



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.

* * *



* 5 avril : anniversaire de la disparition d'Ajaan Suwat Suvaco, survenue en 2002. * 13 avril : Nouvel an thaï. * 25-26 avril : anniversaire de la disparition d'Ajaan Lee Dhammadharo, survenue en 1961.



* * *

– ENSEIGNEMENT COURT DU MATIN –



Série 4, 12 L'activité du samsara « Quand vous vous focalisez sur la respiration, vous vous offrez un endroit où vous êtes chez vous. Parce que l'esprit a déjà erré à travers qui sait combien de vies. C'est la signification du mot *samsara* : errer. **Ce n'est pas tant un endroit qu'une activité.** Nous créons des mondes, puis nous les habitons, et ensuite quand ils s'effondrent, nous créons un autre monde, et nous l'habitons. Et il y a beaucoup de souffrances dans ce processus, non seulement pour nous-mêmes, mais aussi pour les autres. C'est donc un cadeau que nous faisons aux autres quand nous apprenons comment arrêter de faire ça. On entend très souvent dire que quand on quitte le *samsara* sans emmener les autres avec soi, on est égoïste. Ce n'est pas que le *samsara* est un endroit, c'est une activité. Et c'est une activité dans laquelle nous sommes tous engagés. Alors, la meilleure façon de mettre un terme à la souffrance de cette activité, c'est d'arrêter d'y participer. De cette manière, vous faites moins souffrir les autres, et en même temps, cela leur fournit un bon exemple. Ils pensent : « Oh, c'est possible de mettre un terme à ça. » Donc, vous voulez vous établir ici même. Pour le moment, vous en faites l'endroit où vous êtes chez vous. Et ensuite, vous observez l'esprit pour voir comment il commence à errer pour créer plus de mondes dans lesquels il peut aller errer. Et voyez si vous pouvez le contrôler. Vous apprenez ainsi à acquérir au minimum un certain contrôle sur le processus. Donc, cela ne consiste pas juste à sauter d'un train de marchandises dans un autre, et encore dans un autre, et à finir à Prince Albert, Saskatchewan. Vous avez une idée de l'endroit où vous voulez vraiment aller, et là où cela vaut la peine d'aller. Et alors, vous y allez. Autrement, vous restez ici même. De cette manière, vous faites des choses qui ont un sens. Autrement, le Bouddha a dit que le processus du *samsara* est la même chose que 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. Et bien que tout dépende de votre *kamma*, le *kamma* est quelque chose de très complexe, et tout se retrouve mélangé dans votre entrepôt karmique. Il est donc temps de s'établir et de mettre de l'ordre dans tout ça. Si l'esprit a besoin d'errer, ok, assurez-vous qu'il erre pour une bonne raison. Au cours de la Seconde guerre mondiale, on avait l'habitude de coller de petites étiquettes sur les trains, qui disaient aux gens qui voyageaient : « Est-ce que ce voyage est nécessaire ? » On voulait que les gens réduisent le nombre de voyages inutiles. Vous pouvez coller cette petite étiquette à côté de chaque petite pensée qui surgit dans votre esprit : « Ce voyage est-il nécessaire ? » De cette manière, vous découvrez que vous réduisez une grande partie du stress, une grande partie de la souffrance non nécessaire, pour vous-même, et pour les autres. Donc, établissez-vous à l'endroit où vous êtes chez vous et quittez cet endroit seulement quand vous êtes vraiment obligé de le faire. C'est un des meilleurs cadeaux que vous pouvez faire au monde. »

Pour écouter cet enseignement lu en français : <http://www.dhammatalks.org> > français > enseignements audio
> Série 4, enseignements courts.

* * *

– NOUVELLE PUBLICATION –



Entrer dans le courant : un guide d'études sur le premier stade de l'Eveil. Pour que la pratique conduise à l'Eveil, il est nécessaire de développer des critères fiables qui permettent d'évaluer quelles sont les pratiques qui conduisent à l'entrée-dans-le-courant, ce qui indique qu'il s'agit d'une expérience authentique, et ce que sont nécessairement ses résultats.

I LA VOIE VERS L'ENTREE-DANS-LE-COURANT : Introduction. S'associer à des personnes intègres. Ecouter le *Dhamma* véritable. L'attention appropriée. Pratiquer en accord avec le *Dhamma*. II L'ENTREE-DANS-LE-COURANT ET SES RESULTATS : Introduction. L'apparition de l'Œil du *Dhamma*. Les trois entraves. Le caractère d'un-de-ceux-qui-sont-entrés-dans-le-courant. Les récompenses. Conseils

Extrait

L'ATTENTION APPROPRIÉE

Ayant entendu le Dhamma, il est important d'avoir l'attention appropriée – voir les choses en termes de cause et d'effet – vis-à-vis à la fois de ce que l'on a entendu et de ses expériences en général, car il s'agit là d'un facteur qui peut faire toute la différence en matière de succès ou d'échec de la pratique.

« En ce qui concerne les facteurs internes, je ne vois pas d'autre facteur unique tel que l'attention appropriée qui fasse autant pour un moine en entraînement, qui n'a pas atteint le but, mais qui demeure résolu en ce qui concerne la sécurité insurpassée vis-à-vis du joug. Un moine qui s'occupe de façon appropriée abandonne ce qui est malhabile et développe ce qui est habile.

L'attention appropriée
en tant que qualité
d'un moine qui s'entraîne :
rien d'autre
ne fait autant
pour atteindre le but superlatif.
Un moine, s'efforçant de façon appropriée,
atteint le terme du stress. *Iti 16*

J'ai entendu qu'en une occasion, un certain moine demeurait parmi les Kosalan dans le fourré d'une forêt. Or, à ce moment-là, il passait la journée en pensant à des pensées mauvaises, malhabiles : c'est-à-dire des pensées de sensualité, des pensées de malveillance, des pensées de nocivité.

Alors le *devata* qui habitait le fourré d'une forêt, ressentant de la sympathie pour le moine, désirant son bien, désirant lui faire reprendre ses esprits, s'approcha de lui et s'adressa à lui avec cette strophe :

« En raison de l'attention non appropriée,
vous êtes mâché par vos pensées.
Abandonnant ce qui est non approprié,
contemplez
de façon appropriée.
Maintenant votre esprit sur le Maître,
le *Dhamma*, le *Sangha*, vos vertus,
vous arriverez
à la joie,

au ravissement,
 au plaisir
 sans doute aucun.
 Puis, saturé
 de joie,
 vous mettez un terme
 à la souffrance et au stress. »

Le moine, admonesté par le *devata*, reprit ses esprits. *SN 9:11*

L'attention appropriée est fondamentalement la capacité à voir sa compréhension de l'expérience en termes corrects. Dans nombre de cas, cela signifie formuler les questions correctes pour obtenir une vision pénétrante dans la souffrance et son terme.

« Ceci est la voie qui conduit au discernement : quand on rend visite à un contemplatif ou à un brahmane, demander : 'Qu'est-ce qui est habile, Vénérable sire ? Qu'est-ce qui est malhabile ? Qu'est-ce qui est blâmable ? Qu'est-ce qui est sans blâme ? Qu'est-ce qui devrait être cultivé ? Qu'est-ce qui ne devrait pas être cultivé ? Qu'est-ce qui, ayant été fait par moi, me conduira au mal et à la souffrance à long terme ? Ou qu'est-ce qui, ayant été fait par moi, me conduira au bien-être et au bonheur à long terme ?' » *MN 135*

* * *

Au fil des
 traductions
 Au fil des
 traductions
 Au fil des

Ajaan Lee Dhammadharo, La lumière à l'intérieur, 18 mai 1958

Etre heureux ou triste, bon ou mauvais, tout cela dépend du cœur. Le cœur est ce qui commande, la chose la plus importante que l'on puisse trouver dans notre corps. Cela est dû au fait qu'il dure et qu'il est responsable de tout le bien et tout le mal que nous faisons. Quant au corps, il ne sait rien du plaisir ou de la douleur, du bonheur ou de la tristesse, et il n'est pas du tout responsable des bonnes ou des mauvaises actions de qui que ce soit. Pourquoi cela ? Parce que le corps ne dure pas, il est vide.

Dire qu'il est vide signifie que dès qu'il est privé de la respiration, ses quatre propriétés de la terre, de l'eau, du vent et du feu se séparent les unes des autres et elles retournent à leur nature originelle. Les parties qui viennent de la propriété de la terre retournent à la terre comme elles l'étaient à l'origine. Les parties qui viennent de la propriété de l'eau retournent à l'eau comme elles l'étaient à l'origine. Les parties qui viennent des propriétés du vent et du feu retournent au vent et au feu comme elles l'étaient à l'origine. Il n'y a rien en elles qui soit « femme » ou « homme », « bon » ou « mauvais ». C'est la raison pour laquelle on nous enseigne que : *Rupam aniccam*, la forme physique est inconstante. *Rupam dukkham*, elle est difficile à supporter. *Rupam anatta*, elle est pas-soi, vide, et personne ne peut la contrôler de façon constante. Même si nous essayons de lui interdire de vieillir, de tomber malade, et de mourir, elle ne va pas se comporter selon nos souhaits. Elle doit suivre les processus de l'apparition et du dépérissement en accord avec la nature des fabrications naturelles. Ceci s'applique à tout le monde.

Mais on ne peut pas dire que le corps est entièrement *anatta*, car certaines de ses parties sont *atta*. En d'autres termes, nous pouvons exercer un contrôle partiel sur elles. Par exemple, si vous voulez que le corps marche, il va marcher. Si vous voulez qu'il s'allonge, il va s'allonger. Si vous voulez qu'il mange, il va manger. Si vous voulez qu'il se lave, il va se laver. Cela montre que vous pouvez exercer un contrôle partiel sur lui. Le corps est donc à la fois *anatta* et *atta*. Ces deux aspects sont toutefois égaux dans le sens qu'ils sont vides et qu'ils ne sont pas responsables des bonnes ou des mauvaises choses que nous faisons. Quel que soit le bien ou le mal que l'on fasse, le corps n'obtient pas une part de récompense. Quand il meurt, il est brûlé et se transforme en cendres dans les deux cas. Il n'est pas du tout responsable du bonheur ou de la tristesse de qui que ce soit.

Quand les gens font le bien ou le mal, les résultats de leur bien et de leur mal retombent tous sur leur propre esprit. L'esprit est ce qui est responsable de toutes nos actions, et il est celui qui fait également l'expérience du résultat de ses actions. C'est la raison pour laquelle le Bouddha nous a enseigné à purifier notre cœur et notre esprit, pour les rendre purs et nous fournir ainsi un moyen de nous conduire au bonheur futur.

Qu'est-ce que nous utilisons pour purifier le corps et l'esprit ? Nous purifions le corps et l'esprit avec l'habileté – en d'autres termes, en développant les qualités habiles en eux par la pratique de la concentration. Nous tranchons toutes les pensées d'avidité, de colère, et d'illusion à l'intérieur de l'esprit, telles que les empêchements du désir sensuel, de la malveillance, de la torpeur et de la léthargie, de l'agitation et de l'anxiété, et du doute. Toutes ces qualités sont des choses qui salissent l'esprit. Quand l'esprit est ainsi sali, il est inévitable qu'il souffre. Il se dirige vers l'obscurité à cause de ses propres actions.

Nos actions malhabiles peuvent être divisées en fonction de la manière dont elles sont sombres. Certaines sont sombres comme le sombre de la nuit, c'est-à-dire totalement dénuées de toute lumière. Certaines sont sombres comme les nuages, c'est-à-dire qu'elles alternent entre le sombre et la lumière tout comme quand la lune est lumineuse à certains moments et masquée par les nuages à d'autres. Une partie de ce qui est malhabile en nous est sombre comme la brume, obscurcissant notre vision, qu'il fasse jour ou nuit. Ce troisième type de ce qui est malhabile est l'ignorance, ou *avijja*. Il obscurcit l'esprit tout le temps, de sorte que nous ne pouvons pas distinguer parmi les objets de l'esprit ceux qui appartiennent au passé, ceux qui appartiennent au futur, et ceux qui appartiennent au présent. C'est la raison pour laquelle l'esprit se préoccupe du passé, du présent et du futur de sorte qu'il ne peut pas rester fermement à un endroit donné. Il n'est certain de rien. C'est l'ignorance. Le désir ardent provient de l'ignorance, et il est la cause de tout le stress et de toute la souffrance.

Pour nous débarrasser de cette brume, nous devons méditer, nous débarrasser des pensées et des concepts qui concernent le passé et le futur en les voyant comme inconstants, stressants, et pas-soi ; en voyant tous les agrégats de la forme, de la sensation, de la perception, de la fabrication des pensées, et de la conscience comme inconstants, stressants et pas-soi, jusqu'au stade où il n'y a ni passé, ni futur, ni présent. C'est à ce moment-là que l'esprit est affranchi des nuages et de la brume de ses empêchements et qu'il



entre dans la lumière. Il existe deux types de personnes dans le monde. Certaines sont comme celles qui ont de bons yeux. Ce sont celles qui développent les qualités habiles en elles-mêmes, et elles voient donc la lumière du monde à la fois le jour et la nuit. Il y a ensuite celles qui ne développent pas les qualités mentales habiles. Elles sont pareilles aux personnes qui naissent aveugles : bien que la lumière du soleil et de la lune brille, ces personnes sont dans l'obscurité – dans ce cas, l'obscurité de leur propre esprit. C'est la raison pour laquelle le Bouddha nous a enseigné à nous débarrasser de l'obscurité de notre esprit, à débarrasser notre esprit de l'obscurité comme dans le vers suivant en *pali* :

Kanham dhammam vippahaya sukkam bhavetha pandito,

qui signifie : « Ayant abandonné les qualités sombres, la personne sage développe celles qui sont lumineuses. » Quand les gens développent la lumière en eux-mêmes, ils peuvent utiliser cette lumière pour illuminer toutes leurs activités. Cela leur apporte le succès dans tout ce qu'ils font. Mais s'ils sont dans l'obscurité, c'est comme s'ils étaient aveugles, de sorte que les choses qu'ils font ne réussiront pas pleinement. Par exemple, il se peut qu'ils écoutent le *Dhamma*, mais si leur esprit continue à vagabonder dans tous les sens, c'est comme s'il était obscurci par les nuages et la brume de leurs empêchements.

C'est la raison pour laquelle on nous enseigne de pratiquer la méditation sur la tranquillité, de fixer l'esprit sur une préoccupation unique. Dites-vous que les qualités du Bouddha ne sont pas séparées des qualités du *Dhamma*, qui ne sont pas séparées des qualités du *Sangha*. Elles sont en réalité une seule et même chose, comme il est dit dans le vers suivant en *pali* :

Buddho dhammo sangho cati nanahontampi vatthuto

Aññamaññāviyoga va ekibhutampanatthato

« Bien que le Bouddha, le *Dhamma* et le *Sangha* puissent être différents en tant qu'objets, apparemment séparés les uns des autres, ils sont en réalité un pour ce qui est de leur signification. »

Ainsi, quand nous rendons l'esprit ferme dans sa conscience éveillée, il contient les qualités du Bouddha, du *Dhamma*, et du *Sangha* tout-en-un. C'est à ce moment-là que notre concentration se développera correctement.

Je vous demande donc d'abandonner les qualités mentales malhabiles et de purifier l'esprit afin qu'il puisse être propre et pur. La lumière apparaîtra alors dans votre cœur. Il est sûr et certain que vous ferez ainsi l'expérience de l'aise et du bonheur, comme le passage suivant en *pali* le garantit :

Citte sankilitthe duggati patikankha. Citte asankilitthe sugati patikankha.

« Quand l'esprit est souillé, on peut s'attendre à une mauvaise destination. Quand l'esprit est non souillé, on peut s'attendre à une destination heureuse. »

* * *

— ZNP —



* * *

REPERES

- **Anicca** : inconstance
- **Anatta** : pas-soi
- **Atta** : soi
- **Avijja** : ignorance (des Quatre Nobles Vérités)
- **Dukkha** : souffrance, stress
- **Samsara** : errance

- **Ajaan Lee Dhammadharo** : voir LadM n° 3, juin 2013 ou *Conserver la respiration à l'esprit* pour un résumé de sa vie. Pour voir un film où Ajaan Lee Dhammadharo apparaît brièvement, aller sur le site de YouTube (à partir de 08:08) à l'adresse : https://www.youtube.com/watch?v=naPf7eP_Nlg.
- **Ajaan Suwat Suvaco** : voir LadM n° 5, août 2013 pour un résumé de sa vie.

* * *



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	

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

* * *

Rendez-vous au mois de mai avec

- Un enseignement du matin : *L'esprit prêt à agir*
- A Fuang : *Intemporel et vrai*

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

