



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.

\* \* \*

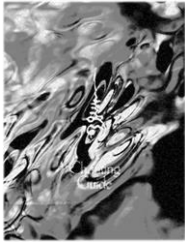
### – ENSEIGNEMENT COURT DU MATIN –



**Série 4, 20 S'accrocher au radeau** « Quand vous restez avec la respiration, c'est comme si vous essayiez de franchir une rivière. Vous avez un courant qui va dans la direction où vous ne voulez pas aller, et si vous suivez le courant, il vous emporte dans des tourbillons et des chutes. C'est l'image que donne le Bouddha. En d'autres termes, si vous ne faites que suivre le courant dans votre esprit, vous vous retrouvez avec la même vieille souffrance que vous aviez avant. Vous devez nager contre le courant, et cela demande des efforts. **Certaines personnes se plaignent du fait que si c'est une voie qui conduit au terme de la souffrance, alors, pourquoi est-ce qu'elle implique autant d'efforts ?** Et bien, il est nécessaire de fournir un certain effort pour franchir le flot. Si vous ne faites pas cela, cela revient à suivre vos vieilles souillures. Les choses sont faciles pendant un certain temps, mais vous vous retrouvez avec des ennuis plus tard. Donc, vous devez vraiment fournir un effort pour franchir la rivière. Vous avez le radeau qui va vous aider à la franchir. Vous arrivez au final à un stade où vos pieds touchent le fond, et vous savez alors que vous êtes en sécurité. A partir de ce moment-là, c'est juste une question de sortir de la rivière en montant sur l'autre rive. C'est à ce stade-là que c'est facile, c'est à ce moment-là que vous commencez à vous rendre compte que tous les efforts que vous avez fournis en valaient vraiment la peine. Parce que la liberté qui provient du fait de ne pas être sous l'influence de tous ces courants, cela constitue un type de liberté vraiment importante. Donc, en restant juste ici avec la respiration, souvenez-vous que vous vous battez contre des courants très forts. Les courants qui vous poussent en termes d'avidité, d'aversion, d'illusion, les courants qui vont vers le passé, les courants qui vont vers le futur. Et parce que vous avez cédé à ces courants pendant si longtemps, cela semble être la voie de la facilité, mais en fin de compte, vous vous retrouvez avec la souffrance comme résultat. C'est pour cette raison que vous êtes ici, pour trouver quelque chose qui ne vous fait pas souffrir, pour trouver un bonheur qui au final ne conduit pas à la douleur. Donc, bien qu'il soit possible que cela demande un certain effort pour revenir continuellement, continuellement à la respiration, cela en vaut la peine. Chaque fois que vous revenez, vous en apprenez un peu au sujet de l'esprit. Vous avez renforcé votre *sati*, vous avez renforcé votre attitude d'alerte. Il est donc important de ne pas vous décourager lorsque vous découvrez que l'esprit est emporté par certains de ses vieux courants. Vous apprenez à les reconnaître. Et donc la fois suivante où ils reviennent, vous savez que vous ne voulez pas aller à cet endroit-là. Et au final, votre capacité à rester accroché au radeau devient de plus en plus forte. Et c'est un radeau qui vous fait franchir le flot. Donc, accrochez-vous y fermement. Tout le monde parle de la fin de l'histoire du radeau, que quand vous êtes sur l'autre rive, vous abandonnez le radeau, mais pendant que vous êtes en train de nager pour franchir la rivière, vous avez besoin du radeau pour vous maintenir hors de l'eau afin de ne pas couler, et donc vous vous accrochez à cela autant que vous le pouvez. Donc, accrochez-vous à la respiration. Accrochez-vous à votre résolution de rester avec la respiration et de comprendre les choses. Et de ne pas être emporté par les courants qui vous pousseraient dans une autre direction. » Pour écouter cet enseignement lu en français : <http://www.dhammadata.org> > français > enseignements audio > Série 4, enseignements courts.

\* \* \*

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



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

*Katamo ca bhikkhave samma-vayamo?*

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

*Idha bhikkhave bhikkhu anuppannam papakanam akusalanam dhammanam anuppadaya, chandam janeti vayamati viriyam arabhati cittam paggaṇhati padahati.*

Il y a le cas où un moine génère le désir, s'efforce, active la persistance, maintient et exerce sa détermination pour la non-apparition des qualités mauvaises, malhabiles qui ne sont pas encore apparues.

*Uppannam papakanam akusalanam dhammanam pahanaya, chandam janeti vayamati viriyam arabhati cittam paggaṇhati padahati.*

Il génère le désir, s'efforce, active la persistance, maintient et exerce sa détermination pour l'abandon des qualités mauvaises, malhabiles qui sont apparues.

*Anuppannam kusalanam dhammanam uppadaya, chandam janeti vayamati viriyam arabhati cittam paggaṇhati padahati.*

Il génère le désir, s'efforce, active la persistance, maintient et exerce sa détermination pour l'apparition des qualités habiles qui ne sont pas encore apparues.

*Uppannam kusalanam dhammanam, ṭhitiya asammosaya bhiyyo-bhavaya vepullaya bhavanaya paripuriya, chandam janeti vayamati viriyam arabhati cittam paggaṇhati padahati.*

Il génère le désir, s'efforce, active la persistance, maintient et exerce sa détermination pour le maintien, la non-confusion, l'accroissement, la plénitude, le développement, et la culmination des qualités habiles qui sont apparues.

*Ayam vuccati bhikkhave samma-vayamo.*

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



**La Noble Octuple Voie** (L'Effort Juste)

L'expression thaïe pour méditation est « fournir un effort » : *tham khwaam phian*. Et la chose importante, c'est bien entendu de faire en sorte que l'effort soit juste. On ne peut pas conquérir le *nibbana* par la force. Ainsi qu'Ajaan Fuang l'a dit un jour, si l'on pouvait atteindre le *nibbana* simplement par l'effort, on serait tous là-bas maintenant. Il faut que l'effort soit un effort juste. Cela implique un élément de sagesse et de discernement.

Il existe plusieurs manières d'appliquer le discernement à l'Effort Juste. Une de celles qui nous est la plus familière est celle de la question toute simple de la quantité. Il y a cette histoire célèbre à propos du Vénérable Sona, qui avait été élevé de façon très délicate – de façon tellement délicate, dit-on, qu'il avait même du duvet sur la plante des pieds. Quand il devint moine, et qu'il faisait de la méditation marchée pendant de longues heures, ses pieds se mirent à saigner. Il en fut découragé et il se dit : « J'ai fourni tellement d'efforts, et je n'ai cependant pas obtenu l'Eveil. Je devrais peut-être quitter les robes, retourner à la vie laïque, et faire des actes méritoires. » Il se trouve que le Bouddha lisait à ce moment-là dans son esprit. Il lévita et apparut juste en face de lui, et il lui demanda : « Avant, quand tu étais un laïc et que tu jouais du luth, si tu tendais trop les cordes pour les accorder, qu'est-ce que cela donnait ? » « Eh bien, le son n'était pas

bon. » « Et quand les cordes étaient trop détendues ? » « Le son n'était pas bon non plus. » « Et quand elles étaient accordées juste à point ? » « Alors, le son était bon. »

Le Bouddha dit ensuite : « C'est la même chose avec ta méditation. Tu accordes ton effort à ta capacité. » Quand vous accordez un luth, vous accordez d'abord une corde et vous accordez ensuite toutes les autres cordes en fonction de la première. De la même manière, vous « accordez » votre effort, et vous « accordez » ensuite le reste de vos facultés – votre conviction, votre *sati*, votre concentration, et votre discernement – à votre capacité en matière d'effort. Et la méditation se passera alors bien.

Le discernement implique donc dans ce cas de voir la quantité d'effort que vous êtes capable de fournir, de voir quand vous vous forcez trop, de voir quand vous ne vous forcez pas assez. Et comment savez-vous cela ? Eh bien, vous essayez de vous forcer d'une manière qui semble excessive, et vous regardez ce qui se produit au cours du temps – parce que nous avons tendance à être paresseux. Nous voulons tous faire partie du groupe de ceux pour qui la pratique est facile et qui obtiennent des résultats rapides. Mais les membres de ce groupe sont dans leur très grande majorité déjà partis pour le *nibbana*. Nous sommes ceux qui sont restés. Vous vous forcez donc jusqu'à ce que vous découvriez que vous vous forcez trop. Vous savez par expérience que l'esprit est épuisé ; que vous avez du mal à vous focaliser sur quelque chose. Alors, vous relâchez un peu. Vous ne retournez pas à l'autre extrême et vous ne dites pas que l'effort est mauvais. Vous accordez simplement votre effort de façon plus fine.

Mais la quantité d'effort dépend aussi du problème particulier auquel vous êtes confronté. Il y a un autre passage dans lequel le Bouddha dit que certaines souillures disparaissent simplement quand on les observe. Vous n'êtes pas obligé de les analyser. Vous n'êtes pas obligé de fournir beaucoup d'effort. Le simple fait de remarquer que : « C'est une souillure, » et de vous rendre compte que vous ne voulez pas la suivre, va la faire disparaître. D'autres souillures demandent toutefois ce que le Bouddha appelle d'« exercer une fabrication ». Le terme « fabrication » possède ici plusieurs aspects : verbal, mental, et physique. La fabrication physique est la respiration. En d'autres termes, quand vous voyez l'avidité ou la colère, ou encore l'illusion apparaître dans l'esprit, vous vous posez la question suivante : « Comment se passe la respiration en ce moment même ? » Voyez si vous pouvez changer l'état d'esprit en modifiant la manière dont vous respirez.

Cela va bien entendu impliquer les fabrications verbales : la pensée dirigée et l'évaluation. Au lieu de continuer à bavarder avec vous-même à propos de l'intensité de votre désir pour quelque chose, de l'intensité de votre colère à propos de quelque chose, vous commencez à vous parler de la respiration. Demandez-vous : « Comment est la respiration en ce moment même ? Quel est son ressenti ? Quel ressenti serait meilleur ? » Une fois que vous avez quelque chose dont le ressenti est bon, que diriez-vous de le répandre ? Et comment répandez-vous une respiration confortable dans le corps ? Ceci constitue aussi un élément de l'Effort Juste. Si vous forcez trop, vous détruisez le confort que vous aviez quand vous avez commencé. Si vous ne vous posez pas de questions, si vous ne prenez pas intérêt à la chose, il ne se passe rien. Donc, encore une fois, vous devez trouver quelle est la quantité d'effort nécessaire pour gérer la respiration.

Et finalement, il y a la fabrication mentale, qui couvre la sensation et la perception. Dans ce cas-ci, une fois que vous avez obtenu une sensation de confort ou de plaisir utile de la respiration, vous l'utilisez. Vous ne restez pas juste assis ici à en jouir. Vous voyez ce que vous pouvez en faire, encore une fois en répandant la respiration dans le corps, en la laissant imbiber le corps tout entier, en donnant à l'esprit quelque chose à faire. Parce qu'il lui est très facile, quand il pénètre dans un endroit agréable, de commencer à partir à la dérive, de passer à la concentration-illusion où tout est très agréable, mais pas très

clair. Vous êtes calme, mais quand vous en ressortez, vous ne pouvez pas tout à fait comprendre où vous étiez. Etiez-vous avec la respiration ? Eh bien, non. Eveillé ? Pas vraiment. Dormiez-vous ? Non. Afin d'éviter cet état, vous devez donc donner à l'esprit du travail à faire, qui concerne la sensation de confort. Il s'agit là d'une des parties les plus radicales de l'enseignement du Bouddha. Le confort ne constitue pas une fin en soi. C'est quelque chose que vous pouvez utiliser.

Et utilisez ensuite vos perceptions, les étiquettes que vous avez pour les choses, pour trouver comment tirer le maximum du confort que vous avez, et aussi pour trouver comment analyser la souillure qui posait tellement problème. Vous pouvez utiliser vos perceptions de nombreuses manières. Si vous découvrez que vous êtes en colère contre quelqu'un, souvenez-vous de l'image célèbre donnée par le Bouddha d'une personne qui est fatiguée, assoiffée, et qui souffre de la chaleur alors qu'elle traverse un désert, qui a besoin d'eau et qui trouve une petite flaque d'eau dans l'empreinte du sabot d'une vache – et qui est disposée à se mettre à quatre pattes pour l'aspirer, parce qu'elle a tellement besoin d'eau. De la même manière, quand vous êtes en colère contre quelqu'un, vous devez vous rendre compte que vous êtes vous-même fatigué, assoiffé, que vous souffrez de la chaleur, et que vous tremblez. En d'autres termes, le bien de votre cœur n'est pas encore fort. Il a besoin d'être nourri. Et vous focaliser sur les points négatifs des autres ne va pas nourrir le bien de votre cœur. Il va avoir pour conséquence que vous aurez encore plus chaud et plus soif. Vous avez besoin de vous focaliser sur les bons côtés de l'autre personne, même si cela signifie vous mettre à quatre pattes et les aspirer depuis l'empreinte du sabot d'une vache. Conservez cette perception à l'esprit. Il s'agit là d'une des manières d'utiliser la perception pour vous mettre dans l'état d'esprit correct et traiter ainsi n'importe quel type de souillure.

C'est ce que l'on appelle exercer une fabrication. Donc, encore une fois, vous devez utiliser votre discernement pour voir quand le problème qui se trouve dans l'esprit disparaîtra simplement quand vous l'observerez, et quand il faut que vous fournissiez un effort qui porte sur les trois types de fabrication.

Le discernement joue également d'autres rôles dans l'Effort Juste. Dans la formule classique, le Bouddha dit que vous « générez le désir, stimulez votre persistance, et maintenez votre résolution » vis-à-vis de quatre tâches. Mais même avant de pouvoir entreprendre les quatre tâches de l'Effort Juste, remarquez quelle est l'attitude que vous devez avoir envers elles. Vous devez générer le désir. Vous devez *vouloir* faire cela. Et votre volonté doit posséder les qualités de la sagesse et du discernement. Il est facile de faire remarquer qu'il existe des personnes qui possèdent un très fort désir de l'Eveil, et que le désir fait en réalité obstacle à l'Eveil, ou bien que leurs désirs se transforment en névroses. Elles essaient de s'anéantir. C'est de là que vient l'idée selon laquelle ceux-qui-sont-entrés-dans-le-courant annihilent leur personnalité. Il y a des personnes qui haïssent leur personnalité, elles veulent donc s'en débarrasser et elles pensent que le Bouddha approuverait leur attitude ; il s'agit là d'un désir névrosé, qu'il est facile de ridiculiser, dont il est facile de se moquer. Et c'est là quelque chose de vraiment malsain dans la pratique. Mais ridiculiser cela, se moquer de *toute* forme de désir, n'aide pas non plus. Vous devez vous rendre compte qu'il existe une chose telle que le désir sain. Le désir de l'Eveil vaut beaucoup mieux que les désirs qui poussent la plupart des gens à agir dans le monde, mais encore une fois, vous devez apprendre à faire cela de façon habile, avec sagesse.

En d'autres termes, vous réalisez un Eveil qui provient de certaines causes, et vous focalisez donc votre désir sur les causes de manière telle que cela aide à y donner naissance. Si la pratique demande plus de *sati*, vous pratiquez pour avoir *sati*. Vous voulez stimuler le désir habile d'avoir *sati*. Pour développer la concentration, vous stimulez un désir habile d'être concentré. Ici, le terme « habile » est important.

Considérez la méditation comme une habileté, pas comme quelque chose que vous pratiquez juste en vous forçant, en fournissant un effort aveugle.

\*\*\*

– Jeune pousse–



\*\*\*

## REPÈRES

• « Il y a cette histoire célèbre à propos du Vénérable Sona... » : AN 6.55, Sona sutta (A propos de Sona).

• « L'image célèbre donnée par le Bouddha d'une personne qui... » : SN 12.63, Puttamansa Sutta, (La chair d'un fils).

\*\*\*



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

● ☾ ○ ☽ : lune nouvelle, croissante, pleine, décroissante

\*\*\*

**Rendez-vous au mois de janvier avec**

La Noble Octuple Voie (7 de 9)

pour tout renseignement : [claude.leninan@gmail.com](mailto:claude.leninan@gmail.com).

(lettre rédigée par Claude Le Ninan)

