Les Livrets du Refuge

Comment protéger notre vie

Ariya B. Baumann

(Ariya Nani)

Enseignements du Refuge n°16

Comment protéger notre vie

Les *Livrets du Refuge* sont disponibles au Centre Bouddhiste Theravada Le Refuge ainsi que dans certains monastères de la Tradition de la Forêt. Ils sont mis gracieusement à disposition sur le site :

www.refugebouddhique.com

Ils ne peuvent en aucun cas être utilisés à des fins commerciales.

La distribution gratuite de ces livrets est rendue possible grâce à des dons individuels ou collectifs spécialement affectés à la publication des enseignements bouddhistes.

© Les Éditions du Refuge
Première édition – Mars 2017

Ariya B. Baumann
(Ariya Nani)

Ariya B. Baumann est d'origine Suisse-Allemande. Après avoir terminé ses études au conservatoire de Zurich elle enseigna la danse rythmique pendant quelques années. C'est durant cette période qu'elle commença à pratiquer la méditation dans différentes traditions bouddhiques! En 1992, elle partit en Birmanie pour méditer sous la direction du Maître Sayadaw U Janaka. C'est là qu'elle prit les vœux monastiques. Après 21 ans comme nonne bouddhiste elle retourna à la vie laïque en 2013.

Basée à Winterthur, elle continue de donner des enseignements et diriger des retraites de méditation *vipassanā* et *mettā* dans diverses régions du monde.

Depuis 2006 elle réside et enseigne dans le Centre du Sayadaw U Indaka (Chanmyay Myaing Meditation Center, près de Yangoon). Quand elle n'est pas en Birmanie, elle donne des enseignements et dirige des retraites de méditation *vipassanā* et *mettā* en Australie, aux Etats Unis et dans plusieurs pays d'Europe.

Les Livrets du Refuge

Comment protéger notre vie

Ariya B. Baumann
(Ariya Nani)

Retraite du 27 au 29 novembre 2015

Au monastère de Ségries à Moustier Sainte-Marie

Transcriptions réalisées par Pierre Lang

Avec nos remerciements
aux personnes qui ont fait les relectures
nécessaires à la réalisation de ce livret.

Enseignements du Refuge n°16

Premier jour

Soirée

Bonsoir à tous ! Je suis très heureuse d'être avec vous pour ce week-end, et d'être ici au monastère de Ségriès. Je n'ai jamais dirigé de retraite dans ce lieu, j'ai quelque fois enseigné au Refuge, mais ce monastère est un endroit remarquable, vraiment formidable, et je pense que nous allons passer un week-end extraordinaire grâce à notre pratique de la méditation. Comme cela vous a été annoncé, le thème de ce week-end est : « Comment protéger notre vie »

Les êtres humains, mais aussi tous les êtres vivants veulent être protégés, et si on regarde notre vie, on voit que « protéger notre vie » est notre préoccupation principale dans la vie quotidienne. Si nous observons notre comportement, nous voyons par exemple que contre le froid, nous mettons le chauffage ou des vêtements chauds, comme ici où tout le monde est habillé en conséquence. De même, on utilise des ceintures de sécurité, des systèmes d'alarme ou encore des lunettes de soleil pour se protéger contre le soleil. Mais toutes ces mesures ne peuvent pas protéger notre esprit, notre cœur, de l'aversion, du désir, de l'impatience, de la haine, etc. Il faut donc chercher d'autres pratiques qui peuvent constituer une vraie protection pour notre vie.

Il y a de nombreuses pratiques qui peuvent être des protections, mais j'ai choisi les pratiques de « *mettā* » la bienveillance, de « *sati* » l'attention, la pleine conscience, la patience et aussi de « *sila* » la vertu ; la pratique de la vertu étant également une pratique qui peut nous protéger dans notre vie. Nous allons donc passer ce week-end à pratiquer et à réfléchir à ces différentes pratiques.

Pour commencer, quelques mots sur le silence. La retraite se déroule en silence, c'est-à-dire que l'on s'abstient de parler, sauf au cours des entretiens que vous pouvez solliciter en vous inscrivant sur la liste mise à votre disposition. Vous avez aussi la possibilité de poser des questions, mais il est préférable que vous les mettiez par écrit et que vous les déposiez dans le bol prévu à cet effet. Essayez de vraiment respecter le silence, d'abord pour vous, pour votre bénéfice, dans l'approfondissement de votre pratique. Observer le silence, signifie aussi que vous n'utiliserez pas votre portable, il vaut mieux le mettre dans votre sac et ne pas le consulter jusqu'à la fin de cette retraite, pour deux jours, je pense que ça doit être possible ! Nous faisons ça pour commencer, et maintenant pour nous poser, pour fonder notre pratique, il est bon de prendre Refuge et d'observer les Préceptes.

J'espère que tous vous comprenez les préceptes, les chants de *mettā* que vous avez en main, le Bouddha, le « *namo tassa bhagavato*… », et puis le Refuge. Prendre Refuge dans le Bouddha, prendre Refuge dans le potentiel de se libérer, la Libération complète, comme le Bouddha nous en a annoncé la possibilité, et cela depuis des siècles. Pendant des siècles, il y a eu beaucoup de personnes qui ont atteint cette Libération complète. En nous aussi, se trouve ce potentiel de pouvoir nous libérer complètement. « *Prendre Refuge dans le Dhamma* ». Le « *Dhamma* » c'est la loi universelle. Les enseignements du Bouddha ont eu pour but de mettre à jour les lois universelles, les enseignements du Bouddha sont appelés le *Dhamma*, et le *Dhamma* est partout autour de nous, dans les lois universelles, la gravité et toutes les théories scientifiques. Mais on trouve aussi le *Dhamma* en nous, dans les processus du corps, de l'esprit, et du cœur. On prend donc refuge dans ces processus naturels.

Et puis, le *Sangha*, qui est la communauté de ceux qui suivent le *Dhamma*, les enseignements du Bouddha, ceux qui ont déjà libéré leur cœur, leur esprit, des souillures. Ceux qui ont atteint la Libération complète, ou bien ceux qui aspirent à cette Libération complète et qui sont encore sur le chemin. C'est le *Sangha*.

Et puis, vous avez les neuf Préceptes. Dans une retraite on observe normalement les « cinq Préceptes », ou bien les « huit Préceptes ». Ici, dans cette retraite, nous n'allons pas manger le soir, c'est le Précepte numéro six, quant aux Préceptes numéros sept et huit, ils sont faciles à suivre, parce qu'il s'agit de ne pas se mettre de maquillage, de parfum, de porter des bijoux, de ne pas danser, de ne pas chanter, de ne pas écouter de la musique. Comme pendant cette retraite on ne va pas danser, ni voir de spectacles, ni aller au cinéma, ce sera facile à suivre ! Le numéro huit, consiste à ne pas utiliser des sièges ou des lits élevés et luxueux. C'est un Précepte qui remonte à l'époque du Bouddha. En ce temps-là, les gens s'asseyaient et dormaient par terre, les sièges ou les lits étaient l'apanage des rois et des personnes très riches, c'était un luxe. Mais ici en occident, nous avons l'habitude de nous asseoir sur des chaises, et de dormir dans un lit, et pour la plupart d'entre vous ce n'est pas un luxe. Vous pouvez donc dormir dans votre lit, même si vous avez la connaissance de ce Précepte, et de même, dans la salle à manger vous pouvez vous asseoir sur une chaise, et ne pas vous assoir par terre !

Le neuvième Précepte n'est pas un Précepte comme les autres Préceptes, qui visent à s'abstenir de quelque chose. Le neuvième précepte nous demande de faire quelque chose, de cultiver quelque chose, de cultiver *mettā*, c'est-à-dire l'amour bienveillant pour tous les êtres dans le monde. Nous allons donc également pratiquer la méditation de *mettā*, et parce que c'est une qualité si importante, il faut aussi savoir réciter ce Précepte. Nous allons donc commencer par le réciter. Si vous n'avez pas le texte, vous le trouverez dans le livre des chants « *Chanting book* ».

Je pense que la majorité d'entre vous a déjà pris le Refuge et les Préceptes. Est-ce qu'il y en a qui ne les ont jamais récités ? Cette récitation n'est pas obligatoire, ceux qui ne veulent pas réciter la prise de Refuge et les Préceptes, sont libres de ne pas le faire, mais c'est aussi une occasion pour les réciter. Nous allons le faire ensemble.

Récitations de la prise de Refuge et des Préceptes.

Je vais commencer avec une protection très importante, c'est la protection que donne la pratique de *mettā*, la pratique de l'amour bienveillant. Pour souligner l'importance de cette pratique, je vais commencer par une citation du Bouddha, qui a dit : « *Mieux que faire une offrande de cent pots de riz trois fois par jour, est la pratique de mettā en un seul instant* ». Imaginez-vous offrir cent pots de riz trois fois par jour c'est vraiment une offrande très importante, surtout au temps du Bouddha ! Mais si on pratique un seul instant l'amour bienveillant, c'est encore mieux ! Ce que le Bouddha dit par « un seul instant », c'est ce moment-ci (claquement de doigt) ! Cela montre la puissance considérable de *mettā*. *Mettā* est un mot de la langue pali que l'on peut traduire par « amour bienveillant » ou « bienveillance », c'est un amour inconditionnel. On peut aussi lui donner les sens d'« amitié », ou de « gentillesse ». C'est un état, une qualité du cœur et de l'esprit. Mais si je parle du cœur et de l'esprit, c'est en fait la même chose.

Quand on parle de l'esprit, on pense naturellement à la faculté de penser, la faculté rationnelle, ou la faculté d'analyser différentes choses, mais il faut aussi inclure les émotions, comme l'amour, et aussi la haine, la patience, l'impatience, la jalousie, la compassion, etc. C'est pourquoi j'utilise souvent les deux mots, le cœur et l'esprit.

Dans la pratique de *mettā* on souhaite que tous les êtres vivants soient heureux, que tous les êtres vivants puissent vivre en paix. C'est un souhait qui vient de la profondeur de notre cœur, et vraiment, nous souhaitons que tous les êtres soient heureux, que tous les êtres se portent bien, que tous les êtres aient tout ce qu'il faut pour vivre. Nous avons cette qualité dans notre cœur, tout le monde l'a. Mais parfois elle est plus forte, parfois elle est cachée, parfois elle est couverte par des émotions négatives, quand il y a de l'aversion, de la haine, et à ce moment-là il n'y a pas de *mettā*. C'est une qualité qu'il nous faut développer, qu'il nous faut renforcer, et le Bouddha nous dit que c'est possible. Tout le monde a la possibilité de renforcer cette qualité de *mettā* dans son cœur, dans son esprit. Cette qualité de *mettā* est bénéfique pour nous-même, mais elle est aussi très bénéfique pour les autres êtres humains, les autres êtres vivants. Et comme je l'ai déjà dit, quand la qualité de *mettā* est présente en nous dans notre cœur, dans notre esprit, à ce moment-là il ne peut pas y avoir de haine ou d'aversion dans notre cœur. De même quand *mettā* est présent en nous, il n'y a pas de désir, il n'y a pas d'attachement, et à ce moment-là il n'y a pas d'émotions négatives, de pensées négatives.

Mettā est un état mental, une qualité du cœur, qui est bénéfique, qui est positive. La méditation de *mettā*, la méditation de bienveillance, consiste à développer cet état mental en souhaitant le bonheur, et le bien-être, à tous les êtres vivants. Dans cette pratique, notre cœur est ouvert, et nos souhaits rayonnent vers tous les êtres vivants, sans exception. Dans la méditation de *mettā*, nous prenons les autres êtres, les autres êtres humains, comme objet de méditation. Développer *mettā*, c'est développer cette qualité en nous-même, dans notre cœur. On peut aussi choisir une personne particulière pour développer *mettā*, on souhaite alors que cette personne soit heureuse et en paix. Mais il faut comprendre que cette pratique de *mettā* n'a pas pour but d'envoyer « *mettā* » à l'autre personne pour la rendre heureuse. Nous n'essayons pas d'envoyer ou de transmettre quelque chose à l'autre personne. Nous prenons simplement cette autre personne comme objet de méditation pour développer et renforcer cette qualité en

nous. Par conséquent, quand nous parlons de la pratique de la méditation de *mettā*, il faut faire attention aux mots que nous utilisons. Car, si on dit « envoyer *mettā* » à une autre personne, on peut penser qu'il faut envoyer quelque chose de moi à l'autre personne pour la rendre heureuse. Pour cette raison je trouve préférable de dire que l'on « rayonne *mettā* », ou la bienveillance, parce que cela n'implique pas que *mettā* soit envoyée ou transmise à une autre personne. Et quand la qualité de la bienveillance est pleinement développée en nous, dans notre cœur, le cœur lui-même rayonne *mettā*, l'esprit lui-même devient *mettā*. Il n'est donc pas nécessaire d'envoyer *mettā* à une autre personne, ou à tous les êtres vivants.

Avec la pratique de la méditation de *mettā*, avec le développement de la bienveillance, nous renforçons cette qualité bénéfique en nous, et en même temps, nous pouvons supprimer les pensées, les émotions, c'est-à-dire que nous pouvons supprimer la colère, l'aversion, la haine, etc. Et quand finalement on réussit à rayonner, à développer *mettā*, pour tous les êtres sans exception, à ce moment-là, le cœur ne connaît plus de barrières entre les personnes que l'on aime et celles que l'on n'aime pas. Parce que nous sommes capables de reconnaître que tous les êtres veulent la paix et le bonheur exactement comme nous, et que tous les êtres veulent être libres de toutes sortes de souffrances, exactement comme nous. A ce moment-là, nous ne sommes plus différents des autres êtres, des autres êtres vivants. Ceci est un souhait très profond, que l'on trouve chez tous les êtres. Quand nous pratiquons la méditation de *mettā*, il est très important de bien comprendre l'esprit de *mettā*, la qualité naturelle de *mettā*. Si nous comprenons bien l'esprit de *mettā*, il est beaucoup plus facile de développer cette qualité dans notre cœur. Lorsque nous pouvons différencier ce qui est *mettā* de ce qui n'est pas *mettā*, nous sommes capables d'orienter le mental, le cœur, vers les qualités qu'il nous faut cultiver.

Un de mes maîtres de méditation en Birmanie, Sayadaw U Indaka, a écrit un livre sur la pratique de la méditation de *mettā*. Il l'a écrit en birman et je l'ai traduit en anglais et en allemand. Dans ce livre il décrit l'esprit de *Mettā*, et je vais vous lire ce qu'il dit à ce propos : « *L'esprit de mettā c'est souhaiter le bien-être et le bonheur de tous les êtres vivants. On ne souhaite jamais rien qui ne soit bénéfique. Dans l'esprit de mettā, nous œuvrons toujours pour le bien des autres, jamais pour engendrer des résultats négatifs ou faire souffrir quelqu'un. L'esprit de mettā est toujours et à jamais paisible et vrai, il ne brûle jamais. L'esprit de mettā est toujours l'amour bienveillant. Il ne se transforme jamais en haine. L'esprit de mettā est toujours doux, gentil et simple. Il n'est jamais dur, ni rude. L'esprit de mettā est toujours clair et frais, il ne se flétrit jamais. L'esprit de mettā est uniquement tourné vers l'aide aux autres. Il est complètement étranger à toute impulsion destructrice. L'esprit de mettā œuvre uniquement pour le bien des autres, et non pour notre profit égoïste. L'esprit de mettā est libre de toute complication, il est toujours indépendant*. »

Mettā est une attitude bienveillante du cœur et de l'esprit. C'est le fait de souhaiter que chacun soit heureux et se sente bien. Quand nous pratiquons la méditation de *mettā*, nous devons développer ce souhait sincère en le répétant en silence dans notre esprit. Ainsi, quand nous pratiquons *mettā* pour tous les êtres, cela se traduit par exemple par les mots : « *Que tous les êtres vivants soient bien, heureux et en paix ! Que tous les êtres soient bien, heureux et en paix !* ». On continue de répéter ces mots, cette phrase, ce souhait, silencieusement, dans notre cœur, dans notre esprit. Et avec chaque répétition, il nous faut faire attention à ce que ces mots

ne soient pas répétés mécaniquement comme un mantra, il faut constamment rester conscient du sens de la phrase. On continue donc à répéter cette phrase, ce souhait, encore, et encore, en faisant attention à ce que ce souhait vienne des profondeurs de notre cœur.

Développer *mettā* pour tous les êtres est une forme de pratique de *mettā*, mais il y a d'autres façons de pratiquer la méditation de *mettā*. On peut la pratiquer non seulement pour tous les êtres, mais aussi pour des personnes ou des êtres particuliers, ou pour des groupes de personnes. Traditionnellement, nous devons commencer par pratiquer *mettā* pour nous même. Parce que si nous sommes honnêtes avec nous-même, nous reconnaissons que tout ce que nous désirons, c'est le bonheur, le bien-être. C'est un souhait fondamental que l'on retrouve chez tous les êtres vivants. Donc il faut commencer par nous-même, pour vraiment comprendre que ce souhait fondamental est aussi dans notre cœur, en nous. Ce n'est qu'en reconnaissant et en comprenant ce désir de bien-être profondément ancré en nous, que nous comprenons pleinement qu'en cela tous les autres êtres vivants ne sont pas différents de nous. C'est sur la base de cette compréhension qu'il nous est plus facile de cultiver *mettā*, de cultiver un cœur ouvert, plein d'amour inconditionnel. Par conséquent, en premier lieu, quand on s'engage dans la pratique de la méditation de *mettā*, on commence par développer *mettā* pour soi-même, par exemple avec les mots : « *Que je sois bien, heureux(se) et en paix ! Que je sois bien, heureux(se) et en paix !* ». On pratique *mettā* ainsi pendant quelque temps, et quand nous sentons que ce désir de bien-être devient fort et authentique, nous pouvons changer et développer *mettā* pour une autre personne, pour d'autres personnes, ou pour tous les êtres. Et de même que j'ai dit « *je souhaite être bien, heureux(se) et en paix !* », on pourra dire « *je souhaite que tous les êtres soient bien, heureux et en paix !* ». C'est vraiment quand on comprend que sur ce plan fondamental, nous ne sommes pas différents des autres êtres, qu'on peut approfondir cette qualité de *mettā*, parce qu'on comprend que de même que nous souhaitons être traité gentiment, les autres êtres veulent aussi être traités gentiment, ou de même que nous voulons être respectés, les autres êtres veulent aussi être respectés, ou bien encore, de même que nous ne voulons pas être tués, les autres êtres ne veulent pas être tués.

Je crois qu'il est important de bien comprendre, que pratiquer *mettā*, ou la bienveillance, ne nous fait pas être malgré nous, ça ne signifie pas par exemple que nous devrions approuver, accepter une action négative. Si par exemple quelqu'un nous a infligé des souffrances, corporelles ou émotionnelles, développer *mettā* pour cette personne ne signifie pas que nous approuvons son comportement, et nous ne disons pas en pratiquant *mettā* que cette action était bonne ou justifiée. Mais, et c'est important à comprendre, avec la pratique de *mettā*, nous essayons de ne pas réagir par la colère, l'aversion, ou la haine. Parce que si nous réagissons avec la colère, l'aversion, ou la haine, soit un état négatif, c'est en définitive notre cœur qui se trouve infecté par la colère ou l'aversion. Et si le cœur, l'esprit, est plein d'aversion, nous ne voyons plus clair en nous. Et à ce moment-là, ce sont les réactions habituelles qui vont surgir, et généralement ce n'est pas bénéfique de réagir ainsi. Avec *mettā*, on évite donc de tomber dans le piège de l'aversion et de la haine, et voyant clairement la situation, nous pouvons réagir d'une meilleure façon.

Avec la pratique de *mettā* nous développons une force très puissante, et une fois développée, nous pouvons toujours compter sur elle pour nous protéger. Pour nous protéger de *dosa*.

« *Dosa* » est un mot pali qui désigne toutes les formes d'aversion, de colère, de frustration, etc. La vie est certainement beaucoup plus agréable quand on la passe à l'ombre fraîche et paisible de *mettā*, plutôt que de marcher sur une route poussiéreuse, sous un soleil brûlant, tourmenté par les flammes de l'avidité, du désir, de l'attachement, de la haine, de la colère ou de l'aversion.

Nous allons maintenant pratiquer la méditation de *mettā*, d'abord en position assise pendant quelques minutes, ensuite en marchant. Nous allons commencer à développer *mettā* pour nous-même. J'espère que vous vous sentez encore à l'aise, assis. Trouvez une position confortable. Les yeux peuvent être fermés doucement, ou être à demi fermés. Vous pouvez porter votre attention d'abord sur le corps, comment il est assis, sur votre posture. Vous pouvez amener la conscience au cœur, à l'espace du cœur. Puis pénétrez-vous du souhait profond d'être bien, d'être pur, de vivre en paix. Nous allons commencer doucement à développer *mettā* pour nous-même, en nous souhaitant : « *Que je sois bien, heureux(se) et en paix ! Que je sois bien, heureux(se) et en paix ! Que je sois bien, heureux(se) et en paix* ! » Continuez à doucement répéter cette phrase « *Je souhaite que mon cœur, mon esprit, fassent doucement, que je sois bien, heureux(se) et en paix, que je sois bien, heureux(se) et en paix !* ». Si vous réalisez que vous pensez à beaucoup de choses, laissez ces pensées, et revenez à *mettā*, revenez à la phrase de *mettā*: « *Que je sois bien, heureux(se) et en paix ! Que je sois bien, heureux(se) et en paix !* ». Ne faites pas attention aux pensées, ni aux sensations dans le corps, toute votre attention doit aller vers ce souhait de *mettā*.

Nous allons maintenant pratiquer *mettā* dans la méditation en marche, à pratiquer de la même manière, en continuant à répéter le « *mettā*-souhait », la phrase: « *Que je sois bien, heureux(se) et en paix ! Que je sois bien, heureux(se) et en paix !* » en marchant. Pour la pratique de la méditation en marche, vous pouvez la pratiquer n'importe où. Le mieux est de trouver un endroit où vous pouvez marcher de long en large, sur cinq ou dix mètres. Vous marchez de long en large et tout le temps vous développez pour vous ce « *mettā* -souhait » : « *Que je sois bien, heureux(se) et en paix ! Que je sois bien, heureux(se) et en paix !* ». Il ne faut pas faire attention à la marche, ni aux mouvements des pieds, mais il faut toujours porter votre attention sur le fait que ce souhait doit venir des profondeurs de votre cœur, que les mots ne deviennent pas mécaniques, que ce souhait soit profond parce que vous voulez vraiment être libre, « *je veux vivre en paix, je veux être heureux(se)* ».

Il est maintenant vingt heures, nous allons faire une demi-heure de méditation en marchant. Nous reprendrons à vingt heures trente, pas pour trop longtemps, parce qu'aujourd'hui vous êtes sans doute fatigués, aussi nous ne continuerons pas jusqu'à vingt et une heure trente. Naturellement vous pourrez continuer après si vous le désirez. Dans l'immédiat pratiquons *mettā* en marche. Pratiquez la méditation de *mettā* comme nous l'avons fait pour la méditation assise. La méditation en marche est une pratique permettant de développer *mettā* en répétant silencieusement la phrase dans notre cœur, dans notre esprit. Si nous sommes seuls, nous pouvons aussi la répéter comme le ferait un enfant de dix ans avec les mêmes mots. C'est aussi possible.

Une autre forme pour développer cette qualité de *mettā* est le recours aux chants de *mettā*, « *Mettā chants* ». J'aimerai que nous fassions un petit « *Mettā chant* », vous l'avez sur la

feuille. Je vous propose le « *Mettā chant* » numéro deux. C'est un chant traditionnel, les mots palis et la traduction française sont les suivants :

Mettā **chant n°2**

Sabbe satta avera hontu	*Que tous les êtres vivants puissent être libres de haine.*
Sabbe satta abyapajjha hontu	*Que tous les êtres vivants puissent être libres de la souffrance mentale.*
Sabbe satta anigha hontu	*Que tous les êtres vivants puissent être libres de la souffrance physique.*
Sabbe satta sukhi attanam pariharantu	*Que tous les êtres vivants puissent prendre soin d'eux-mêmes heureusement.*

A la place de « *Que tous les êtres vivants puissent prendre soin d'eux-mêmes heureusement.* », on aurait aussi pu dire « *Que tous les êtres vivants puissent vivre en paix* ». Nous allons chanter ce chant en pali, et pour l'apprendre, je vais réciter chaque ligne la première fois seule, puis ensuite ensemble deux ou trois fois.

Nous allons poursuivre notre pratique de *mettā*, afin de développer cette qualité de bienveillance, de gentillesse, cette qualité d'un cœur ouvert, d'amitié, d'amour inconditionnel, d'amour universel. « *Que je sois bien, heureux(se) et en paix ! Que je sois bien, heureux(se) et en paix ! Que je sois bien, heureux(se) et en paix ! »*. Continuez chacun pour vous.

Au début d'une retraite, au début de la pratique de la méditation, il est tout naturel que l'esprit vagabonde, qu'il pense à autre chose. Notons alors que nous avons perdu la phrase *mettā* en pensant à autre chose, et revenons doucement à la pratique de *mettā*. Même si cela arrive à plusieurs reprises, pendant la méditation assise, ou pendant la méditation en marche, ça ne fait rien. Seul importe que nous revenions encore, et encore, à la pratique de *mettā*, afin de développer cette qualité dans notre cœur, dans notre esprit.

Je ne suis pas le seul être vivant, il y a beaucoup, beaucoup d'êtres vivants, et de même que je souhaite être bien, heureuse(se) et en paix, tous les autres êtres vivants aussi veulent être bien, heureux et en paix. Nous allons donc développer *mettā*, la bonté du cœur, pour tous les êtres vivants, dans la suite de cette méditation en silence. De même que je souhaite être bien, heureux(se) et en paix, nous pouvons souhaiter que tous les êtres vivants soient bien, heureux et en paix. Nous continuons donc en souhaitant : « *Que tous les êtres vivants soient bien, heureux et en paix ! Que tous les êtres vivants soient bien, heureux et en paix ! Que tous les êtres vivants soient bien, heureux et en paix* ». Continuez et répétez seulement cette phrase.

Nous allons terminer cette méditation assise avec les paroles d'un maître tibétain : « *Depuis l'instant où nous ouvrons les yeux le matin jusqu'au moment où nous nous endormons le soir, nous pouvons passer toute la journée avec un cœur bon et aimant, plein de mettā, et un visage souriant, notre esprit sera alors détendu quand nous endormirons le soir. Par contre si nous passons la journée à être perturbé avec les gens, si nous nous disputons, même si nous nous*

calmons, au moment de nous endormir nous aurons des regrets et notre esprit ne sera pas en paix. »

La pratique de *mettā*, n'est pas liée à une pratique formelle de type « méditation assise » ou « méditation en marche », on peut aussi pratiquer *mettā* en faisant n'importe quoi : quand on va dans sa chambre, quand on va au lit, quand on se brosse les dents, quand on prend une douche. On peut continuer cette pratique et souhaiter : « *Que tous les êtres vivants soient heureux et en paix ! Que tous les êtres vivants soient heureux et en paix !* » Vous pouvez continuer la pratique jusqu'à ce que vous vous endormiez, et le matin, vous pouvez vous réveiller avec comme première pensée : « *Que tous les êtres vivants soient bien, heureux et en paix !* » ou bien « *Que je sois bien, heureux(se) et en paix !* ». De cette manière, quand vous vous réveillerez demain matin, vous reprendrez la pratique, et vous continuerez à développer *mettā* jusqu'à ce que vous vous retrouviez ici à six heures, dans cette chapelle. Je vous souhaite une bonne nuit, dormez bien avec un cœur plein de *mettā*.

Deuxième jour

Matin

Bonjour, j'espère que vous avez tous bien dormi, et que votre première pensée ce matin était « *Que je sois bien, heureux(se) et en paix !* », ou « *Que tous les êtres soient bien, heureux et en paix !* ». Mais peut-être que votre première pensée a été « *Oh ! Non déjà ! C'est trop tôt pour me lever !* ».

Nous allons commencer avec la récitation de la prise du Refuge et des Préceptes. Dans les pays asiatiques bouddhistes et surtout en Birmanie, les méditants et beaucoup de laïcs à la maison, récitent les Refuges et les Préceptes tous les jours. Il ne s'agit pas de les réciter une fois, et puis c'est bon pour le reste de la vie. Non ! Il s'agit de donner une direction à notre esprit, et avec les Refuges, de se rappeler tous les jours quels sont nos refuges :

- Le Bouddha, « bouddha » veut dire « éveillé », « s'éveiller », c'est pourquoi le Bouddha est aussi appelé « l'Eveillé ». Il a dit que nous avons tous le pouvoir de nous éveiller complètement.
- Le Dhamma est la loi des choses telles qu'elles sont,
- Le Sangha est constitué des éveillés qui nous guident sur le chemin vers la Libération, et des âmes spirituelles, qui sont avec nous sur ce chemin, vers l'Eveillé, vers la Libération.

Les Préceptes sont aussi des guides pour notre vie. Ils nous enseignent un comportement qui n'est pas destructif, mais qui est bon, bénéfique pour nous, pour les autres personnes, pour tous les êtres vivants. Nous allons donc commencer par réciter la prise des Refuges et enchaîner avec les Préceptes.

Récitation des Refuges et des Préceptes.

Nous allons continuer à développer *mettā*. Asseyez-vous d'une façon confortable, soyez conscient de votre posture. Dirigez votre attention vers le cœur ou l'espace du cœur, et constatez qu'au fond de votre cœur, vous voulez vivre en étant bien, vous voulez être heureux, vous voulez vivre en paix, ne plus avoir de problèmes, de difficultés. Et sur la base de cette compréhension, commençons à développer *mettā* pour nous-même, avec les phrases : « *Que je sois bien, heureux(se) et en paix !* », « *Que je sois bien, heureux(se) et en paix !* », et continuons à répéter cette phrase silencieusement, encore et encore. Faites attention à ce que cette répétition des phrases *mettā* ne devienne pas automatique, faites attention à chaque mot que vous prononcez. Si vous pensez à autre chose, notez-le, et revenez à *mettā*, demeurez dans cette pensée, que tous les mots soient prononcés avec attention, et continuez à répéter ce souhait, silencieusement, doucement dans votre cœur. Au début d'une retraite il est assez normal qu'il y ait beaucoup de pensées, que l'esprit et le cœur ne soient pas encore calmes et tranquilles. Nous avons vu que ce n'est pas seulement nous qui voulons être heureux et vivre en paix, mais que tout le monde, tous les êtres vivants, veulent être heureux et vivre en paix, tous les êtres veulent être bien, tous les êtres veulent être heureux. Nous allons maintenant continuer avec

mettā pour tous les êtres vivants. Pour changer nous pouvons dire : « *De même que je souhaite être bien, heureux(se) et en paix, que tous les êtres vivants soient bien, heureux et en paix !* » Nous continuons à développer *mettā* pour tous les êtres vivants. « *Que tous les êtres vivants soient bien, heureux et en paix !* » « *Que tous les êtres vivants soient bien, heureux et en paix !* » « *Que tous les êtres vivants soient bien, heureux et en paix !* » Continuez silencieusement de développer *mettā* pour tous les êtres, dans ce monde, dans l'univers.

Nous allons finir cette session avec le chant *Mettā* n°2 qui s'appelle « *Sabbe satta avera hontu* » et que nous avons chanté hier soir.

Il est maintenant l'heure du petit déjeuner, et même si cette méditation assise est finie, notre pratique de *mettā* ne finit pas. Il faut continuer à développer *mettā*, à développer un cœur ouvert, un cœur bienveillant, aimant, à cultiver la gentillesse, l'amitié, l'amour universel. Comme je l'ai dit hier soir, on peut continuer, même si nous nous levons, même si nous allons au réfectoire, quand nous prenons notre nourriture, quand nous mangeons, nous pouvons continuer à développer ce souhait « *Que tous les êtres soient bien, heureux et en paix !* », « *Que tous les êtres soient bien, heureux et en paix !* ». On peut aussi, quand on prend son repas, penser à toutes les personnes, tous les êtres qui ont contribué à la production de la nourriture, ceux qui ont travaillé pour la préparation du repas : les personnes dans les cuisines, les personnes dans les magasins, les chauffeurs qui ont transporté la nourriture d'un endroit à un autre. Et nous pouvons aussi penser aux vers dans la terre, aux insectes, aux abeilles, aux autres animaux. Il y a plein d'êtres vivants qui ont fait en sorte que cette nourriture soit là, préparée pour nous. Par suite, quand on mange, on peut développer *mettā* pour tous ceux qui ont contribué à nous préparer cette nourriture. Et, même après le petit déjeuner, jusqu'à neuf heures, quoique vous fassiez, continuez à développer *mettā*. Bon appétit !

Matinée

J'ai dit que *mettā* peut se traduire par la bienveillance, l'amour bienveillant, la gentillesse, l'amitié. On pourrait aussi dire que c'est une attitude bienveillante, une attitude amicale, aimante et gentille, sans préjugés, sans discrimination ; c'est une attitude vraiment merveilleuse et souhaitable. Par ailleurs, nous savons que les personnes bienveillantes sont appréciées, respectées et aimées. Nous entendons parler de personnes qui ont mis toute leur vie au service de cette puissante capacité humaine, et nous trouvons ces personnes impressionnantes, ce sont des personnes comme le Dalaï Lama, Martin Luther King, sœur Teresa ou le Mahatma Gandhi. Le fait que Martin Luther King, Mère Teresa, et le Mahatma Gandhi, n'étaient pas des bouddhistes, montre que cette qualité du cœur, l'amour bienveillant, n'est pas une qualité bouddhiste mais une qualité humaine. On la trouve chez tous les êtres humains, et même chez tous les êtres. Le Bouddha n'a jamais dit que *mettā* est uniquement une qualité qu'il enseignait, mais il a découvert - ou il savait - que cette qualité est présente chez tous les êtres humains. Elle peut être plus ou moins puissante, forte ou faible, mais nous avons tous cette qualité dans notre cœur, et il n'est pas nécessaire d'être célèbre pour cela. Il y a beaucoup de gens inconnus, des gens comme vous et moi, qui ont manifesté cette qualité de bonté. *Mettā*, peut aussi se traduire par la « bonté du cœur ». Vous avez peut-être lu qu'après les attaques terroristes à Paris, il y a deux semaines, un homme a perdu sa femme au cours du concert du Bataclan, et il

a dit - ou écrit – que « *il n'allait pas faire cadeau de sa haine aux terroristes !* ». Il a un petit-fils de dix-sept mois, un tout petit bébé, qui a besoin d'amour et pas de haine, pas de colère. Cet homme a bien compris que même si la colère, la haine, est dirigée vers l'extérieur, vers une autre personne, la haine détruira son cœur, la haine nous fait souffrir nous-même. Et surtout, par la présence de son petit-fils, il a réalisé qu'il faut vivre la vie avec amour, avec un amour inconditionnel, il faut apprendre à son petit-fils une attitude bienveillante et non une attitude de colère, d'aversion.

J'ai aussi l'exemple d'une personne, disons normale, manifestant cette forte puissance dans des actes bénéfiques. C'est l'histoire d'un Palestinien qui s'appelle Ismaël. En novembre 2005 un snipper israélien a abattu son fils de douze ans, Ahmed, dans le camp de Yeni en Cisjordanie. Ahmed, son fils, portait une arme factice que le soldat israélien a prise pour une vraie. Son père, Ismaël, s'était battu dès l'âge de seize ans contre l'occupant israélien, il avait été arrêté et incarcéré. A l'époque, il était évident pour lui qu'il fallait se venger et tuer. Pourtant il insistait sur le fait qu'il n'avait jamais tué personne. Entre-temps, à quarante-trois ans, il était devenu quelqu'un de très pondéré, qui avait traversé trop de choses pour perdre son sang-froid facilement. Après le meurtre de son fils, il a décidé de faire don des organes de son fils à des Israéliens, cela a permis de sauver six enfants israéliens. Lorsqu'on lui a demandé ce qui l'avait poussé à cet acte extraordinaire. Il a répondu : « *C'est l'amour pour les enfants, ils ont besoin d'aide, quel que soit leur nationalité ou leur religion.* ». Ismaël a vraiment manifesté cette attitude bienveillante avec cet acte très bénéfique.

Ce n'est pas seulement cet homme habitant Paris, ou Ismaël, ou des personnes très connues comme mère Teresa, Martin Luther King, le Dalaï Lama, etc, qui peuvent réaliser de tels actes extraordinaires, mais nous tous, nous pouvons aussi les manifester. Il nous faut nous entraîner, il faut développer cette force puissante, et à mesure que cette force grandit, nous pouvons aussi réaliser de tels actes extraordinaires. A ce moment-là, ça n'est plus un acte extraordinaire, ça devient un acte normal. Et comme le Bouddha l'a dit, il est possible de développer cette qualité bénéfique, cette qualité de *mettā* avec la pratique de la méditation de *mettā*. Il a dit qu'il est possible de vraiment rayonner la bienveillance envers tous les êtres dans ce monde, tous les êtres dans l'univers. Le Bouddha nous l'a assuré avec une phrase célèbre, que l'on peut résumer par le slogan très connu : « *Yes we can !* ».

Il s'agit d'« *abandonner ce qui est nuisible, et cultiver ce qui est bénéfique* », ce sont les mots du Bouddha. « *Abandonner ce qui est nuisible* », par exemple comme l'aversion, la haine. On peut abandonner ce qui est nuisible, si ce n'était pas possible, le Bouddha ne vous demanderait pas de la faire. Si le fait d'abandonner ce qui est nuisible créait de la souffrance, le Bouddha ne vous demanderait pas de l'abandonner. Mais parce que le fait d'abandonner ce qui est nuisible apporte beaucoup d'avantages et un grand bonheur, il a dit « *abandonnez ce qui est nuisible !* ». Et puis il a continué et a dit : « *cultivez ce qui est bénéfique* », comme *mettā*, la bonté du cœur. Vous pouvez cultiver ce qui est bénéfique. Si ce n'était pas possible, il ne vous encouragerait pas à le faire. Si le fait de cultiver ce qui est bénéfique, créait de la souffrance, il ne vous demanderait pas de le cultiver. Mais comme le fait de cultiver ce qui est bénéfique apporte beaucoup d'avantages et un grand bonheur, il vous dit : cultivez ce qui est bénéfique. Voilà ! Avec ces mots du Bouddha, et l'encouragement du Bouddha, nous allons

continuer à cultiver ce qui est bénéfique, c'est à dire que ce matin nous continuerons de cultiver la bonté du cœur, *mettā*, cette attitude bienveillante, gentille, et amicale. Pour cette méditation assise, nous allons continuer de pratiquer *mettā* pour nous-même pendant quelques instants, et après nous choisirons une personne que nous respectons ou que nous vénérons. A l'égard d'une personne respectée ou vénérée, il est très facile de développer une attitude bienveillante, car normalement nous n'avons pas de problèmes avec cette personne, nous avons un grand respect et nous désirons vraiment que cette personne soit heureuse et en bonne santé.

Méditation

Nous allons maintenant commencer à développer *mettā* pour nous-même. D'abord assurez-vous que vous êtes assis confortablement. Soyez conscient de votre posture. Relâchez toutes les tensions. Dirigez votre attention vers le cœur ou l'espace du cœur. Commencez par vous souhaiter du bonheur avec la phrase : « *Que je sois bien, heureux(se) et en paix ! Que je sois bien, heureux(se) et en paix !* » Gentiment, doucement, répétez cette phrase de *mettā*, et rappelez-vous que c'est un souhait qui vient du cœur. Rappelez-vous que cette qualité de *mettā* est un amour inconditionnel, il n'y a donc aucune condition. Il ne s'agit pas d'être meilleur ou autrement, mais simplement d'être ce que nous sommes, ici et maintenant, cela suffit pour cultiver ce souhait bénéfique, il n'est pas nécessaire d'être parfait. Nous ne pouvons occulter cette qualité, même si nous avons des défauts, même si des qualités malsaines, non bénéfiques, sont présentes. C'est pourquoi nous sommes ici pour cultiver ce qui est bénéfique, et pour réduire, abandonner, ce qui n'est pas bénéfique.

Maintenant, nous allons choisir une personne respectée, une personne que nous vénérons, qui peut aussi bien être un bienfaiteur, une personne qui nous a aidé dans une situation difficile. Nous pouvons nous représenter cette personne dans notre esprit, et pour changer nous pouvons dire : « *De même que je souhaite être bien, heureux(se) et en paix, que cette personne soit bien, heureuse et en paix !* » Puis, nous continuons à développer *mettā* pour cette personne. « *Que mon bienfaiteur soit bien heureux et en paix !* ». Nous pouvons aussi le nommer. « *Que Marie-Louise soit bien, heureuse et en paix ! Que Bruno soit bien, heureux et en paix !* » Continuez à développer *mettā* pour cette personne respectée, en répétant cette phrase *mettā*, doucement, silencieusement dans votre cœur. Souhaitez le bonheur et le bien être de cette personne avec une intention pure.

La pratique de développer *mettā* va continuer dans la méditation en marche pendant quarante-cinq minutes. Dans la méditation en marche, continuez à pratiquer *mettā* pour cette personne respectée, cette personne vénérée. Continuez à développer cette qualité bénéfique.

Fin de matinée.

Je vais vous lire un passage du *Mettā Sutta*, le discours de l'amour bienveillant donné par le Bouddha : « *Que tous les êtres vivants, qu'ils soient faibles ou forts, dans des conditions d'existence élevées, moyennes ou basses, qu'ils soient petits ou grands, visibles ou invisibles, proches ou lointains, nés ou à naître, que tous les êtres soient heureux, que nul ne déçoive autrui ni ne méprise aucun être si peu que ce soit. Que personne par la haine ou en colère ne*

souhaite du mal à autrui, comme une mère au péril de sa vie surveille et protège son enfant unique. Ainsi doit-on avec un esprit sans limite, chérir tous les êtres vivants, aimer le monde entier sans borne, avec une bonté bienveillante et infinie, debout ou marchant, assis ou couché, tant que l'on est éveillé, on doit cultiver cette pensée. Ceci est appelé la suprême manière de vivre. »

Oui, vivre avec la bonté du cœur, vivre avec *mettā* est la suprême manière de vivre ! J'aimerai vous raconter une petite histoire qui montre que cette qualité du cœur, la bonté du cœur, est vraiment une qualité merveilleuse, et qu'elle a la puissance de guérir, de guérir des blessures, mêmes très graves. C'est l'histoire du vénérable Maha Gossananda, un moine cambodgien, qui était aussi un pacifiste. Le vénérable Maha Gossananda a vécu dans des camps de réfugiés en Thaïlande à la frontière cambodgienne où il avait fui le régime des Khmers Rouges. Dans ce camp de réfugiés, il y avait plus de dix mille réfugiés. Il a donc vécu dans ce camp, et quelqu'un lui a offert un jour un billet d'avion pour qu'il puisse aller se mettre en sécurité en occident, aux Etats Unis. Mais le vénérable Maha Gossananda a vendu le billet et avec l'argent qu'il a récolté, il a fait imprimer à Bangkok des brochures sur le *Mettā Sutta*, le discours sur l'amour bienveillant. Muni de ces brochures, il est retourné au camp de réfugiés, et a commencé à les distribuer et à enseigner la pratique de *mettā*, ainsi que la pratique du pardon.

La première fois qu'il est retourné en Asie, on s'est dit qu'on allait faire une petite cérémonie bouddhiste, et que tous ceux qui le voulaient pouvaient venir. Pour tous ces réfugiés, c'était quelque chose de très important, car dans leur pays, les Khmers Rouges avaient détruit les maisons, les monastères, et tué beaucoup de personnes. Cette petite cérémonie bouddhiste était par conséquent quelque chose de très important pour tous ces gens. Nous avons donc aménagé une petite estrade et le lendemain presque tout le monde est venu. Le vénérable Maha Gossananda était assis sur son estrade dans une chaise, et tout le monde de se demander ce qu'il allait bien pouvoir dire à ces personnes traumatisées, qui avaient perdu leur famille, un père, un fils, qui avaient perdu leur maison. Que peut-on dire à des personnes si traumatisées ? Le vénérable Maha Gossananda était toujours assis dans sa chaise, et est resté silencieux pendant quelques minutes, puis il a commencé à réciter un petit passage du Dhammapada, une collection d'enseignements du Bouddha. Il a commencé à réciter ce vers ; « *La haine ne peut être vaincue par la haine, la haine ne peut être guérie que par la bonté, c'est une loi éternelle* », « *La haine ne peut être vaincue par la haine, la haine ne peut être guérie que par la bonté, c'est une loi éternelle* », « *La haine ne peut être vaincue par la haine, la haine ne peut être guérie que par la bonté, c'est une loi éternelle* ». Le vénérable Maha Gossananda a continué de répéter ces mots et les personnes ont alors commencé à les répéter avec lui, et finalement tous les réfugiés se sont mis à les répéter. Dans leur cœur ils savaient que c'était vrai, mais quand même, ils avaient un ressentiment négatif envers ces soldats, les Khmers Rouges. Mais ils reconnaissaient que oui, finalement la haine, la colère, l'aversion ne pouvaient pas guérir leurs blessures. Ils reconnaissaient que la bonté du cœur, *mettā*, était la seule force existante en ce monde, capable de guérir de telles blessures, et les gens aussi savaient que le vénérable Maha Gossananda avait pratiqué la méditation pendant des années, et qu'il était vraiment une incarnation de cette qualité de *mettā*. De ce fait, il était un guide qui leur montrait qu'il était possible de surmonter la haine. Pour beaucoup de réfugiés, des cambodgiens, il est devenu

possible de surmonter la haine, parce qu'ils avaient compris que vivre avec la haine dans leur cœur, allaient les faire souffrir le restant de leur vie.

Quand le vénérable Maha Gossananda s'est rendu aux Etats Unis, dans un petit temple cambodgien, j'ai eu la chance de participer à une cérémonie pour son anniversaire, mais à cette époque il souffrait déjà de la maladie d'Alzheimer. Nous avons fait la cérémonie avec lui mais il n'a pas dit un mot, ce sont les autres moines qui se sont chargés de la cérémonie, puis ils sont partis, mais lui était toujours là assis, paisible et tranquille. Même s'il n'a pas dit un seul mot, on sentait son rayonnement de *mettā*.

Après la cérémonie, l'ami qui m'avait conduit à ce petit temple cambodgien, m'a dit : « *Je veux que tu rencontres une femme* ». C'était une femme âgée. Elle m'a raconté son histoire, une histoire terrible ! Elle a souffert d'une manière horrible sous le régime Khmer Rouge. Une fois on l'a jeté dans une fosse avec d'autres personnes déjà mortes, et on l'a recouverte de terre. Elle dit qu'elle ignore pendant combien de temps elle est restée ainsi enterrée, mais des *devas*, des êtres célestes, lui ont donné de l'eau, et finalement elle a pu se dégager. Lorsque les soldats ont vu qu'elle n'était pas morte, ils ont pris un couteau et ont découpé un grand morceau de chair sur sa jambe et le bas des reins. Comme il n'y avait pas de possibilité de recourir à un médecin, les soldats étaient convaincus qu'elle mourrait d'une infection, c'est ce qu'elle m'a rapporté. Elle n'avait rien pour traiter ses blessures, et la nuit ce sont encore les *devas* qui sont venus la soigner, et elle n'est pas morte ! Ensuite, elle a pu fuir le Cambodge et s'est installée aux Etats Unis où elle restée. Quand elle m'a raconté son histoire, je ne sentais chez elle aucune colère ou haine envers n'importe qui. Et quand elle a fini son histoire, elle m'a embrassée. C'était un acte d'amour d'une force incroyable, je n'ai jamais ressenti venant d'une personne un amour aussi pur que lorsqu'elle m'a embrassée. J'ai alors réalisé ce que le vénérable Maha Gossananda voulait enseigner aux réfugiés cambodgiens. Cette femme, avait vraiment compris et vécu cela, elle rayonnait d'un amour inconditionnel. C'était très, très beau.

Méditation

Nous allons continuer à développer *mettā*, cette force puissante en nous-même, nous allons développer *mettā* pour nous-même d'abord, et puis nous allons choisir une personne neutre, c'est à dire une personne que nous ne connaissons pas très bien, que nous n'aimons pas, mais que nous ne détestons pas non plus, avec qui nous n'avons pas de problème, c'est seulement une personne que nous ne connaissons pas bien, qu'on a peut-être vue dans un magasin, ou qui habite dans la même rue que nous. On se dit bonjour, mais on ne sait pas grand-chose de la vie de cette personne. Mais d'abord, commençons par nous-même. Soyez conscient de votre posture, du fait que vous êtes assis ici. Détendez-vous, et reprenez la pratique de développer *mettā* pour vous-même, en souhaitant : « *Que je sois bien, heureux(se) et en paix* ! ». « *Que je sois bien, heureux(se) et en paix !* ». « *Que je sois bien, heureux(se) et en paix !* ». Doucement et gentiment, nous cultivons cette attitude bienveillante, cette attitude amicale, cette attitude aimante. Maintenant, nous allons changer de personne. Choisissez une personne neutre. Vous pouvez l'imaginer dans votre cœur ou dans votre esprit. Une personne que vous voyez de temps en temps, dans un magasin ou dans la rue, n'importe où. Et même si c'est une personne que vous ne connaissez pas bien, nous allons essayer de développer *mettā* pour cette personne. « *De*

même que je souhaite être bien, heureux(se) et en paix, que cette personnes soit bien, heureuse et en paix ! » Nous continuons de développer *mettā* pour cette personne. « *Que cette femme soit bien, heureuse et en paix !* ». « *Que cet homme soit bien, heureux et en paix !* ». Sur un plan fondamental nous comprenons que cette personne n'est pas différente de nous, elle aussi veut être heureuse, elle aussi veut vivre en paix, tout comme moi. Si c'est difficile de cultiver *mettā* pour cette personne neutre, si vous n'y arrivez pas ou si ça vous pose trop de problèmes, vous pouvez revenir à une personne pour laquelle il est plus facile de cultiver *mettā*. Peut-être revenir à la personne respectée ou si c'est facile de cultiver *mettā* pour vous-même, revenez à vous-même, cultivez *mettā* pour vous-même. Après quelque temps si vous ressentez cette attitude bienveillante, vous pouvez encore une fois essayer avec la personne neutre.

Je vous ai dit hier soir qu'on peut aussi cultiver *mettā* pour des groupes de personnes, des groupes d'êtres. Maintenant dans la méditation en marche, vous pouvez choisir un groupe de personnes pour lesquelles vous cultivrez *mettā*. Ça peut être des personnes ou des êtres présents ici au monastère de Ségriès : tous les méditants, les personnes qui font la cuisine, les managers du monastère, les insectes, les fourmis, les oiseaux, les souris (s'il y en a !), n'importe quel être vivant qui est ici au monastère de Ségriès. On peut alors dire : « *Que tous les êtres ici au monastère soient bien, heureux et en paix !* ». Vous pouvez aussi choisir votre famille, tous les membres de votre famille, et cultiver *mettā* pour eux: « *Que tous les membres de ma famille soient bien, heureux et en paix !* ». Vous pouvez aussi choisir vos amis: « *Que tous mes amis soient bien, heureux et en paix !* ». Vous pouvez aussi choisir des personnes de votre travail, ou n'importe quel groupe. Pour la méditation en marche, choisissez un groupe de personnes, voire un groupe d'êtres vivants, et cultivez *mettā* pour eux.

Après la méditation en marche, ce sera le déjeuner, et encore une fois vous pourrez développer *mettā* pour tous les êtres qui ont contribué à ce repas, préparé ce repas. Après le repas vous aurez un peu de temps pour faire la sieste ou une petite promenade, mais n'oubliez pas que vous pouvez continuer à cultiver *mettā* en vous reposant ou en faisant une petite promenade.

Début d'après-midi

J'aimerai commencer cette session avec des chants de *mettā*. D'abord nous réciterons le *Mettā* Chant n°2, qui est celui que nous avons fait jusqu'à présent :

Sabbe satta avera hontu	*Que tous les êtres vivants puissent être libre de haine.*
Sabbe satta abyapajjha hontu	*Que tous les êtres vivants puissent être libre de la souffrance mentale.*
Sabbe satta anigha hontu	*Que tous les êtres vivants puissent être libre de la souffrance physique.*
Sabbe satta sukhi attanam pariharantu	*Que tous les êtres vivants puissent prendre soin d'eux-mêmes heureusement.*

Nous allons commencer tous ensemble.

Maintenant nous allons passer à un autre chant, sur l'autre fruit, le *Mettā* Chant n°3.

Première mélodie:
Mettā - Karuna - Mudita - Upekkha
Seconde mélodie:
Me-Ka-Mu-Pe

Mettā
Bienveillance, l'amour bienveillant
Le souhait que tous les êtres trouvent le bonheur.
Que tous les êtres vivants puissent trouver le bonheur.

Karuna
Compassion
Le souhait que les êtres soient libérés de la souffrance.
Que tous les êtres puissent être libérés de la souffrance.

Mudita
Joie altruiste
Le souhait que les êtres trouvent la joie exempte de souffrance.
Que tous les êtres puissent garder ce qu'ils ont et s'en contenter.

Upekkha
Equanimité, l'égalité d'humeur face aux bonheurs et aux malheurs
Le souhait que les êtres demeurent égaux et en paix quels que soient les événements, bons ou mauvais.
Que nos actions soient bonnes ou mauvaises, nous en recevrons les fruits.

Ce n'est pas véritablement un « *Mettā Chant* », c'est un « *Brahmavihara Chant* ». Les « *Brahmavihara* » sont les quatre demeures divines, ce sont quatre qualités très bénéfiques, très importantes à cultiver. Ce chant a deux mélodies. La première mélodie a les quatre demeures divines : *Mettā, Karuna, Mudita, Upekkha*, et la seconde mélodie a « Me » pour *Mettā,* « Ka » pour *Karuna*, « Mu » pour *Mudita* et « Pe » pour *Upekkha*.

- *Mettā,* vous connaissez, c'est l'amour bienveillant, la bienveillance, la bonté du cœur et le souhait que tous les êtres trouvent le bonheur.
- *Karuna*, la compassion, est un aspect de *mettā*. *Mettā* est très général, on veut que soi-même, ou les autres, vivent le bonheur, soient en paix, ou vivent en bonne santé. Mais si on rencontre une personne ou un être vivant, qui souffre, qui a de la douleur, qui a une souffrance émotionnelle, un cœur pur, un esprit pur, souhaitera que cesse la souffrance de cette personne, de cet animal ou de cet être. *Karuna* est donc le souhait que les êtres soient libérés de la souffrance quelle qu'elle soit. C'est donc un souhait très fort que la souffrance cesse, et si on en a la possibilité, d'agir pour qu'elle cesse. Pour que la compassion apparaisse il faut qu'il y ait souffrance, il faut rencontrer la souffrance, soit en soi-même, soit dans une autre personne, soit dans un autre être vivant, et exprimer le souhait, le vœu, de soulager cette souffrance.

- *Mudita,* c'est la joie altruiste. C'est aussi un aspect de *mettā*. Si on rencontre une personne, qui est heureuse, qui a une grande joie, qui a réussi un examen ou qui est simplement en bonne santé, la réaction spontanée d'un cœur pur, d'un esprit pur, est que cette joie se poursuive. On souhaite que la joie, la bonne santé, le succès, de cette personne continue, que ça ne finisse pas. Je souhaite que les êtres trouvent la joie exempte de souffrance, que les êtres, puissent garder ce qu'ils ont acquis, ou reçu, qu'ils puissent garder la joie, le bonheur, le succès.
- *Upekkha*, l'équanimité, est une qualité bénéfique. C'est de pouvoir garder la même qualité d'humeur que ce soit face au bonheur ou au malheur. On souhaite que les êtres demeurent égaux et en paix quelques soient les évènements, bons ou mauvais.

Mettā, Karuna, Mudita, Upekkha, sont les quatre demeures divines. Des qualités du cœur et de l'esprit, qui sont bénéfiques pour nous-mêmes, pour les autres, et qui sont très bénéfiques dans la vie quotidienne, parce qu'on est toujours en relation avec des personnes, d'autres êtres. Et si on peut faire face à n'importe quelle situation avec une de ces quatre demeures divines, on restera toujours dans un état positif et bénéfique.

Passons donc à ce *Brahmavihara* Chant. Commençons par la seconde mélodie qui est très simple. Ce sont quatre syllabes, quatre sons, à dire très lentement. Je le fais une première fois et la seconde fois vous vous joindrez à moi : « *Me, Ka, Mu, Pe* ». « *Me, Ka, Mu, Pe* ». Pour finir, on termine avec « Me », mais on peut dire le mot « *mettā* ». Nous allons le faire encore une fois ensemble, et puis après une ou deux fois, je ferai la première mélodie, et vous resterez avec la seconde mélodie, vous pourrez alors entendre comment elles vont ensemble. « *Me, Ka, Mu, Pe* ». « *Me, Ka, Mu, Pe* ». « *Mettā, Karuna, Mudita, Upekkha* »… Si vous me regardez, vous verrez ma main, ça veut dire : « on s'arrête ». Vous vous arrêterez en « *mettā* ». Maintenant nous allons chanter la première mélodie. Je la ferai une première fois seule, puis vous vous joindrez à moi. « *Mettā, Karuna, Mudita, Upekkha* », « *Mettā, Karuna, Mudita, Upekkha* », « *Mettā, Karuna, Mudita, Upekkha* » … « *Mettā* ». Parfait ! Maintenant vous faites la première mélodie, et je ferai la seconde. ». « *Mettā, Karuna, Mudita, Upekkha* », « *Me, Ka, Mu, Pe* »… « *Mettā* ». Maintenant, nous allons faire deux parties, je ferai la première mélodie et vous ferez la seconde. Je vous aide tout d'abord à entrer dans la seconde mélodie « *Me, Ka, Mu, Pe* », « *Me, Ka, Mu, Pe* », vous continuez et moi je prends la première mélodie « *Mettā, Karuna, Mudita, Upekkha* », « *Mettā, Karuna, Mudita, Upekkha* », « *Me, Ka, Mu, Pe* », « *Me, Ka, Mu, Pe* »…Parfait ! Vous pouvez mettre de côté la feuille avec les *Mettā* Chants.

Je vais introduire maintenant une nouvelle qualité, qui peut nous protéger, qui peut protéger notre vie. C'est sati (en pali). En français on peut le traduire par « pleine conscience » ou seulement par « attention ». Comme *mettā*, la bienveillance, *sati*, la conscience, est une qualité que nous connaissons tous. Ce n'est pas un état hors de notre portée, bien au contraire ! Dans la vie de chacun, il y a toujours des moments d'attention, mais souvent ce n'est pas continu. Par exemple, à une amie qui fait une promenade avec moi, je vais lui dire de faire attention car il y a un trou dans la chaussée. Mon amie sera très attentive pendant un moment, parce qu'elle ne veut pas tomber dans ce trou, mais après avoir dépassé l'endroit, comme la plupart des gens, elle va retomber dans un état d'inattention. Il existe donc toujours des moments où nous

sommes très attentifs, où nous sommes présents, mais habituellement cet état d'attention est très bref. Ce moment apparaît puis disparaît. Et pour la méditation de la vue intérieure, cette qualité de sati est une qualité très importante, fondamentale. Il faut donc entraîner cette qualité, il faut la fortifier, et surtout il faut s'entraîner à être attentif plus qu'un moment ou deux, donc être capable de soutenir l'attention pendant un certain temps. Et là encore, comme pour la qualité de *mettā*, ou les autres qualités bénéfiques, le Bouddha a dit « *Vous pouvez le faire. Vous êtes capable de cultiver, de développer cette qualité. Si ce n'était pas possible, je ne vous dirai pas de cultiver cette qualité* ».

Cette qualité de sati, la pleine conscience, être attentif, est une qualité assez simple, et en même temps très efficace car très puissante. Le Bouddha l'a clairement dit: « *Tout peut être maîtrisé par l'attention, par sati.* » Il a également dit : « *Sati, ou l'attention, peut nous assister partout.* » Le mot sati, en pali, avait à l'origine une autre signification, il voulait dire « se souvenir », se souvenir de quelque chose du passé, par exemple se souvenir de ce que nous avons fait hier, se souvenir où nous avons passé nos vacances il y a dix ans, ou encore se souvenir de ce que nous avons mangé pour le déjeuner. Mais le Bouddha lui a donné une signification un peu différente. Il ne s'agit pas de se souvenir du passé, mais de se souvenir d'être présent, d'être attentif à ce qui se passe maintenant dans l'instant. On peut donc dire que *sati* est l'attention dirigée vers le présent. On pourrait aussi dire que c'est la présence de l'esprit. On peut aussi traduire *sati* par vigilance, être vigilant ou être conscient de ce qui se passe dans le présent, ou bien la pleine conscience.

C'est vraiment se souvenir, se rappeler d'être présent, d'être attentif à ce qui se passe maintenant. Dans la langue birmane, il y a beaucoup de mots palis, et parmi ceux-ci, *sati* est un mot qu'on entend très souvent. Mais si on traduit *sati* en birman, c'est « ne pas oublier ». Si on n'oublie pas, on peut être présent, si on n'oublie pas on se rappelle d'être conscient. Concernant la méditation de la vue intérieure, le Bouddha nous a donné des instructions sur comment il faut pratiquer. On peut donc lire ces instructions, on peut lire les *suttas*. Mais seulement lire les instructions ne suffit pas, il faut les appliquer, il faut les pratiquer pour vraiment en recevoir le bénéfice. Le vénérable Vijaya qui était un moine vietnamien vivant au centre Shakyamuni au sud de Paris, décrivait l'attention sati, avec les mots suivants : « *prendre soin du présent* ». Je trouve que « prendre soin du présent » est une belle définition pour être attentif. Avoir une attitude visant à prendre soin du moment présent, prendre soin, être attentif à ce qui se passe maintenant, soit dans mon corps, soit dans mon cœur, soit dans mon esprit. Sati, cette qualité d'être attentif, d'être présent, est si importante dans la méditation de la vue intérieure, pour la compréhension des processus qui sont dans le corps, dans l'esprit, dans le cœur ! Et pour vraiment les comprendre, il faut voir ce qui se manifeste, il faut observer ces processus. Parce que nous ne recherchons pas une compréhension intellectuelle, ou analytique, mais une compréhension qui a la puissance de transformer notre cœur, notre esprit, une compréhension intuitive. On ne peut donc pas produire intellectuellement cette compréhension, elle se manifestera quand les conditions seront là. Et par la pratique de la méditation *vipassanā*, nous préparons le terrain pour que cette compréhension intuitive puisse se manifester.

Nous allons maintenant pratiquer la méditation *vipassanā*, nous allons cultiver cette qualité d'être présent avec tout ce qui se passe dans notre corps, dans notre cœur, dans notre esprit.

Pour commencer, nous allons être attentifs à ce qui se passe dans notre corps au moyen de la respiration, parce que la respiration est toujours présente, c'est donc un bon objet pour la méditation.

Asseyez-vous d'une façon confortable. Portez l'attention sur votre corps, et d'abord, soyez conscient de votre posture. Vous êtes assis soit sur un coussin, soit sur une chaise. Essayez de relâcher toutes les tensions, relaxez votre corps. Pour entraîner sati, être attentif, nous pouvons diriger notre attention sur les manifestations de la respiration dans notre corps. Il ne s'agit pas d'être attentif à la respiration elle-même, mais d'être attentif à comment la respiration se manifeste dans le corps. Par exemple vous pouvez noter qu'au niveau de l'abdomen, il y a un mouvement, l'abdomen se lève, puis se contracte, ou bien l'abdomen se gonfle, puis retombe ou se vide. Au niveau de l'abdomen nous pouvons donc être attentifs à cette expérience de la respiration, et sur la manière avec laquelle elle se manifeste dans le corps.

En considérant un autre niveau, on peut aussi faire l'expérience de la respiration au niveau des narines. L'air qui entre dans les narines produit des sensations, et l'air qui sort des narines produit encore d'autres sensations, on peut donc porter attention à ces sensations qui sont assez subtiles, et pour beaucoup pas tellement évidentes. Il peut être plus facile d'observer les mouvements au niveau de l'abdomen. Essayez d'être présents à chaque moment pour ressentir ces mouvements, l'abdomen qui se gonfle, puis l'abdomen qui retombe, l'abdomen qui se gonfle à nouveau, puis qui retombe à nouveau. Tout ce qu'il faut faire maintenant, c'est d'être présent à ces mouvements ou à ces sensations. Ne forcez pas votre respiration, laissez la aller naturellement, et si ce mouvement d'abdomen n'est pas évident, vous pouvez mettre votre main sur l'abdomen, et ainsi ressentir plus clairement les mouvements, les sensations.

Ces trois quarts d'heure sont passés rapidement, et le temps est venu de la méditation en marche. Continuez d'être attentifs, et surtout, quand vous pratiquerez la méditation en marche, essayez d'être attentifs au processus de marcher. Au début commencez par l'attention aux mouvements des jambes, c'est simple et évident, quand on marche on bouge les jambes, sinon on ne marche pas ! Donc essayez à chaque pas d'être très attentifs, d'être vraiment présents à chaque pas. Quand vous levez le pied, avancez un peu, posez le pied, puis levez l'autre pied, avancez, posez, prenez contact avec le sol, etc. Pour être vraiment attentif à ces mouvements, à ces sensations, il est nécessaire de ralentir un peu la marche, car la marche normale est trop rapide pour permettre d'avoir le temps de vraiment ressentir les mouvements, les sensations. Si vous ralentissez un peu, vous pouvez faire un pas, et ensuite l'autre, et de cette façon vous pouvez entraîner votre attention. A chaque instant, soyez attentifs aux mouvements, aux sensations, dans les pieds, dans les jambes. Et, comme je l'ai indiqué dans le cas de la méditation *mettā*, la méditation en marche, c'est marcher de long en large, ce n'est pas se balader ici et là et regarder autour de nous, c'est une méditation, il nous faut donc choisir un endroit où nous pouvons marcher de long en large.

Milieu d'après-midi

Débutons avec le chant de *mettā*, le chant des Quatre Demeures Divines : « *Mettā, Karuna, Mudita, Upekkha* ». Nous allons répéter les deux mélodies. D'abord la seconde mélodie, tous ensemble : *« Me, Ka, Mu, Pe »… « Me, Ka, Mu, Pe », « Mettā »*. Très bien ! Maintenant, l'autre mélodie : « *Mettā, Karuna, Mudita, Upekkha* »… Très bien ! Maintenant de ce côté vous faites la première mélodie et de l'autre côté vous faites la seconde mélodie. Je vais vous aider « *Me, Ka, Mu, Pe* »…Bien !

Maintenant nous allons consacrer plus de temps à la méditation *vipassanā* en position assise, sachant que vous l'avez pratiquée dans la méditation en marche. Dans cette session de méditation assise nous allons cultiver sati, nous allons continuer à cultiver sati, cette qualité de l'esprit, d'être présent, de vraiment être en contact avec l'expérience. Pour le moment nous limiterons cette expérience à celle de la respiration ainsi qu'elle se manifeste dans notre corps, et dans le cas de l'abdomen et de ses mouvements, comment l'abdomen se gonfle et puis retombe, ou comment l'abdomen se lève et puis se vide. Ces sensations liées à ces mouvements sont très évidentes, très distinctes, on peut donc facilement être présent avec ça. Par conséquent, l'esprit, *sati*, peut être présent avec ces mouvements. Sur le mouvement de gonfler on peut arriver à sentir lorsque le mouvement s'arrête, il y a une petite pause, et puis l'abdomen retombe, et à la fin le mouvement s'arrête, avec encore une petite pause, avant que l'abdomen ne recommence à gonfler. C'est donc un objet relativement facile à suivre, et il y a tellement à voir et à comprendre, dans ce mouvement qui est pourtant si simple ! C'est un processus très naturel, il n'y a rien à faire, car la respiration se produit d'elle-même. Il ne faut pas faire un grand effort pour respirer, il suffit de laisser la respiration se faire, et nous d'être attentifs aux mouvements, aux sensations, qui sont liés à la respiration. Vous pouvez également noter, que ces mouvements, ces sensations, ne sont pas toujours exactement les mêmes, il y a des variations, parfois le mouvement est un peu plus lent, parfois un peu plus rapide. On peut noter ces petites variations, même si ça semble répétitif : l'abdomen gonfle, retombe, gonfle, retombe, gonfle, retombe… Si on n'est pas vraiment attentif, on a l'impression que c'est toujours la même chose, mais en vérité ce n'est jamais la même chose, c'est toujours nouveau, toujours différent ! Pour cela, il faut être présent, il faut être là.

Trouvez une posture dans laquelle vous êtes à l'aise et détendus. Les yeux peuvent être doucement fermés. Portez votre attention sur la posture pendant quelques instants. Soyez conscients que vous êtes assis. Vous pouvez aussi noter les sensations du toucher. Le contact avec le coussin, avec la chaise, les mains sur les jambes, les mains l'une sur l'autre. Maintenant nous pouvons diriger notre attention sur l'abdomen, être attentifs à ses mouvements, aux sensations qui se produisent à son niveau : l'abdomen se gonfle, retombe, l'abdomen se lève, se vide.

Sati peut être présent dans l'expérience liée à la respiration, mais *sati* peut être aussi présent dans d'autres expériences liées au cœur ou au corps. Quand d'autres sensations se présentent dans le corps et qu'elles deviennent distinctes, évidentes, vous pouvez déplacer votre attention sur ces sensations. Si par exemple une sensation désagréable apparaît dans le genou, s'il devient douloureux, on peut diriger *sati* vers le genou, vers la sensation douloureuse, devenir conscient de cette sensation douloureuse, ressentir cette sensation, observer ce qui se passe au niveau de

cette sensation. Devient-elle plus forte ? Diminue-t-elle ? Se déplace-t-elle ? Essayer de rester un temps avec cette sensation jusqu'à ce qu'elle disparaisse, ou jusqu'à ce qu'elle ne soit plus distincte. Ça peut être une sensation de chaleur, par exemple les mains sur les jambes peuvent créer une sensation de chaleur. On peut alors diriger notre attention vers cette sensation de chaleur, être présent avec elle, ressentir le chaud, observer si le chaud devient plus fort ou devient plus faible, noter les petits changements qui surviennent tout le temps. Il peut aussi s'agir d'une tension dans les épaules, cette tension devient très évidente, on dirige alors l'attention vers cette tension, et on observe la sensation de tension. Quand la sensation de tension n'est plus là, quand elle a disparu, quand il n'y a rien d'autre dans le corps qui soit vraiment évident, nous pouvons retourner à l'expérience du mouvement abdominal lié à la respiration. L'attention ne juge pas l'expérience. Pour l'attention, il n'y a pas d'expérience bonne, ou d'expérience mauvaise. Pour l'attention, *sati*, il y a seulement ce qui se passe maintenant. *Sati* est conscient de l'expérience, *sati* sait ce qui se passe, mais *sati* ne juge pas, *sati* n'analyse pas l'expérience, *sati* ne réfléchit pas au sujet de cette expérience. *Sati* est seulement présent pour savoir ce qui se passe maintenant, maintenant !

Nous avons maintenant un temps de méditation en marche, et nous allons cultiver *sati*. Nous sommes conscients de nos mouvements quand nous marchons, conscients des sensations liées à la marche. Et comme je l'ai déjà dit, essayez d'être attentifs aux mouvements des pieds, des jambes, des sensations. Quand vous faites un pas, essayez d'être vraiment présents dans ce pas. Finissez-le, puis faites le pas suivant avec l'autre pied, et soyez présents jusqu'à ce que l'autre pas soit fini. Le mouvement est fini, alors un autre pas commence. Et si vous le souhaitez, vous pouvez faire attention à un peu plus de détails. Ainsi, si vous levez le pied, quelle est votre expérience du lever du pied ? Quelles sont les sensations qui y sont associées, qu'est-ce qui se passe ? Et ensuite, quand vous avancez et que vous avancez le pied, comment se passe le mouvement à ce moment-là ? Quelles sont les sensations quand j'avance le pied ? Est-ce que ça glisse, est-ce que le pied est lourd, léger ? Est-ce qu'il y a des sensations sous le pied ? Etc. Et quand vous baissez le pied, quand vous le posez par terre, est-ce que c'est la même expérience que d'avancer le pied, ou est-ce que ce mouvement est un peu différent, le pied est-il léger, lourd ? Est-ce que ce mouvement est plus rapide parce qu'il va vers la terre? Les mêmes interrogations peuvent être développées avec l'autre pied. Et là encore, il y a plein de choses à observer, à découvrir. Dans un pas, il y a tellement de choses à découvrir, mais il faut être présent, il faut être attentif.

Après la méditation en marche, ce sera le temps du thé. Et là encore, il sera possible de cultiver *sati* en buvant une tasse de thé. De même quand on se lève, quand on ouvre une porte, ou quand on met ses vêtements. Donc la méditation ne s'arrêtera pas, elle continuera. Vous pourrez continuer à être présents, à être attentifs à tout ce qu'il faut faire pour se servir une tasse de thé, au fait d'être assis. Et quand vous boirez votre tasse de thé, prenez votre temps. Vous n'avez pas à finir une assiette pleine de nourriture, mais seulement à boire une tasse de thé, vous pouvez donc prendre votre temps, et observer vos mouvements : prendre la tasse, la soulever, peut-être que la tasse est chaude, peut-être est-elle dure, puis vous levez le bras jusqu'à ce que la tasse touche vos lèvres, et ce toucher comment est-il ? Vous inclinez un peu la tasse pour verser le liquide dans votre bouche, que ressentez-vous? Puis, quand le thé coule dans votre bouche, quelles sont les sensations, sans doute est-ce chaud, mais il y a aussi le

goût ? Puis vous avalez, et là encore que ressentez-vous ? Puis vous remettez la tasse sur la table, votre main s'en éloigne et vous la posez quelque part. Essayez d'être attentifs à tous ces mouvements et vous serez peut-être surpris de voir que ce n'est pas si simple. On pense que c'est simple parce qu'on le fait sans réfléchir, mais il y a plein de mouvements différents pour boire une tasse de thé. Essayez donc de soutenir *sati*. Nous continuerons après le thé.

Soir

Sur la feuille vous avez les *Mettā* Chants n°1 et n°2. Vous connaissez le *Mettā* Chant n°2, vous connaissez : « *Sabbe satta avera hontu », etc.* Maintenant nous allons faire des petites variations. Si vous regardez en haut du *Mettā* Chant n°1, vous avez cette expression « *Sabbe satta* » et puis les expressions «*Sabbe pana », « Sabbe bhuta », « Sabbe puggala », « Sabbe attabhavapariyapanna »* et puis encore *« Sabba itthiyo », « Sabbe purisa », « Sabbe ariya », « Sabbe anariya », « Sabbe deva », « Sabbe manussa », « Sabbe vinipatika»*. Les premières expressions de « *Sabbe satta* » jusqu'à « *Sabbe attabhavapariyapanna* », on peut les traduire par : « *Tous les êtres vivants* », « *Tous les êtres qui respirent* », « *Toutes les créatures* », « *Tous les individus* », « *Toutes les personnalités* ». Ce sont cinq expressions différentes mais qui veulent dire la même chose : « *Tous les êtres vivants* ». Ensuite en revanche, viennent des distinctions : « *Sabba itthiyo* » pour « *tous les êtres féminins* », « *Sabbe purisa* » pour « *tous les êtres masculins* », « *Sabbe ariya* » pour « *tous les êtres nobles* », « *Sabbe anariya* » pour « *tous les êtres non nobles, tous les mondains* ». Il faut savoir que dans les enseignements du Bouddha, le terme « *ariya* » a un sens spécifique, une personne devient une personne Noble, lorsqu'elle a atteint le premier stade de l'Eveil (sur les quatre stades de l'Eveil, ou quatre stades de Libération). Par conséquent, une personne qui atteint le premier stade de Libération devient une personne Noble. Toutes les autres personnes qui n'ont pas atteint ce premier stade de libération sont considérées comme « *anariya* », c'est à dire non nobles ou mondaines. Il y a aussi tous les « *devas* ». Les *devas* sont des êtres célestes. Puis « *sabbe manussa* », tous les êtres humains, puis, « *sabbe vinipatika* », tous les êtres dans les règnes inférieurs.

Ces expressions, de « *sabbe satta* » jusqu'à « *sabbe vinipatika* » on peut les substituer dans le *Mettā* Chant ci-dessous.

Ainsi, au lieu de dire :

Sabbe satta avera hontu
Sabbe satta abyapajjha hontu
Sabbe satta anigha hontu
Sabbe satta sukhi attanam pariharantu

On peut dire par exemple :

Sabbe pana avera hontu
Sabbe pana abyapajjha hontu
Sabbe pana anigha hontu
Sabbe pana sukhi attanam pariharantu

Ou encore:

Sabbe deva avera hontu
Sabbe deva abyapajjha hontu
Etc.

Nous allons donc faire quelques variations. La première fois, nous prendrons le texte original: « *Sabbe satta avera hontu* », la deuxième fois nous prendrons : « *Sabbe pana …* » pour « *Tous les êtres qui respirent* », la troisième fois : « *Sabbe purisa…* » pour « *Tous les êtres masculins* », et la quatrième fois : « *Sabbe deva…*» pour « *Tous les êtres célestes* ». A chaque reprise, je vous indiquerai le mot qu'il faut prendre. Commençons !

J'ai reçu la question suivante : « *Est-ce que la pratique de mettā ne peut pas développer un sens de l'ego ?* ». C'est une très bonne question ! Quand nous pratiquons *mettā*, il faut comprendre que c'est sur un plan conventionnel, et sur ce plan conventionnel, nous parlons d'êtres vivants, d'êtres humains, de femmes, d'hommes, d'enfants, de mères, de frères, de pères, d'oncles, d'amis, de voisins, d'étrangers, d'ennemis, etc. Sur ce plan conventionnel il y a donc des personnes, et nous avons des relations avec ces personnes différentes. Mais sur un plan absolu, il n'y a ni personnes, ni femmes, ni animaux, ni mères, ni frères, ni étrangers…, parce que ce sont des expressions conventionnelles. Sur un plan absolu, il n'y a que des processus physiques et mentaux, en dehors, il n'y a rien. Donc on trouve des processus physiques, des processus mentaux, et la combinaison de ces processus produit un être, un être humain par exemple. Nous, nous consistons en des processus physiques et mentaux, et rien d'autre. Le Bouddha a dit que dans ces deux processus on ne peut pas trouver une substance que l'on puisse appeler « moi » ou « ego ». Il n'y a pas un « soi » qui dure, qui soit stable, qui soit permanent. Il y a seulement ces processus physiques et mentaux qui changent tout le temps, d'instants en instants. C'est sur ce plan, ce plan absolu, et au moyen de la méditation *vipassanā*, que l'on essaye de comprendre, de voir, que ce que j'appelle « *Ariya* » ou « *femme* », ce n'est pas vraiment une personne, ce n'est pas vraiment une femme, il n'y a pas un ego, il n'y a pas un soi, il n'y a pas une âme, mais seulement un processus physique et mental.

Donc avec la pratique de la méditation *vipassanā*, on essaye de comprendre cela, d'en faire l'expérience pour arriver à cette compréhension profonde et non intellectuelle. Mais quand on pratique la méditation de *mettā*, on doit s'extraire de ce niveau absolu et entrer dans le niveau conventionnel. Il y a cette personne, qui s'appelle « Ariya », c'est une femme, elle vient de Suisse..., et il y a d'autres personnes. Donc, il y a moi, et il y a un groupe de personnes. Sur ce plan conventionnel, nous vivons dans ce monde, nous avons des relations avec d'autres personnes, nous parlons avec d'autres personnes, nous travaillons avec d'autres personnes. Il faut donc comprendre qu'on utilise ces mots : « *moi* », « *vous* », *« la mère* », *« le fils* », de manière conventionnelle, pour se référer à un processus dual, un processus mental et physique, qui constitue cette personne. Vous connaissez beaucoup de personnes, parmi lesquelles il y en a que vous aimez, et d'autres que vous aimez moins, des personnes que vous détestez, qui vous énervent, etc. Sur ce niveau conventionnel, il y a donc différentes sortes de personnes, et avec la pratique de la méditation *mettā*, on essaye de vivre avec ces personnes, ces parents, ces amis, ces ennemis, etc. Nous réalisons, que la relation n'est pas la même avec tous les êtres, avec toutes les personnes. Il y a des personnes dont on se sent proche, avec qui il est agréable d'être ensemble, mais il y a d'autres personnes avec qui il n'est pas agréable d'être ensemble. Avec notre pratique de la méditation *mettā*, nous essayons de renforcer cette qualité du cœur, de

l'esprit, la bonté du cœur, pour regarder tout le monde avec les mêmes yeux, avec des yeux semblables, de les voir comme des personnes qui désirent le bonheur, qui ne veulent pas la souffrance. A ce niveau conventionnel, comme je l'ai dit, il y a cette personne qui s'appelle « Ariya », mais si on pratique la méditation *vipassanā*, et si on comprend un peu que sur un plan absolu, il n'y a pas de personne fixe, il n'y a pas d'ego ou de soi, dans cette personne qui s'appelle « Ariya », alors on comprend, et on ne considère plus qu'il y a un ego.

Par conséquent, la méditation de *mettā* ne renforce pas un ego, mais permet de cultiver cette qualité bénéfique du cœur. Naturellement, si cette compréhension profonde manque, si on pense encore en termes de « *Ah ! Oui ! C'est moi !* », si on pense qu'il y a un ego, qu'il y a un moi quelque part dans ce corps physique, alors naturellement on peut en venir à penser : « *Ah ! Moi, j'ai vraiment un cœur plein d'amour ! Je suis plein de mettā !* », et avec ça l'orgueil peut croître. « *Regardez-moi, comme je suis plein de mettā* ! ». Dans ce cas, on peut effectivement renforcer le sens de l'ego, mais je pense qu'il est moins grave d'avoir un cœur plein de *mettā* avec un peu d'orgueil, que de ne pas avoir de *mettā* du tout et pas d'orgueil !

Maintenant, je veux partager avec vous quelques pensées au sujet de la vertu.

Comme je l'ai dit hier, la vertu est aussi quelque chose qui peut nous servir de protection dans notre vie. Un aspect très élémentaire de cette protection est lié à la façon dont nous nous comportons dans le monde. Cela concerne nos actions physiques comme nos paroles. Les actions physiques et les paroles sont désignées par le terme pali « *sila* », la vertu. Par nos actions physiques et verbales, nous nous affectons nous-même et nous affectons aussi le monde autour de nous. Nous nous affectons nous-mêmes et les autres d'une façon profonde et puissante. Quelqu'un m'a raconté l'histoire d'une jeune femme qui voulait se suicider. Cette jeune femme voulait se suicider et s'en allait dans la forêt. Sur le chemin elle rencontre une autre femme qui lui a dit : « *Bonjour ! Comment allez-vous ?* ». Les deux femmes se sont mises alors à échanger quelques mots. Cette femme de rencontre était vraiment gentille, et parlait à cœur ouvert. Après son départ, la jeune femme s'est mise à réfléchir, et s'est dit que le monde n'était pas si mauvais, et en définitive elle ne s'est pas suicidée. Dans un autre cas, des mots qui ne sont pas excessivement méchants, mais un peu quand même, peuvent plonger dans un grand désespoir la personne qui les entend. Ainsi, les conséquences de nos paroles, ou de nos actions physiques, ont une influence profonde sur nous-mêmes et naturellement aussi sur les autres. Avec nos actions physiques et nos paroles, nous pouvons contribuer à l'harmonie et à la compréhension entre les personnes, mais nous pouvons aussi infliger du mal, nos actions pouvant être source de jalousie, de conflits. Pour mesurer combien les actions du corps et les paroles ont un effet dévastateur, il suffit de lire le journal, ou de regarder les informations à la télé. De nombreux conflits, de nombreuses guerres, sont nés d'actions non bénéfiques. Pour un comportement, disons noble, il faut limiter les actions du corps et de la parole, il faut restreindre ses actions, parce que nous ne voulons pas nuire à nous-mêmes, ni aux autres. Parce que sur cette planète il n'y a pas de consensus clair, sur ce que doivent être des actions bénéfiques produites par le corps ou la parole, des règles ont été mises en place par de nombreuses religions ou cultures. Nous trouvons ainsi des règles de comportement dans le christianisme, le bouddhisme, l'hindouisme, l'islam… Le Bouddha a proposé cinq règles, cinq préceptes, qui sont la norme minimale pour vivre une vie décente et compatissante. Beaucoup d'entre vous

les connaissent. Ce sont les cinq premières règles que nous avons sur cette feuille de préceptes, avec une exception, concernant la troisième règle, nous avons ici « *Abrahmacariya…* », « *S'abstenir de toute activité sexuelle* », ce qui s'applique dans le cas d'une retraite comme celle-ci, ou pour la vie monastique, mais pour les laïcs, la règle est « *Kamesu …* », ce qui veut dire : « *S'abstenir des activités sexuelles qui cause de la souffrance aux autres personnes, qui détruit l'harmonie entre des personnes* ».

Le Bouddha a proposé ces cinq règles pour une vie compatissante, et si on suit ces règles, on dispose d'une bonne protection. Au niveau le plus élémentaire, le respect des Cinq Préceptes nous protège d'entrer en conflit avec la loi. Parce que tuer, voler, commettre un acte sexuel interdit, faire un faux témoignage, ou avoir un comportement irresponsable causé par l'ivresse, sont des délits punis par la loi. C'est donc une protection par rapport à des actes punis par la loi. Mais en plus, le fait de suivre ces préceptes nous donne une bonne réputation, parce qu'on est reconnu comme une personne qui ne tue pas les autres êtres, qui ne dit pas de mensonges, etc. Sur un plan intérieur, suivre ces préceptes, produit une conscience claire. C'est très important de vivre en paix et en plus d'avoir une conscience claire, car cette dernière est très importante pour la pratique de la méditation. Si la conscience n'est pas claire, l'esprit est agité, et avec un esprit agité il est difficile de se concentrer, de voir les choses telles qu'elles sont. Par ailleurs, même si personne ne connaît notre faute, nous n'aurons pas une conscience claire, nous serons hantés par la culpabilité, l'inquiétude, le remord. L'absence de remord, de culpabilité, a un autre avantage dans le bouddhisme, et il ne faut pas le sous-estimer ; en effet, avec une conscience claire nous sommes en mesure de mourir en paix, c'est-à-dire de mourir sans peur, sans confusion, et sous cet angle, *sila*, ou la vertu, nous protège aussi de tomber dans les mondes inférieurs après la mort, si on croit à une existence après la mort.

En gardant et en suivant les préceptes, nous sommes protégés des actions malsaines, des actions qui causent beaucoup de souffrance. On peut penser que le but des préceptes est de ne pas causer de souffrance à autrui, parce que si on ne tue pas, si on ne dit pas de mensonges, on ne nuit pas aux autres, cela est vrai et cela est très important, mais le plus important est le fait qu'avec les préceptes on préserve notre esprit, notre cœur. Parce qu'avec des actions qui causent la souffrance aux autres, nous allons aussi recevoir un *kamma* qui n'est pas bénéfique, conséquence de nos actions malsaines. Et c'est nous, nous-même, qui allons recevoir les effets de notre *kamma*. La vertu, notre comportement physique et en paroles, est comme je l'ai dit précédemment, un élément fondamental pour notre vie et notre pratique spirituelle. L'importance de la pratique de la vertu, d'un comportement vertueux, est soulignée par le fait que la vertu fait partie du Noble Sentier Octuple.

Les huit facteurs de ce sentier sont divisés en trois groupes : 1°groupe : la sagesse, 2°groupe : la méditation, la concentration, 3°groupe : *sila*, la vertu. Dans ce sentier octuple, trois facteurs constituent *sila*, la vertu : la parole juste, l'action juste, et la façon juste de gagner notre argent. Ainsi trois facteurs appartiennent au groupe de *sila*, soit plus du tiers des facteurs constituant le Noble Sentier Octuple. Ainsi que l'a dit le Bouddha, si nous voulons nous libérer de toute souffrance, si nous voulons comprendre les choses telles qu'elles sont, il nous faut marcher sur ce chemin, sur ce sentier octuple, et pratiquer les huit facteurs. Alors, il est clair que la Libération n'est pas possible sans *sila*, sans la vertu ; elle fait partie intégrante de notre

pratique. De cette façon, l'observance des Cinq Préceptes peut être vue comme la protection de base sur la voie de la libération finale. Si tout le monde avait le sens de la justice et un cœur bon, peut-être que ces règles ne seraient pas nécessaires, mais malheureusement ce n'est pas le cas. La règle de base est qu'il faut traiter les autres, de la même manière que nous souhaitons être traités par eux. Donc, si nous ne voulons pas être tués, il ne faut pas tuer les autres êtres. Si nous ne voulons pas que les autres ne disent pas la vérité, il ne faut pas nous-mêmes ne pas dire la vérité, il nous faut donc toujours rester honnête. Si nous ne voulons pas que les autres volent notre bien, il ne faut pas que nous volions le bien des autres, il ne faut pas prendre ce qui ne nous est pas donné. Donc ces cinq règles, ces cinq préceptes, sont un cadre utile pour notre vie, pour notre pratique. Si notre pratique est avancée, nous n'avons plus besoin de ces règles, parce que ces règles deviennent superflues, parce que la sagesse sait ce qu'on doit faire ou pas, parce que c'est la sagesse qui nous gouverne. Cela je ne dois pas le faire parce que cela engendre de la souffrance, par contre si c'est bénéfique, alors je peux le faire, je peux le dire.

Les Préceptes sont formulés comme des empêchements, comme des actes à ne pas faire, par exemple : « Je m'abstiens de ne pas tuer ! ». Mais on peut aussi les lire d'une manière positive, comme ce que l'on peut faire, comme ce qu'il nous faut cultiver, et à partir de là, considérer les cinq préceptes comme des cadeaux, des cadeaux très précieux, parce que ces cadeaux ne peuvent pas être achetés dans un supermarché ! Vu sous cet angle, il ne s'agit plus de restreindre les actions du corps ou des paroles, mais d'offrir quelque chose.

- Par exemple pour le premier précepte, on peut offrir l'absence de peur, parce que les autres ne demandent pas à avoir peur, à être tués, ou torturés.
- Pour le second précepte, on peut offrir la confiance, parce que les autres ne doivent pas s'inquiéter pour leurs biens, et craindre qu'ils puissent être pris, ou volés.
- Pour le troisième précepte, on peut offrir l'harmonie, parce que les autres n'ont pas besoin de se méfier de leur partenaire, craindre qu'il puisse avoir une liaison par exemple.
- Pour le quatrième précepte, on peut offrir l'honnêteté, la droiture, pour que les autres sachent que ce qui est dit est vrai.
- Pour le cinquième précepte, on peut offrir la clarté, pour que les autres ne redoutent pas des actions imprévisibles, ou ridicules, causées par de l'ivresse.

Vu sous cet angle, la pratique de *sila* est une pratique joyeuse, et il ne faut pas se dire : « *Oh ! Je ne peux pas faire ça ! Oh ! Je dois m'abstenir de faire ça !* ». C'est merveilleux de pouvoir offrir toutes ces qualités qui ne s'achètent pas, offrir l'absence de la peur, la vérité, la confiance, l'harmonie, la clarté, ce sont vraiment des cadeaux très précieux. *Sila*, la vertu, est vraiment un acte de générosité, un acte de gentillesse. Et *sila*, est aussi un acte de *mettā*, la bonté du cœur. On a demandé une fois au Dalaï Lama une définition de sa religion, du bouddhisme, et la réponse du Dalaï Lama a été « *Ma religion, c'est la bonté du cœur !* ». La bonté du cœur est aussi la vertu, et la vertu est aussi la bonté du cœur !

Maintenant, nous allons passer quelques temps en silence, en continuant de pratiquer la méditation *vipassanā*, c'est à dire à cultiver sati, cette qualité d'être présent, présent avec toutes les expériences présentes dans notre corps, dans notre mental. Prenez quelques instants pour être conscients de votre posture, des sensations évidentes dans votre corps, et graduellement

dirigez votre attention sur la respiration, sur la manière dont elle se manifeste dans votre corps. Par exemple au niveau de l'abdomen, quelles sont les manifestations associées à l'abdomen qui se gonfle et qui retombe, qui se lève et qui retombe. Votre attention est centrée sur cette expérience, afin d'être vraiment présent à chaque instant avec ces mouvements et ces sensations au niveau de l'abdomen. S'il y a d'autres sensations dans le corps qui sont plus évidentes que celles liées à la respiration, vous pouvez diriger votre attention vers ces sensations. Ce peut être des sensations douloureuses, une sensation de chaleur, une sensation de tension, une sensation de lourdeur… Dirigez votre attention sur cette expérience, et observez la sensation de tension par exemple. Comment se manifeste-t-elle dans le corps ? Vous pouvez rester sur cette sensation jusqu'à ce qu'elle disparaisse. Et s'il n'y a pas d'autres sensations évidentes dans le corps, vous pouvez retourner à l'expérience centrée sur la respiration, c'est-à-dire sur le mouvement abdominal.

Si on porte attention aux différentes sensations dans le corps, on peut constater qu'il y a des sensations qui sont agréables, d'autres qui sont désagréables, et aussi qui ne sont ni agréables, ni désagréables, on dira qu'elles sont neutres. Chaque expérience, soit dans le corps, soit dans le mental est accompagnée d'une de ces trois qualités. Chaque expérience est soit agréable, soit désagréable, soit neutre. Quand nous avons une douleur par exemple, c'est assez clair que c'est une expérience désagréable. Quand nous considérons le mouvement abdominal, c'est plutôt neutre, car ce n'est ni agréable, ni désagréable. Une sensation de chaleur dans notre corps, peut être perçue comme une expérience agréable. Le Bouddha a dit qu'il est très important de réaliser, ou de savoir, si une expérience est agréable, désagréable ou neutre. Cet aspect est appelé en pali : « *Vedana* », « ressenti », lequel peut être agréable, désagréable ou neutre. Il est important de savoir si ce ressenti est agréable, désagréable ou neutre, il lui est immédiatement associé une réaction. Si c'est agréable, on s'attache à l'expérience, on veut que cette expérience dure, qu'elle ne finisse pas, et si cette expérience disparaît, on veut la renouveler. Si en revanche le ressenti est désagréable, la réaction habituelle est l'aversion, la haine, l'irritation, l'énervement… On veut alors se dégager de cette expérience, on veut qu'elle disparaisse, qu'elle ne revienne plus. Et si l'expérience est neutre, l'esprit réagit avec indifférence, l'esprit n'est pas très intéressé par une expérience neutre. Dans la pratique de la méditation *vipassanā*, nous pouvons être conscients du fait que l'expérience est agréable, désagréable ou neutre, surtout si c'est évident. Il ne faut pas se casser la tête en se demandant : « *Hum ! Cette expérience, est-elle agréable ou neutre ? Je ne sais pas !* ». Si c'est évident on peut s'en rendre compte aisément : « *Ah ! C'est agréable !* », ou bien : « *Ah ! C'est désagréable !* ». Et s'il est évident que c'est une expérience neutre, on peut le constater simplement : « *Ah ! C'est une expérience neutre !* ».

Nous allons maintenant pratiquer la méditation en marche et cultiver *sati*, la faculté d'être présent, d'être présent à l'expérience de l'instant. En marchant, nous essayons d'être attentifs aux mouvements, aux sensations, venant des pieds et des jambes. Comme je l'ai dit, il faut être attentif à chaque pas. Soyez encore plus attentifs à la façon dont vous levez le pied, aux mouvements, aux sensations lorsque vous avancez le pied, lorsque vous mettez le pied à terre, la sensation est très claire. Vous pouvez aussi être particulièrement attentifs au moment du contact du pied avec le sol, au fait de mettre le poids du corps sur le pied, observez la pression. Et quand vous êtes prêts à faire un pas avec l'autre pied, déplacez votre attention du pied avant

au pied arrière pour être prêt quand le pied commence à se lever. Si vous voulez observer le mouvement en détail, vous constaterez qu'il faut faire des petits pas, parce que si vous faites de grands pas, quand vous posez le pied avant, le pied en arrière se lève déjà. Pour éviter cela, il faut des pas courts. On peut ainsi poser le pied avant, puis commencer à mettre du poids sur le pied avant sans lever le pied arrière, et quand le poids est entièrement sur le pied avant vous pouvez lever le pied arrière. Mais pour ça, il ne faut pas marcher trop vite, si vous allez trop vite, ça ne va pas. Faites ce que vous pouvez faire, c'est toujours le mieux, commencer la méditation en marche un pas après l'autre, puis ralentissez graduellement afin de pouvoir observer davantage de détails.

Méditation

Nous allons continuer maintenant avec la pratique de *sati*, consistant à être attentif à tout ce qui se passe, dans notre corps et aussi dans notre mental. Prenez quelques instants pour être conscients de votre posture, relaxez votre corps, et doucement dirigez votre attention sur la respiration. Au niveau de l'abdomen, les sensations sont évidentes et claires, l'abdomen se gonfle et retombe. Nous portons notre attention sur ce mouvement, sur les sensations liées à ce mouvement. Arrivons-nous à être présents à chaque instant ? Présents en conscience quand l'abdomen se lève ? Présents en conscience quand ce mouvement de lever est terminé ? Est-ce que nous sommes conscients quand l'abdomen retombe ? Est-ce que nous savons quand ce mouvement est terminé ? Même si c'est un mouvement répétitif, il y a toujours des petites variations. Si nous sommes attentifs nous pouvons constater que le mouvement est peut-être un peu plus lent, qu'il y a une tension, que le mouvement est plus rapide ou un peu plus lent.

Pour la fin de cette méditation assise, nous allons pratiquer un peu *mettā*, et je vais vous lire un texte que l'on peut utiliser pour la pratique de *mettā*. Je vais le lire lentement, pour que vous ayez le temps de vraiment laisser entrer chaque mot dans votre cœur :

« *Que je sois bien portant, heureux et en paix. Qu'il ne m'arrive aucun mal. Que je ne rencontre ni difficultés, ni problèmes ! Puissé-je toujours connaître le succès. Que je sois également patient, courageux, compréhensif, et déterminé à faire face, et à surmonter les difficultés, les problèmes et échecs inévitables dans la vie.*

Que mes parents soient bien portants, heureux et en paix. Qu'il ne leur arrive aucun mal. Qu'ils ne rencontrent ni difficultés, ni problèmes. Puissent-ils toujours connaître le succès. Qu'ils soient également patients, courageux, compréhensifs, et déterminés à faire face, et à surmonter les difficultés, les problèmes et échecs inévitables dans la vie.

Que ceux qui m'enseignent soient bien portants, heureux et en paix. Qu'il ne leur arrive aucun mal. Qu'ils ne rencontrent ni difficultés, ni problèmes. Puissent-ils toujours connaître le succès. Qu'ils soient également patients, courageux, compréhensifs, et déterminés à faire face, et à surmonter les difficultés, les problèmes et échecs inévitables dans la vie.

Que tous les membres de ma famille soient bien portants, heureux et en paix. Qu'il ne leur arrive aucun mal. Qu'ils ne rencontrent ni difficultés, ni problèmes. Puissent-ils toujours connaître le succès. Qu'ils soient également patients, courageux, compréhensifs, et déterminés à faire face, et à surmonter les difficultés, les problèmes et échecs inévitables dans la vie.

Que mes amis soient bien portants, heureux et en paix. Qu'il ne leur arrive aucun mal. Qu'ils ne rencontrent ni difficultés, ni problèmes. Puissent-ils toujours connaître le succès. Qu'ils soient également patients, courageux, compréhensifs, et déterminés à faire face, et à surmonter les difficultés, les problèmes et échecs inévitables dans la vie.

Que toutes les personnes qui me sont indifférentes soient bien portantes, heureuses et en paix. Qu'il ne leur arrive aucun mal. Qu'elles ne rencontrent ni difficultés, ni problèmes. Puissent-elles toujours connaître le succès. Qu'elles soient également patientes, courageuses, compréhensives, et déterminées à faire face, et à surmonter les difficultés, les problèmes et échecs inévitables dans la vie.

Que mes ennemis soient bien portants, heureux et en paix. Qu'il ne leur arrive aucun mal. Qu'ils ne rencontrent ni difficultés, ni problèmes. Puissent-ils toujours connaître le succès. Qu'ils soient également patients, courageux, compréhensifs, et déterminés à faire face, et à surmonter les difficultés, les problèmes et échecs inévitables dans la vie.

Que tous les êtres vivants soient bien portants, heureux et en paix. Qu'il ne leur arrive aucun mal. Qu'ils ne rencontrent ni difficultés, ni problèmes. Puissent-ils toujours connaître le succès. Qu'ils soient également patients, courageux, compréhensifs, et déterminés à faire face, et à surmonter les difficultés, les problèmes et échecs inévitables dans la vie. »

Je vais terminer cette méditation assise avec un chant de *mettā* birman.

Troisième jour

Début de matinée

Bonjour, j'espère que vous avez très bien dormi, et que vous êtes prêts pour une nouvelle journée de méditation, prêt à cultiver ce qui est bon et bénéfique. Nous allons commencer par réciter le Refuge et les Préceptes et puis après un chant de *mettā*.

Prenez le *Mettā* Chant n°1 :

Sabbe satta	tous les êtres vivants
Sabbe pana	tous les êtres qui respirent
Sabbe bhuta	tous les créatures
Sabbe puggala	tous les individus
Sabbe attabhavapariyapanna	toutes les personnalités
Sabba itthiyo	tous les êtres féminins
Sabbe purisa	tous les êtres masculins
Sabbe ariya	tous les nobles
Sabbe anariya	tous les mondaines
Sabbe deva	tous les *devas* (êtres célestes)
Sabbe manussa	tous les êtres humains
Sabbe vinipatika	tous les êtres dans les règnes inférieurs
avera hontu	être libérés de l'inimitié
abbyapajjha hontu	être libérés de la souffrance mentale
anigha hontu	être libérés de la souffrance physique
sukhi attanam pariharantu	prendre soin d'eux-mêmes heureusement
dukkha muccantu	être libérés de la souffrance
yatha laddha sampattito	ne pas perdre leurs possessions
mavigacchantu kammassaka	avoir *kamma* comme leur propriété véritable
puratthimaya disaya	dans la direction de l'est
pacchimaya disaya	dans la direction de l'ouest
uttaraya disaya	dans la direction du nord
dakkhinaya disaya	dans la direction du sud
puratthimaya anudisaya	dans la direction sud-est
pacchimaya anudisaya	dans la direction nord-ouest
uttaraya anudisaya	dans la direction nord-est
dakkhinaya anudisaya	dans la direction sud-ouest

hetthimaya disaya	dans la direction dans le sens ci-dessous
uparimaya disaya	dans la direction dans le sens ci-dessus

Ce chant commence avec cinq expressions concernant les êtres vivants, puis sept expressions concernant des groupes d'êtres, puis se poursuit avec des souhaits concernant ces êtres : qu'ils puissent être libérés de l'inimitié, de la souffrance mentale, de la souffrance physique, qu'ils puissent prendre soin d'eux-mêmes heureusement, qu'ils soient libérés de la souffrance, qu'ils ne perdent pas leurs possessions, qu'ils aient *kamma* comme leur propriété véritable. Cette dernière proposition n'est pas un souhait, mais un fait, en effet tous les êtres ont *kamma* comme leur propriété véritable ! Enfin, le chant invite à rayonner *mettā* dans les quatre directions cardinales : l'Est, l'Ouest, le Nord, le Sud, puis dans les quatre directions secondaires : le Sud-Est, le Nord-Est, le Nord-Ouest, le Sud-Ouest, et enfin dans les deux directions verticales : en dessous et au-dessus, soit au total dix directions. Nous allons faire ce chant ligne par ligne. Je vais réciter et vous répéterez. Nous allons le faire encore une fois ensemble, puis nous le recommenceront jusqu'à « *kammassaka* », à la fin du troisième paragraphe. Installez-vous confortablement à votre place.

Nous allons commencer la méditation assise par la pratique de *mettā*, puis nous passerons à celle de *vipassanā*. Prenez quelques instants pour être attentifs à votre posture, au fait que vous êtes assis sur un coussin, par terre ou sur une chaise. Puis dirigez votre attention sur le cœur, sur tout l'espace du cœur, et imaginez que cet espace est plein de lumière, et que cette lumière rayonne dans toutes les directions. Imaginez que cette lumière qui rayonne dans toutes les directions est pleine de *mettā*, pleine de la bonté du cœur, des souhaits : « *Que tous les êtres soient heureux et en paix !* », « *Que tous les êtres vivants soient bien portants, heureux et en paix !* », « *Que tous les êtres vivants soient bien portants, heureux et en paix !* » Vous pouvez aussi prendre une phrase comme : « *Que tous les êtres vivants soient libres de toute souffrance* », ou : « *Que tous les êtres vivants soient libres de danger et d'animosité* ». Choisissez une phrase qui vous convienne, une phrase, ou deux, qui viennent vraiment des profondeurs de votre cœur. Répéter ces phrases, c'est comme arroser une graine pour qu'elle pousse. Parfois ça prend beaucoup de temps, parfois ça prend moins de temps. Mais l'important est de continuer à l'arroser. Dans la pratique de *mettā* il est important de répéter les phrases pour que la qualité de *mettā* puisse pousser, grandir, et devenir plus forte. Soyez attentifs au fait que ces phrases en les répétant ne deviennent pas des automatismes, soyez conscients de chaque mot, que chaque souhait vienne de la profondeur de votre cœur.

Maintenant, nous allons passer à la méditation *vipassanā* et diriger notre attention sur l'expérience liée à la respiration, au niveau de l'abdomen. Observez attentivement le mouvement abdominal, l'abdomen qui se gonfle puis qui retombe. Soyez présents à chaque instant, à ce mouvement et aux sensations associées. Avec la pleine conscience, nous sommes en contact direct avec l'expérience de chaque instant. Nous sommes conscients que par exemple, l'abdomen est en train de se lever, puis que l'abdomen s'arrête. Nous sommes peut-

être conscients d'une petite pause sans mouvement. Puis, nous sommes conscients qu'un autre mouvement commence, l'abdomen retombe. Nous sommes conscients que ce mouvement est en train de se passer, puis que ce mouvement s'arrête, et peut-être qu'il y a une petite pause avant le gonflement, mais peut-être pas, parce que l'abdomen s'arrête et recommence immédiatement à se gonfler. De cette façon *sati*, la pleine conscience, sait à chaque moment ce qui se passe. Quand il y a d'autres sensations évidentes dans le corps, nous pouvons diriger l'attention vers ces sensations, et être attentifs à l'expérience qu'elles produisent. Supposons que ce soit une douleur dans le genou, soyons présents à cette douleur, et essayons de voir très clairement ce qui se passe au niveau de cette douleur. Est-ce que cette douleur a un rapport avec de la chaleur ? Est-ce qu'elle est comme un feu qui brûle ? Est-ce que nous avons l'impression d'être piqué par une aiguille ? Ressentons-nous une pression ? Essayons vraiment de pénétrer la nature de cette sensation, et vous pouvez avoir la même démarche, si une expérience évidente est agréable, désagréable ou neutre.

Dans quelques instants, nous allons continuer notre méditation sous une autre forme, nous dirons que c'est la méditation du petit déjeuner ! Concernant la pratique de *sati*, la pleine conscience, il ne faut pas penser qu'elle ne peut se cultiver que dans un endroit spécial, qu'il n'est possible de cultiver *sati* que dans la méditation assise ou dans la méditation en marche. On peut aussi cultiver *sati*, et il faut le faire, il faut être vraiment présent à ce qui se passe, dans toutes nos activités quotidiennes, et tout particulièrement les repas sont une bonne occasion d'être attentif, d'être conscient de ce qui se passe, et il se passe beaucoup de choses quand on mange. Donc, la méditation ne s'arrête pas, elle continue. Si vous vous levez maintenant, et que vous allez au réfectoire, vous pouvez être attentifs à chacun de vos mouvements, quand vous vous levez, mettez vos souliers, descendez au réfectoire, prenez la nourriture… Faites attention à vos mouvements, au toucher quand vous touchez la tasse, au pain, au couteau, etc. Et surtout, quand vous vous asseyez à la table, là vous disposez vraiment de temps pour être attentifs à chacun des mouvements que vous faites. Et, quand vous mangez, il y a aussi les odeurs, vous pouvez être attentifs aux odeurs, celle du café, ou du thé devant vous. Vous pouvez apprécier si cette odeur est agréable ou non. Quand vous mangez du pain, un fruit, vous pouvez être attentifs à leur goût, et vous interroger : « *Est-ce agréable, désagréable, ou plutôt neutre ?* » Mâcher et avaler sont des activités, des mouvements, qui se font naturellement, et habituellement dans notre vie de tous les jours, nous n'en sommes pas vraiment conscients. Nous mangeons, bien sûr ! Mais, pendant ce temps nous parlons avec une autre personne, ou nous suivons les nouvelles à la télé, ou nous lisons les messages sur notre portable, ou encore nous écoutons de la musique. Notre attention est donc rarement dirigée sur les mouvements, ou les sensations associées au fait de manger. Vous avez donc ici, maintenant, une très bonne occasion d'être vraiment conscient, et d'entraîner ainsi votre faculté à être présent dans l'expérience de l'instant. Après le petit déjeuner, ne cessez pas de maintenir sati, l'attention. Quoique vous fassiez, soyez attentifs à ce qui se passe, à vos mouvements, vos sensations, et à neuf heures, nous nous retrouverons ici. Je vous souhaite un bon appétit !

Matin

Nous allons commencer cette session avec un chant de *mettā mettā*, ou Brahmavihara Chant : *Mettā, Karuna, Mudita, Upekkha*.

Peut-être vous rappelez-vous qu'hier, quand je vous ai parlé de *sati*, la pleine conscience, je vous ai dit que le vénérable Vijaya disait de *sati* que c'est : « *prendre soin du présent* ». Ce matin, pendant le petit déjeuner, j'ai trouvé très beau que tout le monde soit vraiment présent, que tout le monde ait vraiment pris soin du présent en mangeant son petit déjeuner, j'en ai été très touchée. Une façon de juger si les gens sont vraiment attentifs, vraiment présents ou non, consiste à observer le bruit qu'ils font. Plus les gens sont attentifs, et moins ils font de bruit. Quand c'est très bruyant, cela veut dire que les gens ne sont pas vraiment attentifs. On peut noter que bien souvent dans une retraite, au début, lors des premiers repas, il y a beaucoup de bruit d'assiettes, de fourchettes, de couteaux, la manière de poser la tasse sur la table, etc. Donc beaucoup de bruit ! Et après quelques jours de retraite, le réfectoire devient de plus en plus tranquille. Or aujourd'hui, bien que ce ne soit que le second jour de retraite, le réfectoire était déjà si tranquille que j'ai trouvé ça très beau !

Ce matin je vais vous parler du pardon. Comme je l'ai dit avant-hier soir, le pardon est aussi quelque chose qui peut protéger notre vie, nous servir de protection. Si quelqu'un nous a fait du mal, de quelque nature que ce soit, ou si nous-même, nous nous sommes fait du mal, cela engendre normalement des pensées d'aversion, de colère, de haine, de ressentiment, et ce sont précisément ces pensées de ressentiment et de haine qui peuvent être réduites par le pardon. Le pardon est une façon de laisser aller le passé, de mettre un terme au passé. La pratique du pardon est un renouvellement, un nouveau départ. Lorsque nous pardonnons à une autre personne ou à nous-même, pour tout le mal, la souffrance qui a été créée, notre cœur devient plus léger, et le pardon a le potentiel de guérir une plaie ouverte, de guérir la blessure. Pour pratiquer le pardon, il y a trois niveaux : tout d'abord nous devons pardonner tous les dommages, pardonner toute la souffrance ou l'irritation que nous avons créés à d'autres personnes ou à d'autres êtres vivants. Ensuite, le second niveau consiste à pardonner toute la souffrance ou l'irritation que nous avons créées à nous-même. Enfin le troisième niveau, consiste à pardonner aux autres personnes, aux autres êtres vivants pour toutes les souffrances, pour tous les dommages qu'ils nous ont occasionnés. Pour cette pratique du pardon, nous pouvons aussi recourir à des phrases, comme par exemple : Pour le premier niveau : « *par des façons différentes, j'ai fait du mal et j'ai causé des souffrances à d'autres. Je me pardonne. Puissent-ils être libres de leur souffrance !* ». Pour le second niveau : « *Par des façons différentes, j'ai fait du mal et j'ai causé des souffrances à moi. Je me pardonne. Puissé-je être libre de ma souffrance !* ». Pour le troisième niveau : « *Par des façons différentes, des autres m'ont fait du mal et m'ont causé des souffrances. Je leur pardonne. Puissent-ils être libres de leur souffrance !* ». La pratique du pardon ne signifie pas que nous approuvions un acte malsain, ou même illégal. Il s'agit plutôt de décharger le cœur de la chaleur brûlante qui accompagne normalement les pensées de haine, de colère ou de ressentiment. La pratique du pardon peut considérablement réduire, ou même complètement éliminer le carburant assurant l'entretien de ces feux. Si nous ne pardonnons pas, nous vivons avec la haine, la colère, le ressentiment ou le désir de vengeance. Nous vivons avec ces pensées pendant des jours, des

mois, voire des années, et il y a même des gens qui vivent avec, le reste de leur vie. Mais toutes ces pensées : la colère, la haine, le ressentiment…, sont comme un poison pour le cœur. Les pensées de colère, de haine, de ressentiment, sont comparables au fait d'avaler nous-même du poison avec l'expectative que notre ennemi en meure ! Il est bien évident que ces pensées sont malsaines et non bénéfiques pour tout le monde. En plus, la colère, le ressentiment, le désir de vengeance, sont des émotions qui ont un effet dévastateur sur notre faculté de penser et pas seulement, notre corps devient agité, notre cœur se serre, notre poitrine est oppressée, et notre pression artérielle augmente. Ces effets secondaires du ressentiment et de la colère sont très désagréables.

Lorsque nous pensons: je suis la victime de l'acte de telle personne, nous réagissons à la situation avec une vue erronée, parce que cette vue se fonde sur nos projections, qui sont les résultats de notre ignorance. Si nous sommes capables d'être attentifs et suffisamment alertes, si nous sommes capables d'être conscients de ce qui entre par les six portes, c'est-à-dire : les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit, nous réaliserons que c'est seulement notre réaction inappropriée qui cause toute cette souffrance, car la cause de notre souffrance ne se trouve jamais hors de nous. C'est seulement notre ignorance qui crée cette multitude de souffrances dans notre cœur et dans notre esprit. Si nous comprenons ça, si nous le réalisons, il nous sera alors plus facile de pardonner et d'abandonner toutes ces pensées de colère, de haine et de ressentiment.

Mais même si nous ne sommes pas encore arrivés à cette réalisation, il est bien de faire un effort pour pardonner, et surtout de se pardonner à soi-même parce que nous pouvons être si durs envers nous-même, et éprouver un sentiment d'indignité ou de faible estime à l'égard de nous-même. Il nous faut nous demander : « *Pourquoi sommes-nous si dur envers nous-même ?* », ou « *Pourquoi ne voulons nous pas sortir la flèche qui est plantée dans notre cœur ?* ». Pendant les années où j'étais religieuse, j'ai découvert une belle pratique que les religieuses, et aussi les moines, font chaque fois qu'ils quittent le monastère, soit pour faire faire un pèlerinage, soit simplement qu'ils ont à faire en dehors du monastère. Quand par exemple une nonne sort du monastère, elle va voir l'abbesse pour lui rendre hommage, et avant de rendre hommage à son enseignante, la nonne lui demande pardon pour tout le mal, ou pour toute la souffrance qu'elle a pu créer par ses actions du corps, de la parole, et de l'esprit. L'enseignante répond que tout a été pardonné, et en retour, demande également le pardon pour toutes ses actions de corps, de parole, et d'esprit. De cette façon, les deux personnes peuvent se séparer avec des cœurs purs et libres de ressentiment, libres de toutes pensées négatives.

Si nous ne pardonnons pas, nous portons avec nous le ressentiment, l'accusation, la colère ou le désir de vengeance, pendant des jours, des semaines, des années. Et ça peut être un très lourd fardeau qui pèse sur notre esprit. On peut aussi le comparer à un bagage inutile et encombrant qui prend beaucoup d'espace dans notre cœur, dans notre esprit. Pour illustrer cet excédent de bagage que les personnes trop pressées portent avec elles, on peut leur demander de porter un sac à dos avec une charge d'environ quinze kilogrammes, et on les invite à marcher ainsi pendant deux ou trois heures. Porter quinze kilogrammes sur le dos c'est lourd, et les gens se fatiguent rapidement. Aussi, lorsque les gens peuvent enfin déposer leur sac, ils sont

énormément soulagés. De même, nous serons extrêmement soulagés lorsque nous pourrons déposer nos lourdes pensées de colère, de ressentiment, de haine, grâce à la pratique du pardon.

Quand nous nous engageons dans une pratique du pardon, cela ne signifie pas que nous pouvons tout de suite pardonner, que le pardon vient immédiatement. C'est vraiment une pratique. Parfois il nous faut plusieurs mois, plusieurs années, avant de pouvoir pardonner, surtout quand il s'agit de blessures particulièrement graves et profondes. Mais avec la pratique du pardon, le plus important c'est qu'il s'agit de mettre fin à notre propre souffrance, et il s'agit de nous libérer de l'emprisonnement que constitue la colère ou la haine, et de nous libérer de l'attachement aux vieilles blessures. Voici une petite anecdote : deux anciens prisonniers de guerre se rencontrent après plusieurs années, et échangent leurs souvenirs, certains douloureux, de l'époque où ils étaient prisonniers. Le premier demande au second : « *Et toi, après toutes ces années, est-ce que tu as pardonné à tes ennemis, à ceux qui t'ont torturé ?* ». « *Il en est hors de question !* » répond le second. « *Alors tu es toujours leur prisonnier !* » dit le premier.

Le pardon est une part essentielle de la bonté du cœur, une part essentielle de *mettā*. Mais c'est quelque chose qu'on ne peut pas forcer, c'est une pratique, et aussi un processus permanent visant à accepter des pensées difficiles, à lâcher prise d'un schéma intérieur étroit et négatif. Quelqu'un a formulé cela d'une façon peut-être un peu étrange, mais finalement très juste, en disant : « *Le pardon signifie : abandonner tout espoir d'un meilleur passé !* ». Parce qu'on ne peut plus changer le passé, mais ce qu'on peut changer, c'est notre attitude, nos pensées, nos réactions. Eva Mozes Kor, qui a survécu au camp d'Auchwitz sous le régime nazi, a profondément compris cela. Elle a écrit ceci : « *De tout mon être, je crois que chaque personne humaine a le droit de vivre sans la douleur du passé. La plupart des gens ont un grand problème avec le pardon, parce que la société demande vengeance. Nous devons témoigner du respect aux victimes et honorer leur souvenir, mais je me demande toujours, si mes proches, qui sont morts, voudraient vraiment que je vive jusqu'à la fin de ma vie avec la douleur et la colère. Je le fais pour moi-même, c'est-à-dire : le pardon. Je le fais pour moi-même. Le pardon n'est rien d'autre qu'un acte d'auto-guérison qui me donne une grande force. Moi j'appelle ça : un remède miracle ! Ça ne coûte rien, ça marche, et ça n'a pas d'effet collatéral.* ». C'est beau ! Mais c'est dur d'en arriver là ! Mais, elle a montré que c'est possible.

Hier, je vous ai raconté l'histoire de cette femme cambodgienne, qui elle aussi, a réussi à pardonner, pour soulager son cœur, son esprit. A mesure que l'on peut retirer son ego d'une réaction contre un ennemi, on trouve un espace protégé. On doit non seulement répondre à son hostilité avec calme et équanimité, mais aussi avec le pardon et avec *mettā*, l'amour bienveillant. La réponse avec le pardon et *mettā*, est un signe d'une compréhension profonde. Et si nous sommes capables de réagir de cette manière, cela produira toujours des effets positifs, pour nous-même et pour les autres. Voilà quelques réflexions sur la pratique du pardon, une pratique qui peut nous protéger dans notre vie, nous servir de protection.

Nous allons maintenant rester quinze minutes en silence. Il est possible que quelques réflexions surgissent en lien avec la pratique du pardon, ne les éliminez pas, laissez aller vos pensées, de cette façon ces pensées s'enracineront dans votre cœur. Et si vous n'avez pas de pensées en lien avec la pratique du pardon, soyez attentifs à ce qui se passe dans votre corps, en relation avec votre respiration ou avec d'autres sensations dans votre corps. Continuez votre

pratique en marchant. Soyez présent dans tous les mouvements, dans toutes les sensations en lien avec la marche. Faites un pas, puis l'autre. Notez, observez si ces expériences, ces sensations, sont agréables, désagréables ou neutres. Si vous pratiquez au dehors et si vous tournez le visage vers le soleil, peut-être ressentirez-vous une sensation agréable de chaleur. Mais si vous vous tournez, c'est votre dos qui sera au soleil et votre visage dans l'ombre, la sensation sera alors peut-être moins agréable. Si quelque chose est de manière évidente, agréable, désagréable ou neutre, soyez-y attentif et notez-le. Mais ne vous perdez pas à réfléchir : « *Hum ! Est-ce que maintenant c'est agréable ou pas ?* ». Si la chose n'est pas évidente, ne vous inquiétez pas. Soyez attentifs en particulier aux mouvements des pieds, aux sensations dans vos pieds, dans vos jambes.

Fin de matinée

Jusqu'à présent nous avons limité notre attention plus ou moins au corps, aux mouvements de notre corps, aux sensations dans notre corps. Dans la méditation assise : au mouvement abdominal et aux sensations qui apparaissent dans le corps. Dans la méditation en marche : aux mouvements des pieds, aux sensations dans les pieds et dans les jambes. Dans les activités quotidiennes, les mouvements s'étendent aux bras, au corps, aux jambes, à la tête, la bouche, la langue et aux sensations reliées. Mais naturellement la pleine conscience ne se limite pas aux seuls processus présents dans le corps, elle s'applique aussi aux processus présents dans le mental, dans l'esprit, dans le cœur. Il nous faut ainsi être aussi attentifs à ce qui passe dans le mental, en relation avec les pensées, les émotions, c'est très important. Mais calmer l'esprit pour gagner un peu en concentration, est moins facile que de faire attention à ce qui se passe dans le corps. Quand nous réalisons qu'il y a une pensée, il nous faut diriger l'attention vers cette pensée, et être conscient que cette pensée est en train de se passer. Ce n'est pas l'analyser, ce n'est pas réfléchir à son contenu ou à son histoire, mais c'est seulement être conscient qu'une pensée est en train de se dérouler dans notre mental. Il nous faut voir cette pensée comme un processus mental, et rester présent à ce processus jusqu'à son extinction, jusqu'à ce que la pensée ait disparu. Quand une émotion apparaît : la joie, l'impatience, le bonheur, le ressentiment, la compassion, quoi que ce soit, à ce moment-là aussi, il nous faut diriger notre attention vers cette émotion, pour réaliser comment elle se manifeste en nous. La joie, qu'est-ce que c'est ? Comment la joie se manifeste-t-elle dans notre mental ? Qu'est-ce qu'elle fait avec notre mental ? Il nous faut aussi observer les émotions qui peuvent se manifester dans notre corps. Quand de la joie se présente, comment réagit le corps ? Quelles sensations peut-on ressentir dans notre corps ? Quand il y a une émotion comme la colère, que se passe-t-il ? Que se passe-t-il dans notre mental ? Comment la colère se manifeste-t-elle dans notre corps ? Les sensations liées à cette colère, comment se répercutent-elles dans notre corps ? Il ne faut pas pour autant rechercher la cause des émotions, ne pas se demander : « *Pourquoi cette émotion est-elle apparue maintenant ?* », ou « *Pourquoi cette colère est-elle apparue maintenant ?* », ou « *C'est en relation avec quoi ?* ». N'analysez pas, mais soyez pleinement présent avec l'expérience, qu'il s'agisse de la colère, de la joie, de l'impatience, ou de la patience. Il s'agit de comprendre la vraie nature de l'expérience.

Comme je l'ai dit hier, *sati* ne juge pas l'expérience. Pour *sati*, il n'y a ni bonnes expériences, ni mauvaises expériences, il n'y a que des expériences qui apparaissent dans notre corps et dans notre mental. Pour arriver à une vision claire, à la vision intérieure, il nous faut comprendre ces expériences, vraiment voir ce qui se passe au niveau du corps et au niveau du mental.

Nous allons passer cette méditation assise en silence, en étant conscients de tout ce qui se passe, au niveau du corps, et aussi au niveau du mental. Quand vous réalisez que l'esprit vagabonde, au milieu des pensées, faites en votre objet de méditation. Soyez conscients qu'une pensée est en train de se dérouler, soyez conscients au moment où cette pensée s'arrête ou disparaît. Quand une émotion monte, soyez en conscients, par exemple s'il y a de la joie qui monte. Soyez présents à cette expérience jusqu'à ce que la joie disparaisse ou ne soit plus là. S'il n'y a pas d'expérience distincte, soit dans le corps, soit dans mental, retournez à l'expérience liée à la respiration, c'est-à-dire revenez au mouvement abdominal, mais ne soyez pas attachés à cet objet. Le mouvement abdominal peut être l'objet de la méditation assise au début, pour commencer, et aussi être un objet auquel on retourne quand il n'y a pas d'autres expériences distinctes dans le corps, dans le mental. Mais s'il y a d'autres expériences qui sont évidentes : des douleurs, des pensées, des émotions, une autre douleur, une autre pensée, une sensation désagréable dans le corps, notre attention doit aller vers ces expériences. Même si vous passez toute la méditation assise en étant conscients de ces diverses expériences, c'est juste, c'est correct ! Même si vous passez très peu de temps sur le mouvement abdominal, c'est correct !

Prenez quelques instants pour être conscients de votre posture. Assurez-vous que le corps est détendu, les muscles relâchés. Et graduellement, vous pouvez diriger votre attention vers le mouvement abdominal, être attentifs à ses mouvements, un mouvement après l'autre, être conscients des sensations au niveau de l'abdomen. Et quand il y a d'autres expériences qui sont plus distinctes, soit une expérience physique, soit une expérience mentale, alors dirigez l'attention vers cette expérience plus distincte et soyez conscients de tout ce qui se passe. Nous pouvons aussi être conscients quand on entend quelque chose, quand on entend un son, du bruit, de la musique, etc. Dans ce cas, nous n'analysons pas la source du bruit, du son, mais nous sommes conscients que nous entendons quelque chose. Que ce processus d'entendre quelque chose est en train de se développer. *Sati* est attentif au fait que, entendre, est en train de se passer, jusqu'à ce que le son, le bruit, disparaisse. Maintenant je vais sonner la cloche, faites attention au fait que vous entendez ce son, et restez avec cette expérience d'entendre, jusqu'à ce que le son ait complètement disparu. Et seulement après, ouvrez les yeux, commencez à bouger votre corps.

La pratique va maintenant se poursuivre en marchant, et à midi, ce sera le temps du déjeuner, le temps de la méditation du déjeuner. Comme vous l'avez fait au petit déjeuner, soyez conscients de toutes vos actions, de tous les mouvements nécessaires pour prendre votre nourriture, pour manger, mâcher, avaler, etc. Faites aussi attention aux pensées qui vont apparaître, aux émotions, et aux réactions qu'elles peuvent susciter. Comme je l'ai déjà dit, le ressenti peut être soit agréable, soit désagréable, soit neutre. Normalement, il y a immédiatement une réaction. Si quelque chose est agréable, c'est le désir : « *Je veux !* », l'attachement apparaît. Si quelque chose est désagréable, c'est : « *Ah ! Je ne veux pas ! Je*

déteste ! Je veux m'en débarrasser ! ». Et avec l'expérience neutre, l'esprit reste dans l'indifférence. Ce sont surtout les expériences agréables et désagréables qui sont intéressantes à observer. Quand on mange, il est intéressant d'observer nos réactions. Par exemple si vous entrez dans le réfectoire et s'il y a une odeur agréable « *Ah ! Ça sent bon ! Je vais en prendre beaucoup !* ». Ou si vous voyez la nourriture sur la table : « *Ah ! Cette tarte a l'air très appétissante ! Je vais en prendre une grande part !* », ou « *Ah ! Non ! Des pâtes ! Je n'aime pas ça ! Je n'en veux pas !* », et l'aversion monte. Il est donc toujours très intéressant d'être vraiment présent à chaque expérience, et de voir, d'observer ce qui se passe, pour vraiment comprendre ce qui se passe dans notre corps, dans notre esprit. Mais aussi de voir la relation entre le corps et l'esprit, la relation de cause à effet. Nous voyons quelque chose d'agréable, hop ! Le désir apparaît dans l'esprit, dans le mental. Et hop ! A cause de ce désir, notre bras s'allonge pour atteindre l'objet de notre désir.

Maintenant nous allons pratiquer la méditation en marche.

Début d'après-midi

Nous allons commencer la session d'après-midi avec un chant de *mettā*. Maintenant que vous connaissez bien les mots et les mélodies, je pense que nous pouvons tout de suite commencer ensemble, d'abord avec la seconde mélodie, puis avec la première mélodie, et comme je l'ai dit ce matin, vous pouvez ensuite faire du *free style*, vous pouvez passer d'une mélodie à l'autre. Vous pouvez aussi rester silencieux pendant quelques instants, seulement pour écouter, pour prendre un bain de sons de *mettā* et reprendre au choix une de ces mélodies… Très bien !

Cet après-midi, je vais d'abord dire quelques mots sur la patience, une autre qualité qui peut nous servir de protection dans notre vie, puis après viendra le temps de répondre aux questions écrites. Je vous dirai aussi quelques mots au sujet de : Comment continuer la pratique ? Comment intégrer la pratique dans notre vie quotidienne ? Comment peut-on pratiquer à la maison ou quand on travaille, quand on doit faire des courses, etc. D'abord la patience. Le mot pali pour patience est « *khanti* », et « *khanti* » peut aussi se traduire par « tolérance » ou « acceptation », et naturellement « patience ». La patience est la troisième des six perfections « *Paramita* » du bodhisattva. Les « *Paramitas* » sont des qualités qui sont indispensables pour se libérer complètement. Il me semble qu'à notre époque, beaucoup de gens n'ont plus la patience, la majorité des gens est très impatiente. Tout doit aller très vite, on n'a plus le temps d'attendre, les gens n'ont plus de temps pour être patient. L'internet en permettant d'avoir n'importe quelle information en un instant, a engendré une culture de l'immédiateté, où on veut pouvoir recevoir ce qu'on désire en un instant ! Si tout va bien, si tout va comme nous le souhaitons, il n'est pas nécessaire d'être patient, parce que tout va comme je le souhaite, comme je l'ai prévu, comme je l'ai organisé. Mais si les choses ne vont comme nous le souhaitons, il y a alors un problème, une difficulté. Et c'est là qu'il nous faut être patient, où on peut cultiver la patience. Pour cultiver la patience, il faut donc des situations difficiles. Il faut des personnes difficiles pour être tolérant. Donc chaque fois que nous rencontrons une personne difficile ou une situation difficile, on devrait dire : « *Ah ! Merci pour cette difficulté ! Maintenant j'ai la chance de pouvoir pratiquer la tolérance, la patience, l'acceptation* ». Atisha, est dans la

tradition tibétaine, un maître bouddhiste qui vivait au dixième siècle. Atisha avait un disciple difficile. Ce disciple qui assistait Atisha, était rude, ne faisait pas ce qu'on lui demandait, était paresseux, et suscitait beaucoup de problèmes au sein des disciples. Pour ces derniers il était clair que ce disciple était une source continue de problèmes, au point qu'un jour ils sont allés voir Atisha, et lui ont dit : « *Ce disciple, qui vous assiste, crée vraiment trop de problèmes, pour vous et pour nous, nous pensons que le mieux serait que vous lui demandiez de retourner chez lui* ». Atisha leur a répondu : « *Que dites-vous là ? Ce disciple est mon professeur de patience. Sans lui je ne pourrai pas pratiquer la patience. Pour moi c'est l'être humain le plus précieux !* ». Il nous faut donc de la patience, de la tolérance, avec les autres personnes, les autres êtres. Et il faut aussi de la patience pour des situations comme par exemple lorsque le train ou l'avion est en retard, surtout si on doit arriver à un horaire déterminé. On devient alors impatient, et c'est précisément une occasion de cultiver la patience. Mais il faut aussi être patient avec soi-même. Parfois il est plus facile d'être patient avec les autres, d'être tolérant avec les autres, que de l'être envers soi-même. Surtout dans la pratique de la méditation, de la méditation *vipassanā*, il y a des situations difficiles, des expériences qui nous semblent difficiles, par exemple des douleurs dans le corps, ou bien une émotion difficile, une pensée difficile, et généralement la réaction est : « *Ah ! Je vais m'en débarrasser si je bouge. Je n'aurai plus cette douleur, donc tout ira bien ! Ah ! Si j'arrivai à me débarrasser de cette émotion, ce serait bien ! Si seulement je pouvais supprimer cette pensée, tout serait bien !* ». Dans la pratique de la méditation, il est important d'avoir de la patience de nos expériences, surtout lorsque nous les jugeons difficiles.

C'est vraiment en faisant face à ces expériences difficiles, que nous allons comprendre quelque chose à un niveau plus profond. Autrement, c'est toujours fuir l'expérience difficile, et avec la fuite nous n'apprenons rien. Si nous essayons de fuir une expérience difficile, cela renforce seulement notre habitude de ne pas vouloir faire face à quelque chose de désagréable ou difficile. Comme Atisha, il serait bien si nous pouvions changer notre attitude envers des expériences difficiles, envers des personnes difficiles, envers des situations difficiles. Changer notre attitude, signifie ne plus considérer cette personne, cette situation, cette expérience, comme quelque chose de difficile, quelque chose dont il faut se débarrasser, mais considérer cette personne, cette situation, cette expérience, comme une grande chance d'approfondir notre compréhension de la réalité, de cultiver et renforcer des qualités comme la patience ou la tolérance. Il s'agit donc d'avoir une attitude qui dit à une personne difficile, à une situation difficile : « *Ah ! Bonjour ! C'est bien que tu sois venue, que je t'ai rencontrée !* ». C'est donc bien d'être patient face à une expérience difficile. Mais il nous faut aussi comprendre que parfois la patience, n'est pas la réaction appropriée. Parfois il faut agir tout de suite, et c'est la sagesse qui permet de décider de ce qu'il faut faire. Par exemple si vous êtes assis à la maison, si vous pratiquez la méditation dans un coin, et que venant de la cuisine vous sentez une odeur de brûlé. A ce moment-là ce ne serait pas la meilleure chose de se dire : « *Sentir. Brûlé. Désagréable ! Désagréable !* ». A ce moment-là, il vaut mieux vous lever et aller dans la cuisine et voir ce que c'est. Mais en dehors de ce type de cas, la patience est une bonne qualité à cultiver, surtout parce que nous avons tendance naturellement à réagir immédiatement. Nos réactions sont très rapides et ont une grande force, car nous avons développé notre habitude à réagir de cette manière. Comme je l'ai déjà dit, quand quelque chose est agréable, la réaction

est immédiate : on s'attache, on a le désir de l'avoir, le désir de prolonger l'expérience. Si quelque chose est désagréable ou douloureux, la réaction est également immédiate, on la repousse, on n'en veut pas, c'est l'aversion, la colère, la haine, la frustration. Avec un peu de patience, on peut éviter de tomber dans le piège de nos réactions habituelles, et ne plus renforcer nos automatismes. Avec la patience, on a un peu de temps pour réfléchir, pour voir la situation comme elle est, et puis pour décider de ce qu'il faut faire, ou de ce qu'il faut dire en fonction de la situation. L'action ou les paroles seront bénéfiques, et ne vous entraîneront pas vers le désir, l'attachement ou l'aversion, la colère, la frustration. Voilà quelques pensées sur la patience, dont le Bouddha a dit : « *Beaucoup de bienfaits viennent de la patience* ».

Question : « *Est-ce qu'avec la pratique répétitive de mettā, on ne peut pas parler d'autosuggestion de l'esprit par rapport à la pratique d'ānāpānasati qui est un processus plus évident et plus naturel ?* ».

Réponse : Il me semble qu'il y a deux aspects dans cette question. Tout d'abord, dans la pratique de *mettā*, on répète effectivement des phrases comme : « *Que je sois bien, heureuse…Que tous les êtres soient bien, heureux …etc.* » mais comme je l'ai toujours dit, il faut faire attention à ce que ce ne soit pas un automatisme, mais que chaque fois que nous prononçons intérieurement ces mots, ce soit vraiment un vœu, un souhait, qui vienne de la profondeur de notre cœur. C'est donc vraiment quelque chose qui est mu par une intention : nous voulons, nous désirons, que tous les êtres soient bien, heureux. C'est un acte conscient. Si on répète des phrases pour s'auto-suggérer quelque chose, c'est un autre processus : on utilise la répétition pour finalement croire que c'est comme ça ou que cela pourrait être comme ça. Mais avec la pratique de *mettā*, il ne s'agit pas d'arriver à croire que ce sera comme ça, mais bien de créer cette intention, chaque fois qu'on la redit. Ce n'est pas une autosuggestion mais vraiment quelque chose, une attitude, qu'on essaye de cultiver.

Quant à la deuxième partie de la question : « *…, on ne peut pas parler d'autosuggestion de l'esprit par rapport à la pratique d'ānāpānasati, qui est un processus plus évident et plus naturel* », je ne comprends pas vraiment comment « *mettā* » et « *ānāpānasati* » peuvent être liés. Parce que la pratique *d'ānāpānasati*, c'est-à-dire se concentrer sur la respiration, sur le souffle qui entre et sort des narines, est une pratique complètement différente, ces deux pratiques n'ont rien en commun. Dans *ānāpānasati*, certes on se concentre sur la respiration pour approfondir notre concentration, mais cultiver *mettā* est une chose très différente. Dans la pratique *vipassanā*, on peut être attentif au mouvement de l'abdomen, qui est lié à la respiration, c'est donc aussi un processus naturel, évident. Mais c'est une pratique avec un but différent. Avec la pratique *vipassanā*, la vue intérieure, on essaye de réaliser la vraie nature de toutes choses. L'objectif est d'avoir des « *insights* », des vues intérieures, pour développer la sagesse, la compréhension. Avec *mettā*, on cultive cette attitude, cette qualité du cœur, la bienveillance, l'amour inconditionnel. Et comme je l'ai déjà dit en répondant à une précédente question : avec *mettā*, on reste sur un plan conditionnel, au niveau des personnes, de moi, des autres, des animaux, des *devas*, etc. Mais avec la pratique de *vipassanā*, on est sur un plan absolu, celui des processus physiques et mentaux, qui seuls existent en réalité.

Question : « *Pouvez-vous préciser le sens de ces deux phrases : Prendre soin du présent et prendre soin au présent ?* »

Réponse : Je ne suis peut-être pas la meilleure personne pour répondre à cette question, car je ne suis pas professeur de français ! Mais si je ne suis pas capable de vous expliciter précisément la différence, cette différence relève de la théorie, car sur le plan de la pratique, c'est la même chose. Dans l'expression « prendre soin du présent » il faut noter en premier lieu, que le mot « présent », est seulement un mot, un mot conventionnel. Parce que, qu'est-ce que c'est que « le présent » ? Le présent peut être un tout petit bout de temps, mais on peut aussi parler du présent, s'agissant d'une semaine, voire d'une année. En allemand, on peut parler du « présent-année », c'est donc un long bout de temps mais c'est encore le présent. Donc « prendre soin du présent » pour moi, ça veut dire : dans le présent, quel qu'il soit, je prends soin de ce qui se passe dans le présent, les processus corporels, les processus physiques, les processus mentaux, et dans : « *prendre soin au présent* », « au présent » s'entend comme « maintenant », c'est-à-dire : je dois prendre soin de ce qui se passe au présent.

Quelques mots sur la pratique dans la vie de tous les jours. En principe, je pourrai dire : « *Continuez de la même manière que ce que vous avez pratiqué ici.* », ou bien : « *Soyez présents avec tout ce qui se passe et soyez bienveillants !* », pratiquez *sati* et pratiquez *mettā*, et si vous pouvez pratiquer les deux dans la vie de tous les jours, ce sera déjà beaucoup. La seule chose ou la seule différence, est que vous ne serez plus ici au monastère de Ségriès, dans ce cadre protégé, mais que vous serez chez vous, en ville, au travail. Il y aura davantage de personnes autour de vous, et vous parlerez. Mais néanmoins, il est possible d'intégrer *sati* dans sa vie quotidienne, d'intégrer *mettā* dans sa vie quotidienne, la seule chose qu'il faut se rappeler, c'est de pratiquer. C'est parce que nous nous sommes perdus dans le boulot, dans nos pensées, dans nos fantasmes, dans nos souvenirs, etc. que nous oublions simplement d'être attentifs, d'être gentils et aimants.

A la maison, si vous voulez vraiment continuer la pratique, il faut distinguer deux formes de pratique : l'une est la pratique formelle et l'autre la pratique informelle. La pratique formelle à la maison consiste à prendre du temps pour pratiquer la méditation assise ou la méditation en marche, comme nous l'avons fait ici au cours de la retraite. Et, si vous vous dites : « *Mais, ma vie est tellement pleine de trucs ! Je n'ai pas le temps !* » Ce n'est pas une excuse ! Mais cela se comprend que pratiquer formellement une heure par jour est pour beaucoup de gens, très difficile. C'est pourquoi vous pouvez commencer avec cinq minutes ou dix minutes. Je pense que trouver cinq minutes dans votre journée, pour pratiquer la méditation formelle, ça doit être possible, même si votre vie est tellement pleine ! Commencez donc avec un petit bout de temps qui vous semble acceptable. Et peut-être au bout de quelques temps, vous vous direz : « *Ah ! Je pourrai faire dix minutes !* » Alors, faites dix minutes chaque jour, et puis de nouveau au bout de quelques jours ou quelques semaines, vous vous direz : « *Ah ! Je pourrai même pratiquer quinze minutes !* », puis vingt minutes, puis une demi-heure. Par contre, il y a une chose très importante, c'est de le faire régulièrement. Il est préférable d'avoir de courtes périodes de temps mais de faire la pratique régulièrement, pour vraiment donner à cette pratique

spirituelle une place dans notre vie. Si c'est quelque chose qui nous est important, oui nous trouverons le temps, nous trouverons la possibilité de l'intégrer dans notre vie.

A côté de la pratique formelle, il y a plein d'opportunités pour pratiquer pendant la journée, par exemple avec *sati* en étant présent à ce qui est : aux mouvements, aux émotions, aux pensées, aux sons qu'on entend, aux odeurs qu'on sent, etc. La seule chose est de se rappeler d'être présent. Par exemple le matin, quand nous nous levons et quand nous mettons nos vêtements, au lieu d'organiser notre journée en pensée : je dois faire ceci, je dois faire cela, et ma fille, et patati et patata… on peut être attentif aux vêtements que nous mettons, aux mouvements que nous faisons pour les mettre, aux sensations, au toucher de ces vêtements. Au réveil, il est aussi possible de se donner une ou deux minutes de méditation *vipassanā*, par exemple sous la douche, au lieu de se perdre dans ses pensées, ses soucis, ses angoisses. On peut faire attention aux mouvements, à la sensation de l'eau qui coule sur la peau, à la chaleur de l'eau qui est agréable, ou bien, si on prend une douche froide, à la sensation un peu désagréable compensée par le fait que c'est bon pour la santé ! Là aussi on peut se donner trois minutes de méditation. Ou bien encore, quand vous préparez un repas, quand vous coupez des carottes, au lieu d'être égarés dans vos pensées, coupez les carottes en étant présents à vos mouvements, au toucher, etc. Quand vous montez un escalier, ou quand vous le descendez, soyez présents à chacun des pas que vous faites. Quand vous allez d'un endroit à un autre, soyez conscients que vous êtes en train de marcher : tap…, tap…, tap… ! S'il n'est pas possible de marcher lentement, vous pouvez néanmoins être attentifs à votre marche rapide. Si vous faites du jogging, vous pouvez faire attention à chaque pas, à la respiration, à la sueur qui coule éventuellement sur votre visage. Quand vous faites la queue au super marché devant la caisse, vous pouvez pratiquer la méditation debout, attendre, puis faire un pas, puis avancer, noter le fait d'être debout, puis celui de faire un autre pas. Si vous êtes arrêté à un feu rouge dans votre voiture, prenez conscience que vous êtes assis et observez vos sensations tactiles. Concernant cette pratique d'être attentif à ce qui se passe, il y a plein de moments dans la journée où on peut vraiment pratiquer. Naturellement, vous pouvez aussi ne pas restreindre votre attention au seul corps, mais l'étendre à vos pensées, à vos émotions. Ainsi dans la queue au supermarché, vous pouvez noter votre impatience ou votre agitation qui croît, parce qu'il vous faut encore attendre et que vous n'avez pas de temps à perdre ! Agité !

La forme de protection qui résulte de *sati*, est le fait d'être davantage conscient de nos actions du corps, de nos pensées, des réactions qui apparaissent dans notre mental, de ce qui se passe autour de nous. Par exemple, si une personne nous dit des paroles rudes, abusives, quelque chose de vraiment excessif, si *sati* est vraiment très fort et si notre pratique est vraiment très avancée, alors nous serons conscients : « *Ah ! Ce sont des paroles rudes, abusives !* », et rien ne se passera dans notre esprit, aucune réaction ! Mais il s'agit là d'une pratique très avancée, généralement la réaction immédiate c'est l'aversion qui monte et, si nous ne sommes pas attentifs, la réaction habituelle va se manifester par exemple par : « *Merde ! Quel idiot tu es !* ». On peut ne pas dire çà, comme on peut le dire, mais si on est attentif, si on est conscient par exemple que l'aversion monte, on peut la reconnaître: « *Ah ! C'est l'aversion !* » ou *« Ah ! C'est la colère !* », et peut-être serons-nous conscients de notre intention de répondre par des paroles également rudes ou abusives. Mais la sagesse nous dit : « *Ce n'est pas bénéfique, ce n'est pas bien pour l'autre personne, ce n'est pas bien pour moi-même, donc peut-être serait-*

ce mieux de ne rien dire, de ne rien répondre, et de rester silencieux ! ». Mais la sagesse peut aussi nous inciter à dire quelque chose qui se fonde sur la sagesse et aussi sur *mettā* ; on peut alors dire quelque chose comme : « *Excusez-moi, mais ce que vous avez dit n'est pas vrai. Les choses sont comme ceci…* ». Ainsi, sans agitation et sans colère, on peut dire ce qu'il faut dire, de cette façon *sati* peut nous servir de protection dans notre vie.

J'ai déjà montré comment *mettā* pouvait être une grande protection dans notre vie, comment avec *mettā* nous pouvons ne pas tomber pas dans le piège de la colère, de l'aversion. Quand il y a du *mettā* il n'y a pas d'aversion, et quand il y de l'aversion il n'y a pas de *mettā* ! Donc *mettā* est une bonne protection contre l'aversion, la haine, etc. Et la façon dont nous avons ici pratiqué et cultivé *mettā*, à savoir silencieusement, signifie que nous avons cultivé *mettā* au niveau mental. C'est très important, parce que tout vient du mental, toutes nos paroles, toutes nos actions ont leur origine dans l'esprit, dans le mental. Ce niveau est donc très important, mais naturellement ça ne suffit pas, *mettā* doit aussi être exprimé en paroles, en actions, en actions du corps. Ainsi, quand nous parlons, il serait bien de toujours fonder nos paroles sur *mettā*, de parler de façon agréable, de façon bienveillante, dire ce qui est vrai, dire ce qui est bénéfique. De même, pour les actions du corps, quand nous faisons des actions bénéfiques, qui apportent aux autres, qui aident les autres, qui ne causent pas de souffrance, qui n'infligent pas de déplaisir, etc. C'est naturellement aussi valable pour les paroles, que les paroles soient fondées sur *mettā*, qu'elles ne causent pas de souffrance aux autres. Développer *mettā* dans l'action, dans l'action physique, rencontre un grand éventail de possibilités. Par exemple une chose très simple, peut aussi être une action basée sur *mettā*, mais oui ! Par exemple, si vous ouvrez une porte et que vous voyez une personne derrière vous, voulant aussi passer cette porte, maintenez-la ouverte pour qu'elle puisse passer ! C'est un petit acte de *mettā* ! Si c'est *mettā*, ou la compassion, il est important, de vraiment mettre en action nos qualités de cœur, par la parole ou par l'action physique.

Peut-être avez-vous vu que sur la table au fond j'ai déposé quelques « *updates* » de « *mettā in action* ». « *Mettā* en action » est une petite association que nous avons créée pour apporter de l'aide aux gens de Birmanie. Avec cinq amis, nous avons créé cette petite association, parce que nous avons tous pratiqué en Birmanie, que nous avons tellement reçu là-bas, tellement de richesses, de support pour notre pratique, que nous avons voulu leur donner quelque chose en retour. C'est comme ça que ce projet est né. A tous les gens qui sont dans le besoin, nous leur apportons une aide à la mesure de nos moyens. Par exemple pour les gens qui sont malades, il y a des médecins qui peuvent les prendre en charge dans une clinique où ils sont soignés gratuitement. Après le cyclone qui a détruit beaucoup de maisons et où beaucoup de gens sont morts, nous avons apporté notre assistance pour la réparation ou la reconstruction de maisons, nous avons aussi distribué du riz, de l'huile... Nous avons aussi aidé un hôpital à s'alimenter en eau potable. Dans un autre registre, nous apportons notre aide à un groupe de nonnes birmanes, car si les moines reçoivent beaucoup d'offrandes des laïcs parce que ce sont des moines, les nonnes en revanche, en reçoivent beaucoup moins. Aussi nous les aidons, et il y a beaucoup de nonnes. C'est pour nous une forme de « *Mettā* en action ». Les « *updates* » sont en anglais, mais si vous ne comprenez pas l'anglais, il y a aussi des photos, et les photos parlent une langue universelle.

Avec la pratique de *sila*, la vertu, comme je l'ai déjà indiqué hier, nous nous dotons d'une protection très importante, parce que notre comportement dans le monde, nos actions de corps, nos actions de parole, ont une grande influence sur notre bonheur ou notre malheur. Et comme je l'ai déjà dit, pratiquer *mettā*, c'est aussi pratiquer la vertu, parce qu'on ne veut pas nuire aux autres, et pratiquer la vertu, c'est une forme de pratique de *mettā*. Tous les deux sont très puissants. Concernant la méditation de *mettā*, on peut la pratiquer au cours d'une session formelle, mais on peut aussi la pratiquer au cours de notre journée quotidienne : quand on est dans la queue devant la caisse au supermarché, au lieu de pratiquer *sati*, on peut pratiquer *mettā*, rayonner *mettā* pour toutes les personnes qui sont devant nous dans la queue : « *Que toutes ces personnes soient bien, heureuses et en paix !* », « *Que toutes ces personnes ne soient pas stressées !* », ou bien à destination de la femme ou de l'homme à la caisse : « *Qu'elle soit bien et heureuse !* », ou « *Qu'il soit bien et heureux !* ». Si vous devez attendre le médecin dans une salle d'attente et s'il y a d'autres personnes : « *Que toutes ces personnes guérissent de leur maladie et se portent bien !* ». Quand nous sommes dans le bus, le métro, ou dans un train, nous pouvons développer *mettā* pour la personne à côté de nous. Mais ne lui dites pas : « *Maintenant je vais pratiquer mettā pour vous !* », dites simplement en silence : « *Que la personne à côté de moi soit bien, heureuse et en paix ! Qu'elle soit libre de tout danger ! Qu'elle passe une bonne journée !* ». Nous pouvons aussi développer *mettā* pour toutes les personnes du bus, du métro, du train, de l'avion ou seulement pour le chauffeur du bus. Quand nous sommes au travail, nous pouvons développer *mettā* pour toutes les personnes présentes, ou en rentrant chez soi, pratiquer *mettā* pour toute la famille. Vous voyez, vous avez beaucoup de possibilités pour pratiquer dans la vie de tous les jours. Il s'agit seulement de se rappeler de pratiquer, et de ne pas tomber dans le piège de l'habitude, le piège des réactions négatives. Si on a trop tendance à oublier, on peut se donner des petits signes de rappel, comme par exemple dans la salle de bain, près de la brosse à dent : « *sati, attention !* », ainsi chaque fois que nous nous brosserons nos dents, nous penserons : « *Ah ! Prenons deux ou trois minutes d'attention, pour être présent à l'activité de me brosser les dents ! ».* Ou chaque fois que vous mettez les souliers, vous pouvez faire un petit signe : « *Attention !* », et pendant les dix ou vingt secondes nécessaires pour mettre vos souliers, vous pouvez être attentif. Voilà quelques suggestions sur comment intégrer cette pratique dans la vie de tous les jours. Nous allons maintenant pratiquer en silence pendant une dizaine de minutes.

Nous allons maintenant faire une demi-heure de méditation en marche, puis nous nous retrouverons ici pour la session finale, pour terminer cette retraite. Et si vous avez encore des questions, ce sera la dernière possibilité pour les poser.

Après-midi

Question : Le Bouddha a dit que sa doctrine, n'était ni nihiliste, ni éternaliste, mais une loi médiane. Pouvez-vous précisez cette notion ?

Réponse : Pour vraiment préciser ça, il nous faudrait une semaine ! Mais pour faire court, je dirai que la doctrine du Bouddha n'est pas nihiliste, parce que même si le Bouddha a dit qu'un

ego, une âme, n'existe pas, il n'a jamais dit que rien n'existe. En d'autres termes, il a dit qu'il existe des choses, qu'il existe des processus physiques ou matériels, et qu'il existe des processus mentaux, c'est tout ce qui existe. Donc de ce fait, il n'est pas nihiliste. Sa doctrine n'est pas non plus éternaliste, parce qu'en ce qui concerne l'âme, dont les Hindous affirment qu'elle existe et qu'elle est éternelle, le Bouddha a dit qu'elle n'existe pas parce qu'il ne l'a pas trouvée, bien qu'il ait cherché partout quelque chose qui existerait de manière éternelle, et qui jamais ne disparaîtrait. Tout ce que le Bouddha a trouvé, ce sont des processus impermanents, qui apparaissent et disparaissent, qui apparaissent et disparaissent quand il y a des conditions, ou des causes, qui les font faire apparaître et disparaître. Sa doctrine n'est donc pas éternaliste, parce qu'il n'y a rien dedans qui ne soit éternel. Et tout ce qui existe, ces processus naturels, ces processus physiques et mentaux, sont soumis à des conditions. Quand des conditions justes, des causes, sont réalisées, alors quelque chose peut apparaître, et quand ces conditions disparaissent la chose va disparaître. Quand quelque chose est présent, on peut en conclure qu'il y a eu des conditions, des causes pour que cette chose puisse apparaître. Toute sa doctrine est fondée sur la loi de cause à effet, et sur le fait qu'il faut des conditions pour que les choses puissent apparaître, puis disparaître. C'est ma version très courte !

On m'a demandé par ailleurs de chanter seule les *Mettā* Chants, afin de les enregistrer, je vais donc le faire, et si vous voulez les enregistrer, vous pouvez le faire.

Pour terminer, j'aimerai dédier et partager les mérites que nous avons obtenus, parce que ce week-end, par notre pratique, nous avons créé beaucoup de mérites, beaucoup d'énergies positives, et c'est bien de les dédier, de les partager avec tous les êtres. Nous avons pratiqué la méditation, la méditation v*ipassanā*, la méditation de *mettā*, des pratiques très bénéfiques. Nous avons aussi pratiqué *sila*, la vertu, nous avons pratiqué *dāna*, la générosité, et nous avons cultivé tellement de bonnes qualités en nous qui ont une grande puissance. Tous les mérites que nous avons créés, toutes les énergies positives que nous avons cultivées, nous les dédions afin qu'ils nous guident sur ce chemin, vers la libération totale, vers la fin de toute souffrance. Nous partageons ces mérites, ces qualités positives, ces énergies positives, avec tous les êtres vivants, pour qu'ils aient aussi la possibilité de cheminer vers la libération complète, pour se libérer de toute la souffrance.

Sâdhu ! Sâdhu ! Sâdhu !

Un grand merci à vous tous ! C'était vraiment une joie, un grand plaisir d'être ici, dans ce lieu magnifique. Ce monastère est formidable pour une retraite, pour la pratique du *Dhamma*. C'est dommage que ce week-end se termine, on aimerait continuer, j'espère que nous aurons l'occasion de nous revoir. Je vous souhaite un bon retour !

Table des matières

Premier jour 7
Soirée 7
Deuxième jour 15
Matin 15
Matinée 16
Fin de matinée. 18
Début d'après-midi 21
Milieu d'après-midi 26
Soir 28
Troisième jour 37
Début de matinée 37
Matin 40
Fin de matinée 43
Début d'après-midi 45
Après-midi 51

Enseignements du Refuge n°16

Comment protéger notre vie

Ariya B. Baumann

(Ariya Nani)

Les Livrets du Refuge
proposent deux collections :

Enseignements du Refuge : transcriptions et traductions d'enseignements donnés au Refuge lors de week-ends ou de retraites.

Textes choisis : sélections de textes de la tradition *Theravāda,* principalement de l'École de la Forêt, dans des traductions souvent inédites.

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par

Le Refuge
Tél : 06 95 85 83 87

Courriel : lerefugebouddhique@gmail.com
www.refugebouddhique.com

ISBN : 978-2-37533-024-1