



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 22 février : Commémoration de **Magha puja**, le rassemblement spontané de 1250 *aharant* en présence du Bouddha. 1000 d'entre eux avaient auparavant réalisé l'Eveil en entendant le Bouddha prononcer le Sermon du feu. Les 250 autres étaient des disciples du Vénérable Moggallana et du Vénérable Sariputta. Pour marquer ce rassemblement auspiceux, le Bouddha prononça le *Ovada-Patimokkha Gatha*, un résumé des points principaux du *Dhamma*, avant d'envoyer les moines proclamer la doctrine (le texte se trouve dans LadM n° 11, février 2014). * Le livre *L'entraînement du comité : la méditation sur la respiration* – qui contient des enseignements de la retraite de 2011 – est maintenant disponible sous forme imprimée auprès du Refuge (<http://www.refugebouddhique.com>).

* * *

– ENSEIGNEMENT COURT DU MATIN –



Série 4, 10 Focalisez-vous sur la route « Quand vous méditez, vous devez être patient. Parce que les résultats n'arrivent pas toujours immédiatement. Vous devez donc trouver une manière de vous occuper entretemps, avant qu'ils n'arrivent. C'est à ce moment-là que vous devez vous procurer des encouragements, vous rappeler de rester avec cette respiration, et la suivante, et la suivante encore, et ça va donner des résultats. **Trop souvent, nous planifions toute la séance de méditation. Au lieu de penser à une respiration à la fois, nous pensons à toutes les respirations que nous allons faire au cours de l'heure, et nous nous demandons : 'Est-ce que je peux le faire ? Est-ce que je peux le faire ?'** Eh bien, vous faites juste une respiration à la fois. Et ça, vous êtes capable de le faire. Procéder étape par étape, par étape, avoir la conviction en ce que vous êtes en train de faire, c'est ça qui donne des résultats. Autrement, vous vous précipitez d'un côté, et vous vous précipitez de l'autre côté, vous vous précipitez d'un côté, et vous vous précipitez de l'autre côté, et vous passez l'heure tout entière à courir dans un sens, et dans l'autre. Et ce n'est pas étonnant que vous soyez fatigué. Ce n'est pas étonnant que l'esprit n'obtienne aucune paix. Donc, vous savez que c'est la route, et vous savez que si vous vous focalisez sur la route, et que vous la suivez, elle vous conduira à l'endroit où vous voulez aller. Donc, focalisez-vous juste sur l'endroit où vous vous trouvez. De cette manière, vous ne rentrez dans personne, et vous faites réellement des progrès... » Pour écouter cet enseignement complet lu en français : <http://www.dhammatalks.org> > français > enseignements audio > Série 4, enseignements courts.

* * *



Quelques essais, La joie de l'effort

Bien sûr, dire que la méditation devrait être quelque chose d'agréable ne signifie pas que les choses seront toujours faciles ou agréables. Chaque méditant sait que cela demande une discipline sérieuse pour rester assis pendant de longues périodes désagréables et désem mêler tous les problèmes difficiles de l'esprit. Mais si vous pouvez aborder les difficultés avec l'enthousiasme d'un artiste qui aborde les défis de son travail, la discipline devient plaisante : les problèmes sont résolus à travers votre propre ingéniosité, et l'esprit acquiert de l'énergie pour des défis encore plus grands.

Cette attitude joyeuse est un antidote utile vis-à-vis des attitudes plus pessimistes que les gens apportent avec eux lorsqu'ils méditent, et qui ont tendance à tomber dans deux extrêmes. D'un côté, il y a la croyance que la méditation est une série d'exercices tristes qui ne laissent aucune place à l'imagination et à l'enquête : serrez seulement les dents, et au terme d'un long effort, votre esprit aboutira automatiquement à un état d'éveil. D'un autre côté, il y a la croyance que l'effort est contre-productif pour réaliser le bonheur, et que donc la méditation ne devrait impliquer aucun effort du tout : acceptez simplement les choses comme elles sont, il est ridicule de demander qu'elles s'améliorent, et détendez-vous dans le moment présent.

Même s'il est vrai qu'à la fois la répétition et la détente peuvent donner des résultats dans la méditation, quand l'une ou l'autre est recherchée en excluant l'autre, cela conduit à une impasse. Si cependant vous pouvez les intégrer toutes deux au sein de l'habileté plus vaste qui vise à apprendre comment appliquer le niveau d'effort que la pratique demande à un moment donné, elles peuvent vous mener loin. Cette habileté plus vaste demande de fortes facultés de *sati*, de concentration et de discernement, mais si vous persévérez, cela peut vous conduire jusqu'au but ultime du Bouddha lorsqu'il enseigne la méditation : le *nibbana*, un bonheur totalement inconditionné, libre des contraintes de l'espace et du temps.

C'est un objectif inspirant, mais cela demande du travail. Et la clé pour maintenir votre inspiration lors du travail quotidien de la pratique de la méditation est de l'aborder comme un jeu : une excellente occasion de maîtriser des habiletés pratiques, de soulever des questions, d'expérimenter et d'explorer. C'est précisément ainsi que le Bouddha lui-même enseignait la méditation. Au lieu de formuler une méthode rigide, il entraînait d'abord ses élèves dans le domaine des qualités personnelles, telles l'honnêteté et la patience, qui sont nécessaires pour faire des observations fiables. C'est seulement ensuite qu'il enseignait les techniques de méditation, et même alors il ne disait pas tout en détail. Il soulevait des questions et suggérait des domaines à explorer, avec l'espoir que ces questions retiendraient l'imagination de ses élèves, les inspirant pour développer le discernement et pour obtenir par eux-mêmes des visions pénétrantes.

Nous pouvons voir cela dans la manière dont le Bouddha a enseigné à Rahula comment méditer. Il a commencé avec la question de la patience. Il lui a dit : « Médite afin que ton esprit soit comme la terre. » On jette des choses dégoûtantes sur la terre, mais la terre n'en est pas horrifiée. Quand vous rendez votre esprit pareil à la terre, ni les impressions sensorielles agréables, ni les impressions sensorielles désagréables ne peuvent en prendre le contrôle.

Maintenant, le Bouddha ne disait pas à Rahula de devenir passif comme une motte de terre. Il enseignait à Rahula à être ancré, à développer ses facultés d'endurance, afin d'être capable d'observer à la fois les événements agréables et les événements douloureux dans son corps et son esprit, sans se laisser absorber par le plaisir ou balayer par la douleur. C'est à cela que sert la patience. Elle vous aide à demeurer au contact des choses jusqu'à ce que vous les compreniez suffisamment bien pour y réagir de façon

habile.

Le Bouddha a enseigné à Rahula un autre exercice pour qu'il développe l'honnêteté au cours de la méditation. Il lui a dit : « Observe l'inconstance des événements dans le corps et dans l'esprit afin de ne pas développer un sens de 'Je suis' autour d'eux. » Le Bouddha reprenait là une leçon qu'il avait donnée à Rahula quand celui-ci avait sept ans. Il lui avait dit : « Apprends à observer tes actions avant de les faire, pendant que tu les fais, et après que tu les as faites. Si tu vois que tu as agi de façon malhabile et provoqué du mal, prends la résolution de ne pas répéter l'erreur. Ensuite, parle-en avec quelqu'un que tu respectes. »

Dans ces leçons, le Bouddha entraînait Rahula à être honnête avec lui-même et les autres. Et la clé de cette honnêteté, c'est de traiter vos actions comme des expériences. Ensuite, si vous voyez que les résultats ne sont pas bons, vous êtes libre de changer de méthode.

Cette attitude est quelque chose d'essentiel pour également développer l'honnêteté dans votre méditation. Si vous considérez tout ce qui apparaît au cours de la méditation, que ce soit bon ou mauvais, comme un signe du type de personne que vous êtes, cela sera difficile d'observer honnêtement quoi que ce soit. Si une intention malhabile apparaît, il est probable que soit vous vous critiquiez comme étant un méditant qui ne vaut rien, soit vous étouffiez cette intention sous une couche de déni. Si une intention habile apparaît, il est probable que vous développiez fierté et complaisance, l'interprétant comme un signe de votre bonne nature innée. Le résultat, c'est que vous ne pourrez jamais voir si ces intentions sont en fait aussi habiles qu'elles semblaient l'être au premier regard.

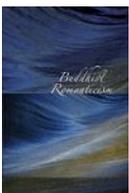
Pour éviter ces écueils, vous pouvez apprendre à voir les événements simplement comme des événements, et non comme des signes de la bouddhité innée ou de la méchanceté de la personne que vous êtes. Vous pouvez alors observer ces événements honnêtement, voir d'où ils viennent et où ils conduisent. L'honnêteté ainsi que la patience vous placent dans une meilleure position pour utiliser les techniques de méditation afin d'explorer votre propre esprit.

La technique de base que le Bouddha a enseignée à Rahula était la méditation sur la respiration. Le Bouddha a recommandé de suivre seize étapes lorsque l'on s'occupe de la respiration. Les deux premières impliquent des instructions directes. Les autres soulèvent des questions qui doivent être explorées. De cette manière, la respiration devient un véhicule pour exercer votre ingéniosité à résoudre les problèmes de l'esprit, et pour exercer votre sensibilité en évaluant les résultats.

* * *

LA DIFFUSION DU DHAMMA

En anglais, un ouvrage majeur a été publié en 2015.



Buddhist Romanticism *An in-depth study of the pervasive influence of early Romantic thought in shaping the way Buddhism is taught in the West, and of the practical consequences of following the Romantics rather than the Buddha in approaching the problem of suffering and stress.*

Une analyse en profondeur de l'influence omniprésente de la pensée romantique primitive sur le façonnage de la manière dont le bouddhisme est enseigné en Occident, et des conséquences pratiques qu'il y a à suivre les Romantiques plutôt que le Bouddha pour aborder le problème de la souffrance et du stress.

Nouvelle publication en français depuis Magha puja 2015



Enseignements du matin 1 Vingt enseignements donnés le matin, avant que les moines ne prennent le repas offert par la communauté des laïcs. Une version audio lue est disponible.

Publications à venir : Entrer dans le courant, *Sati* et le *kamma*, Questions de pratique, La Noble Octuple Voie, Livret de récitations, Enseignements 3

* * *

- un kuti -



* * *



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					

22 : Magha puja ◐ ● ◑ ○ : lune décroissante, nouvelle, croissante, pleine

* * *

Rendez-vous au mois de mars avec

- Un enseignement du matin : *Arriver à la vérité*
- Au fil des traductions : la conviction et la véracité

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

