

Les Livrets du Refuge



# **Comment protéger notre vie ?**

**Ariya B. Baumann**

**(Ariya Ñāṇī)**



**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](http://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.

## **Ariya B. Baumann** **(Ariya Ñāṇī)**



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.

Depuis 2006 elle réside et enseigne dans le Centre du Sayadaw U Indaka (Chanmyay Myaing Meditation Center, près de Yangon).

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

Les Livrets du Refuge

# **Comment protéger notre vie ?**

**Ariya B. Baumann**  
**(Ariya Ñāṇī)**

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. 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. 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 ou 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, de la patience et aussi de « *sīla* » 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 ! Pour commencer notre pratique, il est bon de prendre refuge et d'observer les préceptes.



## Comment protéger notre vie ?

Nous allons commencer par le « *namo tassa bhagavato...* » et puis les refuges. Prendre refuge dans le Bouddha veut dire : prendre refuge dans le potentiel de se libérer - la libération complète comme le Bouddha nous en a annoncé la possibilité. 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*. 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* : c'est la communauté de ceux qui suivent le *Dhamma*, les enseignements du Bouddha, ceux qui ont déjà libéré leur cœur ou 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 et 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 les refuges 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 des refuges et les préceptes sont libres de ne pas le faire. Nous allons le faire ensemble.

## Récitations de la prise des refuges et des préceptes.

## Comment protéger notre vie ?

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 ou 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, 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. Nous souhaitons de tout notre cœur que tous les êtres soient heureux, que tous les êtres se portent bien ou que tous les êtres aient tout ce qu'il faut pour vivre. Nous avons cette qualité de *mettā* 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 ou de la haine : 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 et 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, pas de pensées négatives.

*Mettā* est un état mental ou 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 ou 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. En même temps, nous pouvons supprimer les pensées et les émotions comme 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

## Comment protéger notre vie ?

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 et 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 signifie pas, par exemple, que nous devrions approuver ou 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. 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.

## Comment protéger notre vie ?

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 « *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 et 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'aimerais 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

<b>Sabbe sattā averā hontu</b>	<i>Que tous les êtres vivants puissent être libres de haine.</i>
<b>Sabbe sattā abyāpajjhā hontu</b>	<i>Que tous les êtres vivants puissent être libres de la souffrance mentale.</i>
<b>Sabbe sattā anīghā hontu</b>	<i>Que tous les êtres vivants puissent être libres de la souffrance physique.</i>
<b>Sabbe sattā sukhī attānaṃ pariharantu</b>	<i>Que tous les êtres vivants puissent prendre soin d'eux-mêmes heureusement.</i>

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. 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 et de gentillesse, cette qualité d'un cœur ouvert, d'amitié, d'amour inconditionnel ou 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 ou 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, si 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 gagnons, au moment de nous endormir nous aurons des regrets et notre esprit ne sera pas en paix.* »

## Comment protéger notre vie ?

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 ou 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 des refuges 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 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 êtres spirituelles qui avec nous sont 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 et 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, nous 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 nous 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 et 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*



## Comment protéger notre vie ?

*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 ou dans l'univers.

Nous allons finir cette session avec le chant *Mettā* n°2 qui s'appelle « *Sabbe sattā averā 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 et aimant, à cultiver la gentillesse, l'amitié ou l'amour universel. Comme je l'ai dit hier soir, on peut continuer même si nous nous levons, même si nous allons au réfectoire, même si nous prenons notre nourriture. Même si 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 et à ceux qui ont travaillé pour la préparation du repas : les personnes dans la cuisine, les personnes dans les magasins ou 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 ou 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 ou 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 Dalai 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 ou 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, qu'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 sniper 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

## Comment protéger notre vie ?

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. Relaxe 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 et 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 pouvons cultiver cette qualité, même si nous avons des défauts, même si des qualités malsaines et non bénéfiques sont présentes. C'est pourquoi nous sommes ici pour cultiver ce qui est bénéfique et pour réduire et abandonner ce qui n'est pas bénéfique.

Maintenant nous allons choisir une personne respectée ou une personne que nous vénérons, ça peut aussi être un bienfaiteur ou 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 et 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 ou 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'aimerais 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 des blessures mêmes très graves. C'est l'histoire du vénérable Maha Ghosananda, un moine cambodgien qui était aussi un pacifiste. Le vénérable Maha Ghosananda 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 Ghosananda 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. On a donc aménagé une petite estrade et le lendemain presque tout le monde est venu. Le vénérable Maha Ghosananda était assis sur son estrade dans une chaise et tout le monde s'est demandé 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 Ghosananda 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 Ghosananda a continué de répéter ces mots et les réfugiés ont alors commencé à les répéter avec lui jusqu'à 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 finalement la haine, la colère et 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. Les gens aussi savaient que le vénérable Maha Ghosananda 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 cambodgiens il est devenu possible de surmonter la haine, parce qu'ils avaient compris que vivre avec la haine dans leur cœur allait les faire souffrir le restant de leur vie.

## Comment protéger notre vie ?

Quand le vénérable Maha Ghosananda 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, c'étaient les autres moines qui se sont chargés de la cérémonie. Le vénérable Maha Ghosananda était présent pendant toute la cérémonie, 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 Ghosananda 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. D'abord nous allons développer *mettā* pour nous-même et puis nous allons choisir une personne neutre. C'est une personne que nous ne connaissons pas très bien, que nous n'aimons pas mais que nous ne détestons pas non plus. Une personne avec qui nous n'avons pas de problème. Cela peut être une personne 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 personne soit bien, heureuse et en paix !* » Nous continuons de développer *mettā* pour cette personne. « *Que cette femme soit bien,*

## Comment protéger notre vie ?

*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 et pour les personnes de ce groupe vous cultiverez *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'aimerais 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 :

<b>Sabbe sattā averā hontu</b>	<i>Que tous les êtres vivants puissent être libre de haine.</i>
<b>Sabbe sattā abyāpajjhā hontu</b>	<i>Que tous les êtres vivants puissent être libre de la souffrance mentale.</i>
<b>Sabbe sattā anīgha hontu</b>	<i>Que tous les êtres vivants puissent être libre de la souffrance physique.</i>
<b>Sabbe sattā sukhī attānaṃ pariharantu</b>	<i>Que tous les êtres vivants puissent prendre soin d'eux-mêmes heureusement.</i>

Nous allons commencer tous ensemble.

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

Comment protéger notre vie ?

Première mélodie:

**Mettā - Karunā - Muditā - Upekkhā**

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.*

Karunā

*Compassion*

*Le souhait que les êtres soient libérés de la souffrance.*

*Que tous les êtres puissent être libérés de la souffrance.*

Muditā

*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.*

Upekkhā

*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 « *Brahmavihārā Chant* ». Les « *Brahmavihārā* » sont les quatre demeures divines, ce sont quatre qualités très bénéfiques et très importantes à cultiver. Ce chant a deux mélodies. La première mélodie a les quatre demeures divines : *Mettā*, *Karunā*, *Muditā*, *Upekkhā*, et la seconde mélodie a « Me » pour *Mettā*, « Ka » pour *Karunā*, « Mu » pour *Muditā* et « Pe » pour *Upekkhā*.

- *Mettā* c'est l'amour bienveillant, la bienveillance, la bonté du cœur et le souhait que tous les êtres trouvent le bonheur.
- *Karunā*, 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 ou un esprit pur souhaitera que cesse la souffrance de cette personne, de cet animal ou de cet être. *Karunā* 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 ou le vœu de soulager cette souffrance.
- *Muditā*, 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.

- *Upekkhā*, 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 événements, bons ou mauvais.

*Mettā*, *Karunā*, *Muditā*, *Upekkhā* sont les quatre demeures divines. Ce sont 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 *Brahmavihārā* 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. Après une ou deux fois je ferai la première mélodie et vous resterez avec la seconde mélodie. De cette façon vous pourrez alors entendre comment elles vont ensemble. « *Me, Ka, Mu, Pe* ». « *Me, Ka, Mu, Pe* ». « *Mettā, Karunā, Muditā, Upekkhā* »... 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, Karunā, Muditā, Upekkhā* », « *Mettā, Karunā, Muditā, Upekkhā* », « *Mettā, Karunā, Muditā, Upekkhā* » ... « *Mettā* ». Parfait ! Maintenant vous faites la première mélodie et je ferai la seconde. ». « *Mettā, Karunā, Muditā, Upekkhā* », « *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, Karunā, Muditā, Upekkhā* », « *Mettā, Karunā, Muditā, Upekkhā* », « *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 pleine 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 et puis disparaît. Pour la méditation de la vue intérieure cette qualité de *sati* est une qualité très importante et 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 et 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 ou 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 et 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 et notre esprit, c'est-à-dire une compréhension intuitive. On ne peut donc pas produire intellectuellement cette compréhension, elle se manifestera quand les conditions seront là. 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

## Comment protéger notre vie ?

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, mais 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. Si ce mouvement de l'abdomen n'est pas évident, vous pouvez mettre votre main sur l'abdomen et ainsi ressentir plus clairement les mouvements et 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 et à ces sensations il est nécessaire de ralentir un peu la marche. La marche normale est trop rapide pour permettre d'avoir le temps de vraiment ressentir les mouvements ou 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 ou aux sensations dans les pieds et 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 formale, 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, Karunā, Muditā, Upekkhā* ». 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,

## Comment protéger notre vie ?

l'autre mélodie : « *Mettā, Karunā, Muditā, Upekkhā* »... 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 passer 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 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 et 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 une petite pause lorsque le mouvement s'arrête, et puis l'abdomen retombe. A 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 d'être attentifs aux mouvements ou aux sensations qui sont liés à la respiration. Vous pouvez également noter que ces mouvements ou 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 et être attentifs à ses mouvements ou 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 à l'esprit ou au corps. Quand d'autres sensations se présentent dans le corps et qu'elles deviennent distinctes et 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 et devenir conscient de cette sensation douloureuse, ressentir cette sensation et observer ce qui se passe au niveau de cette sensation. Devient-elle plus forte ? Diminue-t-elle ? Se déplace-t-elle ? Essayez 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 aussi 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 et noter les petits changements qui surviennent tout le temps. Il peut aussi s'agir d'une tension dans les épaules. Si 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 ou 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 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 ou 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 ou 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 et 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 ou 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 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 sattā averā hontu* », etc. Maintenant nous allons faire des petites variations. Si vous regardez en haut du Mettā Chant n°1, vous avez cette expression « *Sabbe sattā* » et puis les expressions « *Sabbe pānā* », « *Sabbe bhūtā* », « *Sabbe puggalā* », « *Sabbe attabhāvapariyāpannā* » et puis encore « *Sabbā itthiyo* », « *Sabbe purisā* », « *Sabbe ariya* », « *Sabbe anariya* », « *Sabbe devā* », « *Sabbe manussā* », « *Sabbe vinipātikā* ». Les premières expressions de « *Sabbe sattā* » jusqu'à « *Sabbe attabhāvapariyāpannā* », 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 qui veulent dire la même chose : « *Tous les êtres vivants* ». Ensuite en revanche, viennent des distinctions : « *Sabbā itthiyo* » pour « *tous les êtres féminins* », « *Sabbe purisā* » 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'éveil (sur les quatre stades de l'éveil, 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 manussā* », tous les êtres humains, puis, « *sabbe vinipātikā* », tous les êtres dans les règnes inférieurs.

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

Ainsi, au lieu de dire :

*Sabbe sattā averā hontu*  
*Sabbe sattā abyāpajjhā hontu*  
*Sabbe sattā anīghā hontu*  
*Sabbe sattā sukhī attānaṃ pariharantu*

On peut dire par exemple :

*Sabbe pānā averā hontu*  
*Sabbe pānā abyāpajjhā hontu*  
*Sabbe pānā anīghā hontu*  
*Sabbe pānā sukhī attānaṃ pariharantu*

Ou encore:

*Sabbe devā averā hontu*  
*Sabbe devā abyāpajjhā hontu*  
*Etc.*

Nous allons donc faire quelques variations. La première fois nous prendrons le texte original: « *Sabbe sattā averā hontu* », la deuxième fois nous prendrons : « *Sabbe pānā ...* »

pour « *Tous les êtres qui respirent* », la troisième fois : « *Sabbe purisā...* » pour « *Tous les êtres masculins* », et la quatrième fois : « *Sabbe devā...* » 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 et 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 et de voir que ce que j'appelle « *Ariya* » ou « *femme* », ce n'est pas vraiment une personne, ce n'est pas vraiment une femme. On essaye de comprendre qu'il n'y a pas un ego, qu'il n'y a pas un soi ou qu'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 un « *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 et 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. 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 et 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 et 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 « *sīla* », 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 peuvent être source de jalousie ou 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 et de nombreuses guerres sont nés d'actions non bénéfiques. Pour un comportement 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*

## Comment protéger notre vie ?

*des activités sexuelles qui causent de la souffrance aux autres personnes, qui détruisent 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 et 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 ou le remord. L'absence de remord ou 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 et sans confusion. Sous cet angle, *sīla*, 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 ou des actions qui causent beaucoup de souffrance. On peut penser que le but des préceptes est de ne pas causer de souffrance à autrui. Si on ne tue pas et 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 protège 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, la 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<sup>o</sup>groupe : la sagesse, 2<sup>o</sup>groupe : la méditation, la concentration, 3<sup>o</sup>groupe : *sīla*, la vertu. Dans ce sentier octuple, trois facteurs constituent *sīla*, la vertu : la parole juste, l'action juste, et la façon juste de gagner notre argent. Ainsi trois facteurs appartiennent au groupe de *sīla*, 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 *sīla*, 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 et 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. A partir de là, on peut 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 n'ont pas 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 *sīla* 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. *Sīla*, la vertu, est vraiment un acte de générosité et un acte de gentillesse. *Sīla* 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 et 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. Cela 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 ceux 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 : « *vedanā* », « ressenti », lequel peut être agréable, désagréable ou neutre. Il est important de savoir si ce ressenti est agréable, désagréable ou neutre, parce qu'il lui est immédiatement associé une réaction. Si c'est agréable, on s'attache à l'expérience, on veut que cette expérience dure ou qu'elle ne finisse pas. 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 et 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. 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 de 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 ou sur les sensations liées à ce mouvement. Arrivons-nous à être présents à chaque instant ? Est-ce que nous sommes conscients quand l'abdomen se lève ? Est-ce que nous sommes conscients 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.*

Comment protéger notre vie ?

*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 après un chant de *mettā*.

Prenez le Mettā Chant n°1 :

<b>Sabbe sattā</b>	tous les êtres vivants
<b>Sabbe pānā</b>	tous les êtres qui respirent
<b>Sabbe bhūtā</b>	tous les créatures
<b>Sabbe puggalā</b>	tous les individus
<b>Sabbe attabhāvapariyāpannā</b>	toutes les personnalités
<b>Sabbā itthiyo</b>	tous les êtres féminins
<b>Sabbe purisā</b>	tous les êtres masculins
<b>Sabbe ariyā</b>	tous les nobles
<b>Sabbe anariyā</b>	tous les mondaines
<b>Sabbe devā</b>	tous les <i>devas</i> (êtres célestes)
<b>Sabbe manussā</b>	tous les êtres humains
<b>Sabbe vinipātikā</b>	tous les êtres dans les règnes inférieurs
<b>averā hontu</b>	être libérés de l'inimitié
<b>abbyāpajjhā hontu</b>	être libérés de la souffrance mentale
<b>anīghā hontu</b>	être libérés de la souffrance physique
<b>sukhī attānaṃ pariharantu</b>	prendre soin d'eux-mêmes heureusement
<b>dukkhā muccantu</b>	être libérés de la souffrance
<b>yathā laddha sampattito māvi- gacchantu</b>	ne pas perdre leurs possessions
<b>kammassakā</b>	avoir <i>kamma</i> comme leur propriété véritable
<b>puratthimāya disāya</b>	dans la direction de l'est
<b>pacchimāya disāya</b>	dans la direction de l'ouest
<b>uttarāya disāya</b>	dans la direction du nord
<b>dakkhinaya disāya</b>	dans la direction du sud
<b>puratthimāya anudisāya</b>	dans la direction sud-est
<b>pacchimāya anudisāya</b>	dans la direction nord-ouest
<b>uttarāya anudisāya</b>	dans la direction nord-est
<b>dakkhinaya anudisāya</b>	dans la direction sud-ouest

**hetthimāya disāya**

dans la direction dans le sens ci-dessous

**uparimāya disāya**

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 recommencerons jusqu'à « *kammassakā* », 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 et 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-

## Comment protéger notre vie ?

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, nous sommes présents à cette douleur et nous 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 ? Nous essayons vraiment de pénétrer la nature de cette sensation. 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 et qu'il n'est possible de cultiver *sati* que dans la méditation assise ou dans la méditation en marche. On peut aussi cultiver *sati* dans toutes nos activités quotidiennes. Il faut être vraiment présent à tout ce qui se passe pendant toute la journée. Et tout particulièrement, les repas sont une bonne occasion d'être attentif et d'être conscient de ce qui se passe. 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 et 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. 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 ou 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 et 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 le repas 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, à vos sensations, et à neuf heures nous nous retrouverons ici. Je vous souhaite un bon appétit !

## Matin

## Comment protéger notre vie ?

Nous allons commencer cette session avec un chant de *mettā*, ou Brahmavihārā Chant : *Mettā, Karunā, Muditā, Upekkhā*.

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. 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, qui peut 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 et de ressentiment. 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 ou 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 et la souffrance qui a été créée, notre cœur devient plus léger. 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 ou pour tous les dommages qu'ils nous ont occasionnés. Pour cette pratique du pardon nous pouvons aussi recourir à des phrases. 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 ressentiment pour le reste de leur vie. Mais toutes ces pensées comme la colère, la haine ou le ressentiment sont comme un poison pour le



cœur. Les pensées de colère, de haine ou 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 ou le désir de vengeance sont des émotions qui ont un effet dévastateur sur notre faculté de penser. De plus, 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. 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'elles quittent le monastère, soit pour faire faire un pèlerinage, soit simplement qu'elles ont à faire en dehors du monastère. Par exemple, quand une nonne sort du monastère, elle va voir l'abbesse pour lui rendre hommage. 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 ou 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 obèses 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. 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 ou de haine grâce à la pratique du pardon.

## Comment protéger notre vie ?

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 ou plusieurs années avant de pouvoir pardonner, surtout quand il s'agit de blessures particulièrement graves et profondes. Avec la pratique du pardon, le plus important c'est qu'il s'agit de mettre fin à notre propre souffrance. 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. C'est 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 !* ». On ne peut plus changer le passé, mais ce qu'on peut changer c'est notre attitude, nos pensées et nos réactions. Eva Mozes Kor, qui a survécu au camp d'Auschwitz 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. 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 et dans toutes les sensations en lien avec la marche. Faites un pas, puis l'autre. Notez et observez si ces expériences ou 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 et dans vos jambes.

## Fin de matinée

Jusqu'à présent nous avons limité notre attention plus ou moins au corps, aux mouvements de notre corps et 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 et 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, à la bouche, à 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 ou dans le cœur. Il nous faut ainsi être aussi attentifs à ce qui passe dans le mental en relation avec les pensées et 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 comme la joie, l'impatience, le bonheur, le ressentiment, la compassion ou 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

## Comment protéger notre vie ?

notre mental. Pour arriver à une vision claire, à la vision intérieure, il nous faut comprendre ces expériences. Il faut 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, même si c'est au milieu d'une pensée, 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 ou dans le mental. Mais s'il y a d'autres expériences qui sont évidentes comme des douleurs, des pensées, des émotions, une autre douleur, une autre pensée ou 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 relaxés. Et graduellement vous pouvez diriger votre attention vers le mouvement abdominal, soyez attentifs à ses mouvements, un mouvement après l'autre, soyez 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 ou 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 ou 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 et 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

## Comment protéger notre vie ?

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 et d'observer ce qui se passe pour vraiment comprendre ce qui se passe dans notre corps et 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. Nous commençons avec la seconde mélodie, puis la première mélodie, et après, 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 ou 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**. C'est une autre qualité qui peut nous servir de protection dans notre vie. 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, quand on travaille ou quand on doit faire des courses, etc. D'abord la patience. Le mot pali pour patience est « *khanti* ». « *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 permettant d'avoir n'importe quelle information en un instant a engendré une culture de l'immédiateté où on peut 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 on le souhaite, comme on l'a prévu ou comme on l'a 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, c'est là 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 était un maître bouddhiste, dans la tradition tibétaine, qui vivait au dixième siècle. Il avait un disciple difficile. Ce disciple qui assistait Atisha était rude, il ne faisait pas ce qu'on

lui demandait, il était paresseux et il 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 et de la tolérance avec les autres personnes, les autres êtres. Et il faut aussi de la patience pour des situations, 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 ou 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 et des expériences qui nous semblent difficiles. Par exemple, il y a des douleurs dans le corps, ou bien une émotion difficile ou 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 et envers des situations difficiles. Changer notre attitude signifie ne plus considérer cette personne, cette situation ou cette expérience comme quelque chose de difficile, quelque chose dont il faut se débarrasser. Mais il signifie considérer cette personne, cette situation ou cette expérience comme une grande chance d'approfondir notre compréhension de la réalité et 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 ou 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 pratiquez la méditation à la maison 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 immédiate est : on s'attache, on a le désir de l'avoir, on a le désir de prolonger l'expérience. Si quelque chose est désagréable ou douloureux, la réaction est également immédiate : on la

## Comment protéger notre vie ?

repousse, on n'en veut pas. C'est l'aversion, la colère, la haine ou 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 et pour voir la situation comme elle est. Et puis on a le temps 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, l'aversion, la colère ou 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 ou un souhait qui vienne de la profondeur de notre cœur. C'est donc vraiment quelque chose qui est mu par une intention : nous voulons ou nous désirons que tous les êtres soient bien et 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 renforcer cette intention chaque fois qu'on la redit. Ce n'est pas une autosuggestion mais vraiment 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 et 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 une attitude ou une qualité du cœur, c'est-à-dire la bienveillance ou 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.

## Comment protéger notre vie ?

*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 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*. 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



## Comment protéger notre vie ?

place dans notre vie. Si c'est quelque chose qui nous est important, 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 patate et patate... 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*. Et puis sous la douche, par exemple, 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 et 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 étendre votre attention aussi à vos pensées et 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 : une personne nous dit des paroles rudes, abusives ou 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 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 !* ». Si on est attentif et si on est conscient que l'aversion monte, on peut la reconnaître : « *Ah ! C'est l'aversion !* » ou « *Ah ! C'est la colère !* ». Et peut-être nous serons 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* peut 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 *mettā*, il n'y a pas d'aversion, et quand il y a 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 et 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 et en actions, en actions du corps. Quant aux paroles : 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 et de ne pas causer de souffrance aux autres. Quant aux actions du corps : des actions bénéfiques qui aident les autres, qui ne causent pas de souffrance et qui n'infligent pas de déplaisir, etc. 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. Nous avons tous pratiqué en Birmanie et nous avons reçu tellement de richesses et de support pour notre pratique. Plein de gratitude 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. Les moines reçoivent beaucoup d'offrandes des laïcs parce que ce sont des moines, les nonnes en revanche en reçoivent beaucoup moins. Ainsi 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 *sīla*, 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 du corps et nos actions de parole - ont une grande influence sur notre bonheur ou notre malheur. Et

## Comment protéger notre vie ?

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 préciser 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 ou 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. En ce qui concerne l'âme, dont les Hindous affirment qu'elle existe et

Comment protéger notre vie ?

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. Il y a des processus 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 - est soumis à des conditions. Quand des conditions sont présents, 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 ou 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. Si vous voulez les enregistrer, vous pouvez le faire.

Pour terminer, j'aimerais dédier et partager les mérites que nous avons obtenus, parce que ce week-end par notre pratique nous avons créé beaucoup de mérites et beaucoup d'énergies positives. C'est bien de les dédier et de les partager avec tous les êtres. Nous avons pratiqué la méditation - la méditation *vipassanā* et la méditation de *mettā* - des pratiques qui sont très bénéfiques. Nous avons aussi pratiqué *sīla*, 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 et 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 et ces énergies positives avec tous les êtres vivants pour qu'ils aient aussi la possibilité de cheminer vers la libération complète et pour se libérer de toute la souffrance.

*Sādhū ! Sādhū ! Sādhū !*

Un grand merci à vous tous ! C'était vraiment une joie et 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 .....	6
Soirée .....	6
Deuxième jour.....	14
Matin .....	14
Matinée .....	15
Fin de matinée.....	17
Début d'après-midi .....	20
Milieu d'après-midi .....	24
Soir.....	27
Troisième jour.....	35
Début de matinée .....	35
Matin .....	37
Fin de matinée.....	41
Début d'après-midi .....	43
Après-midi .....	49





**Enseignements du Refuge n°16**

## **Comment protéger notre vie ?**

**Ariya B. Baumann**

**(Ariya Ñāṇī)**

**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](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com)  
[www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)

ISBN : 978-2-37533-023-4