



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.

* * *



* samedi 14 mai : anniversaire de la disparition d'Ajaan Fuang Jotiko, survenue le 14 mai 1986. * vendredi 20 mai : célébration de Visakha Puja.



* * *

– ENSEIGNEMENT COURT DU MATIN –



Série 4, 13 L'esprit en position « Quand vous vous focalisez sur votre respiration, essayez de rester à cet endroit. Plus longtemps vous pouvez rester à cet endroit, plus cela va avoir d'impact sur l'esprit. Si vous touchez la respiration un petit peu, et que vous partez ailleurs pour penser à quelque chose d'autre, et que vous revenez, et que vous la touchez un peu à nouveau, c'est comme si vous regardiez une série télévisée. Vous entrez dans la pièce, vous ressortez un moment, et vous revenez, et vous n'êtes pas sûr de ce qui s'est passé entretemps. La respiration devient juste un endroit de plus que vous visitez au cours de la journée. Et vous ne savez jamais vraiment ce qui se passe dans l'esprit. Si vous restez avec la respiration, vous savez ce qui se passe parce que vous êtes ici même. C'est comme si vous restez dans la pièce pendant tout le film. Vous faites quelque chose, et vous commencez à voir les résultats, et vous pouvez les relier. « Ok, ça, ça vient de cela, ça, ça vient de ceci. » Vous saisissez les choses beaucoup plus rapidement, les choses subtiles à côté desquelles vous auriez pu passer. Encore une fois, c'est comme regarder une série télévisée. Parfois, plus tard dans la série, il y a une référence subtile à quelque chose qui s'est passé avant, et si vous n'étiez pas là, vous ne savez pas de quoi il s'agit. Mais si vous êtes là, vous le savez. Ça, c'est ce que cela signifie. C'est lié à ça. **Parce que c'est le fait de voir les liens dans l'esprit qui fait toute la différence.** Nous comprenons que cette action-ci conduit à ce résultat-là et que si je n'aime pas ce résultat-là, alors, il vaut mieux que je ne refasse pas cette action-ci. Si vous ne voyez pas les liens, vous n'en êtes pas aussi sûr. Vous retournez et vous refaites la même action, encore et encore et encore. Vous niez les liens. De cette manière, vous n'apprenez jamais vraiment. Mais si vous êtes ici même, vous commencez à voir que : « Ok, quand je fais ceci, voilà le résultat qui se produit. Quand je change ma perception, ceci se produit. Quand je change ma manière de penser, ceci se produit. » Vous voyez les liens, et si c'est quelque chose que vous n'aimez pas, ok, alors vous pouvez vous en souvenir : « Ok, j'ai fait ça, et ça a donné ces résultats-ci, je ne veux pas refaire ça, non, je ne veux pas à nouveau avoir ces résultats. » C'est quelque chose que vous avez appris de vous-même. Et cela a beaucoup plus de force. Donc, essayez de rester ici même, et c'est le fait de rester ici même qui va faire la différence. Parfois, les gens disent : « Je reste ici et il semble qu'il ne se passe rien. » Eh bien, vous serez là quand les choses vont se passer, vous ne pouvez pas prévoir les choses à l'avance. Par exemple, que le printemps va débiter à tel moment, que l'été va débiter à tel moment. Vous êtes là, et vous l'attendez. Et vous êtes prêt pour le moment où il va venir. Et c'est ce qui est important, que vous soyez en position, que vous ayez les bonnes questions sous la main. Et les choses deviennent alors beaucoup plus claires. Et elles auront vraiment un impact sur l'esprit, un impact qui modifiera vos habitudes. C'est là tout l'objet de la méditation : apprendre à changer vos habitudes malhabiles, et les remplacer par des habitudes habiles. Donc, commencez avec cette habileté : apprenez à rester ici et à rester avec, avec un sens d'aise, mais aussi avec un

sens que vous dominez vraiment la situation, afin de pouvoir remarquer le moindre mouvement dans l'esprit. »
 Pour écouter cet enseignement lu en français : <http://www.dhammatalks.org> > français > enseignements audio
 > Série 4, enseignements courts.

* * *

Au fil des
traductions
Au fil des
traductions
Au fil des

Ajaan Fuang Jotiko, Intemporel et vrai

Nos maîtres ont posé les bases pour que nous puissions pratiquer, ils ont tout indiqué sans rien oublier. Le fait que les développements dont nous faisons l'expérience dans la pratique ne sont pas complets vient de ce qu'il manque quelque chose en nous, dans notre propre pratique. Nous n'avons pas suffisamment pratiqué pour trancher les choses. Nous n'avons pas pratiqué en fournissant un effort complet. Donc, profitons aujourd'hui de cette occasion pour fournir un effort, c'est-à-dire fixer notre *sati* – chacun d'entre nous – de façon ferme sur l'inspiration et l'expiration. Ce n'est pas grand chose. Chacun d'entre nous possède la respiration. C'est un thème de méditation qui se trouve déjà en nous. Nous ne sommes pas obligés d'aller le rechercher autre part. Et il n'y a aucun doute quant au fait qu'il est vrai ou non. Donc, regardons en nous-mêmes, observons, investiguons, évaluons ce qui se trouve en nous. Le Bouddha a vu par lui-même ce qui est vrai en lui, et nous le suivons en pratiquant en accord avec ses enseignements afin de voir si ce qui se trouve en nous est vrai ou faux. Donc, essayez d'être aussi observateur que vous le pouvez quand vous regardez en vous. Il est dit que cette pratique est *akaliko* – intemporelle.

Les enseignements du Bouddha sont intemporels. Le fait que notre pratique ne se développe pas est dû au fait que nous avons un temps pour chaque chose. Le Bouddha dit : « intemporel. » Et nous, nous disons qu'il y a un temps pour chaque chose. Ces temps pour chaque chose sont excessivement nombreux. Il y a un temps pour ceci, un temps pour cela, un temps pour marcher, un temps pour rester assis, un temps pour dormir, un temps pour manger, un temps pour parler – il y en a énormément. Notre vie devient rien d'autre qu'une série de temps. Donc, essayons maintenant de pratiquer d'une manière qui va être intemporelle. La vérité apparaîtra alors dans notre esprit – en chacun d'entre nous, sans exception. Tout ce qui est prêt à se développer se trouve déjà ici. Nous ne sommes pas obligés d'aller le rechercher autre part. La conscience elle-même – « ce qui sait » dans l'esprit – se trouve déjà ici en nous. En conséquence, utilisez votre *sati* pour conserver la respiration à l'esprit, afin que ce qui se trouve déjà ici apparaisse clairement, de façon continue – et les développements dans l'esprit apparaîtront alors également.

Nous devons être aussi observateurs que possible. Utilisez votre *sati* pour conserver votre respiration à l'esprit – la respiration qui se trouve déjà ici en vous, qui se trouve ici depuis le jour où vous êtes né, et jusqu'à maintenant. L'effort consiste à prendre ce qui se trouve déjà ici et à faire qu'il soit continu, qu'il ne connaisse pas d'interruption, afin qu'il croisse, afin qu'il soit stable et constant. Il acquerra alors de la force. Il y aura de la force dans la respiration. Des développements se manifesteront. Notre inspiration et notre expiration deviendront intemporelles. Cela apparaîtra de façon continue à notre conscience. C'est quelque chose que nous devons poursuivre autant que possible, faire autant que possible. Plus nous le ferons, plus toutes sortes de bonnes choses apparaîtront en nous. Si nous ne travaillons pas cela, le bien qui est en nous ne se développera pas. Il se transformera en une série de temps séparés. L'occasion de connaître la vérité n'apparaîtra pas clairement en nous. La vérité restera incomplète. Nous devons donc utiliser la force de notre *sati* pour conserver la respiration à l'esprit de façon de plus en plus complète. Alors, des développements apparaîtront en nous.

Le *Dhamma* – notre thème de méditation – est quelque chose que nous avons tous en nous – chacun d’entre nous, sans exception. C’est quelque chose que nous faisons lorsque nous sommes assis ici. Nous le pratiquons, nous nous y entraînons. La question, c’est de savoir comment nous prenons ce qui se trouve déjà ici, et en faisons quelque chose de plus complet. Nous devons faire un effort pour utiliser nos facultés d’observation, pour nous accoutumer à ce qui se trouve déjà là. Nos maîtres nous indiquent, nous montrent simplement le chemin. Quant à nous, nous devons nous entraîner pour utiliser les facultés d’observation qui se trouvent en nous-mêmes : pour connaître en accord avec la vérité qui se trouve en nous. Une fois que nous avons vu que c’est vrai, nous en prenons soin afin qu’il se développe – nous en prenons soin de façon continue, autant que nous le pouvons, et il n’y a pas trente-six solutions pour faire cela : il faut simplement progresser.

Ceci n’est pas très compliqué. Nous prenons simplement soin de ce qui se trouve déjà là afin que cela puisse devenir plus complet. Cela va cloître jour après jour, mois après mois, année après année. Les développements dans notre esprit vont s’améliorer continuellement. Il serait inexact de penser que les choses apparaissent seulement un petit moment, et que c’est largement suffisant. Ce n’est pas du tout le cas. Tout ce qui apparaît ici-et-maintenant pendant que nous sommes assis ici, nous devons en prendre soin continuellement, toute la journée, toute la nuit, tout le mois, toute l’année. Nous devons en prendre soin continuellement, sans arrêt. Si nous en prenons soin continuellement, notre esprit se développera continuellement.

Si les choses se produisent juste une fois, ce n’est pas suffisant. C’est la même chose que lorsque nous mangeons. Une bouchée de nourriture ne suffit pas. Nous devons continuer à manger et à manger jusqu’à ce que nous soyons rassasiés. La même chose est vraie au sujet de l’effort pour développer les bonnes qualités, les qualités nobles en nous. Que nous les développions à travers nos pensées, nos paroles, ou nos actes, tout cela revient au cœur, qui est unique. Nous devons entraîner notre cœur pour obtenir du répit et la paix. Nous devons l’entraîner pour nous améliorer car toutes les bonnes choses viennent du cœur. C’est la raison pour laquelle nous l’entraînons à avoir *sati*, à rester avec l’inspiration, l’expiration. Nous l’entraînons par rapport à son thème de méditation afin qu’il possède des racines, un fondement – afin qu’il soit stable et ferme et qu’il n’aille pas vagabonder à la suite de ses pensées et de ses concepts. Nous devons le rassembler uniquement à l’inspiration et à l’expiration afin de lui fournir un répit vis-à-vis des empêchements, afin que les empêchements ne puissent pas pénétrer et interférer avec le bien qui est en lui. Nous pourrions ainsi développer plus de bien, établir fermement l’esprit en concentration.

Il s’agit de quelque chose que chacun doit faire lui-même – chacun, sans exception. Il s’agit là de notre devoir personnel. Quelle que soit la technique qui résolve effectivement les problèmes de notre cœur afin qu’il puisse faire l’expérience de la paix, quelles que soient les méthodes qui marchent pour que l’esprit reste avec le corps dans le présent – quelles que soient les méthodes – la chose importante, c’est que l’esprit demeure fermement tout au long de la journée, toute la nuit, avec le bien qui est en lui, que nous soyons debout, que nous marchions, que nous soyons assis ou que nous soyons allongés. Après tout, nous n’avons pas beaucoup d’occasions de faire le bien, vous savez. Il serait inexact de penser que nous pourrions faire ça éternellement. Il y a toujours des obstacles prêts à se mettre en travers du chemin. Donc, pendant que vous en avez l’occasion – immédiatement et dans l’avenir, tant que vous en avez l’occasion – vous devriez essayer *d’accélérer vos efforts*. Continuez à faire cela. Continuez à faire cela autant que vous le pouvez, jusqu’à ce que l’esprit devienne très fort, afin qu’il puisse empêcher toutes ses qualités inférieures, ses qualités malhabiles de se mettre en travers du chemin, d’interférer avec, afin que vous ayez l’occasion de développer pleinement le bien qui est

en vous.

Le bien qui naît de nos pensées, de nos paroles, et de nos actes, c'est quelque chose que nous possédons tous. Il serait inexact de penser qu'il y a ici, assis parmi nous, quelqu'un qui ne possède pas du tout de bien en lui. La question qui se pose est de savoir comment prendre ce bien et de le *rendre encore meilleur* – le rendre meilleur signifie ici la méditation, le bien qui est réalisé dans le domaine de l'esprit. Pour cela, nous devons faire un effort pour entraîner l'esprit à être plus ferme et plus stable. Nous devons faire un effort, persévérer, être résilients, le tester – car qui d'autre peut entraîner l'esprit pour nous. Nous sommes les seuls à pouvoir entraîner notre propre esprit. Nous devons nous fixer des limites pour nous enseigner. C'est seulement alors que les choses pourront se développer.

Les autres peuvent nous enseigner seulement ce qui est à la périphérie, mais pour ce qui se trouve plus profondément à l'intérieur, nous seuls pouvons nous fixer des règles. Nous devons nous fixer des limites, avoir *sati*, savoir ce que nous faisons à tout moment. C'est comme avoir un maître qui nous suit partout, en public et en privé, qui nous surveille, qui nous alerte, qui nous dit quoi faire et ne pas faire, qui s'assure que nous restons dans le droit chemin. Si nous n'avons pas ce type de maître en nous, il est inévitable que l'esprit quitte la Voie, fasse des bêtises, et commette des méfaits. C'est comme ça que sont les choses avec l'esprit. Nous devons donc nous fixer des limites pour le maintenir à sa place. Nous pouvons le faire rester à sa place du matin jusqu'à midi, ou de midi à la fin de l'après-midi – quelles que soient les limites que nous lui fixons, nous devons le faire rester dans le droit chemin, le faire rester à l'école. C'est comme un enfant dans une salle de classe : nous lui donnons des instructions et un but à atteindre afin que les résultats soient substantiels et fermes.

Nous devons continuellement entraîner l'esprit en accord avec notre pratique, et le résultat c'est que le travail nous deviendra graduellement plus familier, petit à petit. L'esprit deviendra continuellement plus docile, plus domestiqué, de sorte qu'il partira vagabonder seulement de façon occasionnelle, seulement de façon très très espacée. Il se perdra très rarement. Si nous l'attachons trop fort, il se peut qu'il se débatte pour s'échapper. Il se peut donc que nous soyons obligés de l'attacher au bout d'une longue laisse. Mais que vous le gardiez au bout d'une longue laisse ou d'une courte laisse, cela dépend de la technique qui marche pour vous. Les stratégies nécessaires pour entraîner l'esprit ne sont pas les mêmes pour tout le monde. Certaines personnes doivent vraiment forcer l'esprit, être dures avec lui sans lui donner d'eau et de nourriture. Mais tout cela revient au final à ce qui marche pour conserver l'esprit dans ses limites adéquates.

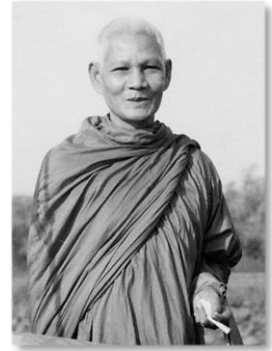
Pour résumer les choses, notre pratique consiste à conserver la respiration à l'esprit. C'est la voie que notre maître, Ajaan Lee, nous a montré pendant qu'il était encore vivant. Notre pratique consiste à rester avec l'inspiration et l'expiration. Nous nous focalisons sur l'action de suivre l'inspiration et l'expiration. Nous observons, nous suivons, nous connaissons l'inspiration et l'expiration. Restez avec la respiration. N'allez pas vagabonder. Observez la respiration afin qu'elle soit claire, afin qu'elle soit complète. Si vous pouvez maintenir cet état, continuez à conserver ceci à l'esprit, il n'y a pas de problème – car la respiration est toujours là. Le souffle pénètre, ressort déjà, tout au long de la journée, tout au long de la nuit. Que nous l'observions ou pas, que nous nous focalisions dessus ou pas, il est toujours là de par sa nature même. Tout ce que nous avons à faire, c'est maintenir ce qui se trouve déjà là, nous occuper de ce qui se trouve déjà là.

En fait, cela semble très facile à faire : ce n'est pas le type de chose que vous êtes obligé d'emprunter à quelqu'un d'autre. Cela se trouve déjà là, c'est déjà en train de se produire. Tout ce que vous avez à faire, c'est d'en prendre soin, ou de le conserver à

l'esprit. Et vous n'êtes pas obligé d'investir beaucoup d'argent dedans. Conservez juste la respiration à l'esprit, soutenez et protégez avec douceur ce qui est déjà en train de se développer ici, afin qu'il devienne plus complet. Si vous faites juste ceci, vous allez éprouver une forme d'aise. Le plaisir corporel. Le plaisir mental. L'esprit fera l'expérience de la paix.

Donc, rectifiez vos vues. Faites qu'elles soient justes. Si vos vues sont justes, l'esprit fera immédiatement l'expérience de l'aise. Si vos vues sont erronées, tout le reste sera immédiatement erroné – car les choses dont nous sommes en train de parler se trouvent déjà ici, sont déjà en train de se produire ici. Donc, conservez vos vues absolument en accord avec la respiration. Vous ne serez pas obligé d'utiliser beaucoup d'énergie. Vous ferez l'expérience d'une forme d'aise. Votre esprit se sentira immédiatement en paix.

Maintenant, comment utilisez-vous vos facultés d'observation pour que la respiration devienne quelque chose qui vous est familier ? Demandez-vous : « Est-ce que je connais déjà la respiration ou pas ? Est-ce que la respiration est véritablement ici ou pas ? » Si vous ne pouvez pas voir si la respiration est vraie ou pas, regardez encore plus en vous-même, jusqu'à ce qu'elle soit là de façon claire. Il n'y a pas de truc, pas de mystère pour faire ça. Elle est toujours vraie, ici même. La chose importante, c'est si *vous* êtes vrai ou non. L'êtes-vous ? Oui.



Il n'y a rien d'autre à part ça – ce tout petit, tout petit point. Ce n'est pas quelque chose de très compliqué. Une fois que cette conscience est vraie, vous la maintenez simplement, vous maintenez cette vérité, votre vérité de façon continue. Conservez-la constamment à l'esprit et les développements dans l'esprit pourront continuer à croître. Ils deviendront graduellement plus forts et l'esprit deviendra plus calme. Soyez juste au clair à propos de ce que vous êtes en train de faire. N'ayez aucun doute là-dessus. Si vous pouvez douter même de votre propre respiration, il est alors inévitable que vous doutiez de tout. Quoi qu'il se passe, vous serez dans l'incertitude. Donc, c'est en étant vrai de cette manière que vous résoudrez le problème de *vicikiccha*, l'empêchement de l'incertitude.

Donc, réfléchissez, évaluez, investiguez ce qui se passe en vous, lorsque vous êtes assis ici en train de pratiquer pour voir pourquoi l'esprit n'éprouve aucune paix, pourquoi il n'y a pas de sens de plaisir physique ou mental. Pourquoi est-ce ainsi ? Pourquoi l'esprit est-il agité et distrait ? Fixez votre esprit sur ce que vous êtes en train de faire. Ne vous laissez pas aller au doute. Soyez direct et vrai dans tout ce que vous faites, *car tout se résume au fait que vous êtes vrai ou pas*.

Vous devez donc utiliser continuellement et dans toute la mesure du possible vos facultés d'observation. Vous devez apprendre à connaître votre propre respiration – le souffle qui pénètre, qui ressort – et faire que cela soit clair. Une fois que vous la connaissez clairement, alors, maintenez-la, prenez continuellement soin de la façon dont elle se développe, conservez-la à l'esprit tout le temps.

Notre pratique contient juste ce petit point. Tout ce que je vous demande, c'est de le reconnaître, c'est d'en être conscient, car cette conscience constitue déjà le fondement de l'habileté cognitive. L'astuce consiste à en être de plus en plus conscient, que cela se développe de plus en plus. Etre conscient juste une fois n'est pas suffisant. Vous devez devenir continuellement de plus en plus conscient, de plus en plus conscient, jusqu'à ce que votre conscience soit complètement pleine, sans défaillance, sans brèche. Elle reste stable et continue tout le temps. C'est à ce moment-là qu'on l'appelle : « ce qui connaît pleinement ».

- l'autel -



* * *

REPERES

• **Vicikiccha** : l'incertitude (un des cinq empêchements, avec le désir sensuel, la malveillance, la torpeur et la léthargie, l'agitation et l'anxiété).

• **Akaliko** : intemporel, une des caractéristiques du *Dhamma*.

• **Ajaan Fuang Jotiko** : voir LadM n° 4, juillet 2013 pour un résumé de sa vie.

* * *



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					

20 : Visakha Puja ◑ ● ◐ ○ : lune décroissante, nouvelle, croissante, pleine

* * *

Rendez-vous au mois de juin avec

- Un enseignement du matin : *Résister aux pulsions*
- La Noble Octuple Voie

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

