sur ce qui vous manque encore, sur les domaines où vous avez la possibilité de changer des choses dans votre vie, en particulier des changements dans votre esprit, des changements dans vos pensées, vos paroles et vos actes. Et profiter de cette occasion ne se produit pas tout le temps. Elle peut se produire une fois par an, mais de combien d'années disposons-nous ? On dit de quelqu'un qui vit jusqu'à cent ans a eu une très longue vie. Mais pour nous, c'est très rare d'avoir l'occasion d'observer la Retraite des pluies cent fois. Nous avons cette occasion en ce moment même, et donc, profitez-en au maximum. Regardez les domaines de votre vie où il y a encore des déficits et comblez ces déficits. Et si vous découvrez qu'à la fin des trois mois, le vœu que vous avez pris est un bon vœu, il n'y a aucune raison de l'arrêter au bout des trois mois. Mais une période de trois mois est une bonne durée pour tester votre capacité à être fidèle à un vœu particulier. Et puis, vous êtes encouragé par toutes les autres personnes qui font cela dans le monde entier en ce moment même, celles que vous

pouvez voir, et celles que vous ne pouvez pas voir, celles que vous connaissez, et celles que vous ne connaissez pas. Pensez à toutes les personnes dans le monde qui prennent des vœux aujourd’hui, et qu’elles veulent maintenir pendant les trois mois à venir. Et pensez au type de vœu que vous seriez fier d’ajouter à cette liste. » Pour écouter cet enseignement lu en français : <http://www.dhammatalks.org> > français > enseignements audio > Série 4, enseignements courts.

* * *

– EXTRAIT D’UNE PUBLICATION A VENIR et D’UNE NOUVELLE PUBLICATION –



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

Katamo ca bhikkhave samma-ajivo?

Et que sont les Moyens d’existence Justes, moines ?

*Idha bhikkhave ariya-savako miccha-ajivam pahaya,
Samma-ajivena jivikam kappeti.*

Il y a le cas où un disciple bien instruit des Etres nobles, ayant abandonné les moyens d’existence malhonnêtes, se maintient en vie avec les Moyens d’existence Justes.

Ayam vuccati bhikkhave samma-ajivo.

Ceci, moines, est ce que l’on appelle les Moyens d’existence Justes.



La Noble Octuple Voie (Les Moyens d’existence Justes)

Nous sommes souvent impatients en ce qui concerne la pratique. Nous voulons aller directement à la vision pénétrante, directement à la solution de tous nos problèmes, afin de pouvoir ensuite retourner chez nous et continuer à vivre comme nous en avons envie. Mais nous devons d’abord faire en sorte que l’esprit soit bon état avant de pouvoir obtenir une quelconque vision pénétrante, et cela prend du temps. Nous devons bien le nourrir : c’est là tout l’objet de la concentration. Ainsi que le Bouddha l’a dit un jour, si vous ne disposez pas du plaisir et du ravissement qui proviennent au moins du premier *jhana*, vous serez toujours tenté par la sensualité. Même si vous comprenez les inconvénients des plaisirs sensuels et des désirs sensuels, si vous ne disposez pas de cette méthode alternative pour trouver le bonheur, vous allez retourner à vos vieilles habitudes. Aussi important soit le volume de *Dhamma* que vous puissiez avoir lu, ou aussi précise soit votre compréhension des subtilités des enseignements du Bouddha, quand viendra le moment de vous nourrir, vous retournez vous nourrir des mêmes vieilles charognes dont vous vous êtes toujours nourri toute votre vie.

C’est la même chose que la comparaison d’Ajaan Chah, qui a dit un jour : « Les Occidentaux sont comme les vautours : quand ils volent, ils volent très haut, mais quand ils mangent, ils mangent ce qui traîne par terre. » Il s’agit d’une de ces citations que nous ne trouvons normalement pas dans les livres sur Ajaan Chah, mais elle fait mouche. Nous autres en Occident, nous avons tendance à négliger le travail de base que fournit la concentration. Le Bouddha lui-même a comparé le bonheur, le plaisir et l’équanimité qui proviennent de la concentration à de la nourriture. L’image qu’il donnait était celle d’une forteresse sur la frontière, où les différentes qualités de la Voie correspondent aux différents aspects de la forteresse. Il y a le discernement, qui est pareil à un mur d’enceinte glissant que l’ennemi ne peut pas escalader. Le savoir est comme une



panoplie d'armes pour repousser l'ennemi. *Sati* est pareil au gardien qui se souvient des personnes qu'il faut laisser pénétrer ou pas. Et les *jhana*, a-t-il dit, sont comme les réserves de nourriture.

Le premier *jhana* est pareil à de l'eau et de l'herbe. Quand vous parvenez au quatrième *jhana*, vous avez du miel, du beurre, et du ghee. Ce sont des manières de nourrir l'esprit et de lui fournir des Moyens d'existence Justes. Même si vous n'obtenez pas des niveaux de vision pénétrante plus élevés, vous trouvez au minimum votre plaisir dans un endroit sans blâme. Cela peut être considéré comme un Moyen d'existence Juste sur la Voie. Plus vous pouvez développer depuis l'intérieur le plaisir, le sens de bien-être et de stabilité, plus votre empreinte karmique sur le reste du monde est légère, moins vous provoquez de mal lorsque vous recherchez vos moyens d'existence, à la fois mentaux et physiques. Donc, lorsque vous pratiquez la concentration, vous développez simultanément plusieurs facteurs de la Voie. Il y a la Résolution Juste, la résolution de renoncer à la sensualité, de trouver un plaisir qui n'est pas lié à la passion sensuelle ; *Sati* Juste, qui est le thème de la Concentration Juste ; et les Moyens d'existence Justes : vous occuper de façon habile de vos besoins.

Les Moyens d'existence Justes sont le parent pauvre de l'Octuple Voie. C'est le facteur que le Bouddha définit à peine. Il dit simplement que le disciple des Êtres nobles évite les moyens d'existence erronés et qu'il gagne sa vie grâce à des Moyens d'existence Justes – ce qui ne vous dit pas grand chose.

Il est possible que cela soit en partie dû simplement à une question de convenances. Il existe un seul passage dans le Canon où le Bouddha fait une déclaration générale dans laquelle il condamne clairement certains commerces comme constituant des moyens d'existence erronés. Il en cite cinq – faire le commerce des poisons, faire le commerce des armes, faire le commerce des produits intoxicants, faire le commerce de la viande, et faire le commerce des êtres humains – disant que le disciple des Êtres nobles évite de s'engager dans ces formes de commerce. Vous ne montez pas un commerce pour vendre de l'alcool, du poison, des armes, de la viande, ou des esclaves. Mais en dehors de ces cas, le Bouddha était très circonspect quand il parlait des professions des gens.

Il existe deux cas où des personnes ayant une profession contestable vinrent le voir. L'une était un acteur, l'autre un soldat professionnel. Elles dirent en gros la même chose. L'acteur dit : « Nos maîtres nous ont enseigné à être des acteurs, déclarant que si on passe sa vie à distraire les gens avec des imitations de la réalité, en les faisant rire, on ira au paradis du rire après la mort. Qu'est-ce que Maître Gotama a à dire sur ce sujet ? »

Le Bouddha refusa de répondre deux fois de suite, mais l'acteur le poursuivit avec sa question, et il la répéta encore une fois. Le Bouddha dit donc finalement : « Eh bien, on dirait que je ne peux pas me débarrasser de toi en disant que je ne veux pas répondre à cette question. Je vais donc te répondre. » Il poursuivit en disant que si, lorsque vous jouez un rôle, vous donnez naissance à l'avidité, à l'aversion, et à l'illusion chez les spectateurs, et que votre motivation pour jouer est l'avidité, l'aversion, et l'illusion, alors, après votre mort, vous irez dans l'enfer du rire – c'est-à-dire, pas à un endroit où les gens *rient avec* vous, mais à un endroit où ils *se rient de* vous. L'acteur éclata en sanglots. Le Bouddha dit : « Tu vois ! C'est pour cette raison que je ne voulais pas répondre à ta question. » L'acteur dit : « Non, je ne pleure pas à cause de ce que vous avez dit. Je pleure juste parce que j'ai été trompé si longtemps par mes maîtres. »

Les choses se passent de façon similaire avec le soldat. Il dit : « On m'a enseigné que si l'on meurt au cours d'une bataille, on va au paradis des héros. Qu'est-ce que Maître Gotama a à dire sur ce sujet ? » Encore une fois, le Bouddha refusa de répondre deux fois de suite. Interrogé une troisième fois, il dit finalement : « Quand on est au cœur d'une bataille, donnant naissance au désir de tuer d'autres êtres – 'Puissent ces autres êtres souffrir, puissent-ils être blessés, puissent-ils être tués' – cet état d'esprit, si l'on meurt à ce moment-là, conduit à l'enfer des héros qui meurent au cours d'une bataille. » Comme

l'acteur, le soldat éclata en sanglots et le Bouddha dit : « Tu vois ! C'est pour cette raison que je ne voulais pas répondre à ta question. » Et le soldat, comme l'acteur, dit : « Non, je ne pleure pas à cause de ce que vous avez dit. Je pleure juste parce que j'ai été trompé si longtemps par mes maîtres. »

Le sens des convenances du Bouddha est intéressant ici. Il n'est pas parti en croisade contre les acteurs ou les soldats professionnels ou les gens de la publicité ou les banquiers, ou d'autres professions. C'est seulement quand ses interlocuteurs insistaient pour obtenir une réponse qu'il condamnait un métier particulier. Dans les autres cas, il demandait que l'on réfléchisse soi-même à ses moyens d'existence. Est-ce qu'ils font du mal à d'autres êtres ? Est-ce qu'ils impliquent de mentir ? Est-ce qu'ils impliquent des états mentaux malhabiles ? Si c'est le cas, on doit alors peut-être rechercher un autre métier – ce qui, bien entendu, peut prendre du temps. Il est possible que cela soit l'une des raisons pour lesquelles le Bouddha observait ces convenances, car de nombreuses personnes ne peuvent pas changer facilement de métier. Cela prend un certain temps pour pouvoir se désengager, si l'on se rend compte que sa manière de gagner sa vie est malhabile.

Mais il existe une autre manière de mettre en œuvre les Moyens d'existence Justes, qui consiste à regarder son attitude vis-à-vis de ce que l'on consomme. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous faisons cette récitation chaque soir, en regardant de façon rétrospective comment nous avons utilisé les nécessités au cours de la journée. Pourquoi a-t-on utilisé les nécessités ? Cette récitation est en fait utile dans les cas où l'on n'a pas réfléchi pendant que l'on utilisait les nécessités. Vous devriez, idéalement, réfléchir, pendant que vous mangez, aux faits suivants : pourquoi mangez-vous ? Quand vous mettez vos vêtements, pourquoi les mettez-vous ? Quand vous réparez votre maison ou votre *kuti*, pourquoi le réparez-vous ? Quand vous prenez un médicament, pourquoi prenez-vous ce médicament particulier maintenant ? Quelle est votre motivation ?

La récitation vous rappelle quelle est la motivation idéale : porter des vêtements pour se protéger contre les éléments, pour couvrir les parties du corps qui provoquent la honte. Manger, non pour faire du muscle, non pour s'amuser ni pour la saveur de la nourriture. Après tout, ceux qui ont fourni la nourriture que vous mangez – les agriculteurs qui ont travaillé, les animaux qui ont perdu leur vie – ne l'ont pas fait pour s'amuser. Vous mangez simplement afin de pouvoir continuer à pratiquer, afin de pouvoir éliminer les douleurs de la faim, tout en ne vous bourrant pas jusqu'au point où vous vous sentez mal parce que vous avez trop mangé. Vous ne mangez pas juste pour profiter de la saveur de la nourriture ; vous mangez pour nourrir le corps, afin de pouvoir pratiquer à l'aise. Vous devriez simplement utiliser votre logement pour vous protéger contre les éléments, et pour qu'il vous fournisse un endroit où vous pouvez être au calme, trouver une certaine intimité, afin de pouvoir pratiquer. Quant aux médicaments, vous les utilisez pour éliminer la douleur et rester libre de la maladie, c'est tout.

Quand vous pensez à toutes ces choses, cela vous oblige à regarder les effets que vous provoquez quand vous choisissez quoi manger, quoi porter, où vivre. Quel impact avez-vous sur le monde ? Le fait que vous soyez vivant et que vous respiriez signifie que vous avez un grand nombre de besoins, et ces besoins peuvent seulement être satisfaits en vous appuyant sur les autres. Comment pouvez-vous vous appuyer sur eux de telle sorte que vous ne leur faites pas de mal, ou que vous ne leur causez pas de douleur non nécessaire ?

* * *



* * *

REPERES

- SN 42.2 Talaputa Sutta : A Talaputa l'acteur.
- SN 42.3 : Yodhajiva Sutta : A Yodhajiva (Le guerrier)

* * *



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 ●	26	27	28	29	30

● ☾ ○ ☽ : lune nouvelle, croissante, pleine, décroissante ; 14 : jour d'anapanasati

* * *

Rendez-vous au mois de décembre avec

- Un enseignement du matin : Accrochez-vous au radeau
- La Noble Octuple Voie (7 de 9)

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

