Dhammapala

Monastère Bouddhiste

2015

Kloster am Waldrand – Bütschelsstrasse 74; CH – 3718 Kandersteg, Suisse

Visiteurs et visiteuses du monastère

www.dhammapala.ch
info@dhammapala.ch

Vous êtes les bienvenus au monastère Dhammapala pour participer aux activités journalières pendant la plus grande partie de l'année. Durant les mois de janvier, février et mars, Dhammapala est fermé au public. Il est demandé aux visiteurs et visiteuses de commencer par un weekend de méditation.

L'accueil des visiteurs et visiteuses se fait uniquement sur réservation et en dehors des retraites de méditation. Les visiteurs et visiteuses sont invités à suivre l'horaire quotidien du monastère (ou celui de la retraite) et à observer les huit préceptes monastiques. Ils sont priés d'arriver le lundi ou le vendredi et de rester au moins trois jours.

Tel. +41 (0)33/675 21 00 **Fax +41 (0)33/675 22 41**

A l'exception des mois de janvier et février, Monica répond au téléphone du mercredi au samedi inclus, de 9h à 11h.

En dehors de ces horaires, merci d'envoyer un courriel à: info@dhammapala.ch

Horaire

05:30	Méditation de groupe	08:45	Période de travail
06:30	Ménage	11:15	Repas
07:00	Petit-déjeuner	17:00	Thé
08:15	Réunion avec le moine responsable	19:30	Méditation

Tous les soirs à 19h30 vous pouvez participer à une récitation chantée et pratiquer la méditation. Le samedi soir, la méditation commence déjà à 19h et est suivie d'un exposé sur le Dhamma ou d'un échange sur le Dhamma avec les participants.

La communauté monastique de Dhammapala fonctionne sur la base de dons et dépend donc exclusivement de votre générosité pour son existence. Les dons peuvent être faits directement au monastère ou versés sur le compte suivant:

En Suisse: Spar + Leihkasse, 3714 Frutigen, 30-38188-9
Rubrique: Verein Dhammapala IBAN CH65 0878 4016 2208 3700 7

En Allemagne: GLS Bank, Christstr. 9 D-44789 Bochum.
Rubrique: Verein Dhammapala, Kt.-Nr. 4059345300; BLZ 430 609 67

par virement électronique (ou virement d'un autre pays) au compte de la Banque de GLS en Allemagne: IBAN DE96 4306 0967 4059 3453 00 BIC/SWIFT GENODEM1GLS

« Avez-vous enfin trouvé l'Éveil ? »

Il y a quelques années, une étudiante a demandé à un ami moine qui enseigne de temps en temps le bouddhisme dans une université catholique : « Depuis combien de temps êtes-vous moine ? » Il a répondu : « Depuis vingt-cinq ans ». « Et, insista-t-elle, avez-vous enfin trouvé l'Éveil ? » Il a repris son souffle après cette question si directe et personnelle et a répondu tout aussi carrément : « Euh… non ! » La jeune étudiante a hésité un instant et puis s'est exclamé : « Comment ? Vous êtes moine depuis vingt-cinq ans et vous n'êtes pas encore éveillé ? Comment est-ce possible ? »

Quand je considère les résultats de sa pratique spirituelle, je ne sais pas si cette confrontation directe l'a embarrassé ou s'il a simplement été amusé par l'innocence de la question. Quoi qu'il en soit, quand il m'a rapporté cet incident, il a ri et haussé les épaules d'un air faussement désolé, comme pour dire : « Qu'est-ce que j'y peux ? »

On ne peut que faire de son mieux et rester fortement lié au Triple Refuge, et cela sur plusieurs décennies. On pratique le Dhamma et on vit dans un environnement sain et bénéfique pendant tout ce temps-là. On offre une grande partie de son temps et de son énergie à tous ceux avec qui on est en contact régulièrement dans une relation d'amitié spirituelle, et cela représente beaucoup de monde quand la vie monastique dure longtemps. Cela ne veut pas dire que l'on doit être content ou fier de soi. Dans l'un de ses enseignements brefs, le Dasadhamma Sutta, délivré sur le ton d'un encouragement à ses moines, le Bouddha leur demande de se poser régulièrement les questions suivantes : « La pratique a-t-elle produit les fruits de la libération et de la vision pénétrante de la réalité pour qu'à la fin de ma vie je ne sois pas honteux quand mes compagnons spirituels me le demanderont ? »

Cette question a sa place dans notre pratique spirituelle, même si elle est souvent ignorée, voire ridiculisée dans le monde spirituel contemporain. Il existe même une façon philosophique d'éviter d'y répondre avec des petites phrases dans l'air du temps

comme : « La voie est le but » ou encore : « Il n'y a pas de but parce que vous êtes déjà éveillé ; simplement vous ne le savez pas ». L'objectif de l'entraînement bouddhiste du cœur et de l'esprit n'est rien moins que la libération totale et, en général, cela ne se produit pas sans que l'on investisse un certain effort. Ceci est d'autant plus vrai pour « les renonçants » qui sont supposés s'engager intensément à s'entraîner jusqu'à atteindre le bout du chemin. Mais qui, parmi nous, peut prétendre avoir un niveau de conscience aussi élevé, sans le moindre doute, plein de conviction ?

Et d'ailleurs, qu'est-ce que « l'Éveil » ? Ou, mieux encore, qu'est-ce qui constitue un cœur éveillé ? Est-ce un état de conscience particulier dans lequel tous les soucis et les problèmes disparaissent miraculeusement ? Ou bien est-ce un état d'unité et le sentiment d'être complètement relié à tout l'univers ? La plupart des gens semblent utiliser le terme – pas très adéquat – d'« Éveil » en imaginant un état très spécial qu'ils n'ont bien sûr jamais expérimenté, de sorte qu'ils ne peuvent pas vérifier à quoi peut ressembler cet état. Au cours de longues retraites de méditation, on rencontre parfois des gens qui, plus ou moins consciemment, attendent qu'un état particulier se présente ou qui font des efforts désespérés pour que cela se produise. Cela peut donner lieu à d'interminables frustrations si on ne comprend pas que le cœur éveillé n'est pas un état d'esprit mais un degré de conscience au-delà de tous les états et qu'il ne peut être réduit au niveau des phénomènes qui apparaissent et disparaissent. De par sa nature même, tout état est conditionné et donc peu fiable. Il ne peut pas être maintenu et, une fois perdu, il ne peut pas être recréé. Tous les états d'esprit suivent leur propre loi et nous n'avons guère de contrôle sur eux. Émotionnellement, nous avons tendance à nous attacher aux états agréables et exiger qu'ils soient maintenus pour toujours. Et quand ils sont merveilleux ou sublimes, nous avons tendance à leur donner trop d'importance et à mal les interpréter. Nous sommes convaincus que cette béatitude temporaire est l'Éveil parce qu'elle est tellement agréable !

Quant aux impressions et aux expériences déplaisantes de notre vie, nous ne voulons même pas nous en approcher et nous investissons beaucoup d'énergie mentale à les repousser ou à essayer de nous en débarrasser du mieux possible. Or c'est précisément cette stratégie consistant à s'attacher aux bonnes choses et à résister aux moins bonnes qui est responsable du fait que nous sommes piégés dans cette tension dualiste entre ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas. C'est pourquoi le cœur éveillé ne peut pas se manifester.

Si on essaie de mettre en place les directives que nous a léguées le Bouddha, il est beaucoup plus utile d'avancer en ayant conscience que le développement du cœur-esprit (bhāvanā) est un processus qui se déroule sur le long terme. Pourtant et paradoxalement, il demande à être appliqué de façon continue dans l'instant présent qui est au-delà du temps. En développant ainsi la clarté mentale et la présence, on peut commencer à voir les choses telles qu'elles sont réellement au lieu de souhaiter qu'elles correspondent à nos croyances, nos idées et nos perceptions erronées. Ces « choses » sont tout ce qui ne cesse de voleter dans notre champ de perception sous la forme d'objets mentaux, d'impressions et d'activités. L'esprit ignorant a une tendance naturelle à s'identifier aveuglément à ces impressions et à croire à leur réalité. En général, ceci engendre frustration et déception, et peut même culminer en obsession et désespoir. La partie de notre esprit qui a la connaissance et qui est toujours prête à être consciente ne peut pas être trompée par le défilé incessant des objets mentaux. À chaque instant, elle est clairement consciente qu'il s'agit seulement d'une agitation impersonnelle. Mais dès que l'on intervient en souhaitant avoir quelque chose ou en essayant de se débarrasser de quelque chose, tout devient très personnel. Des processus impersonnels se transforment en « mes sentiments et émotions », « mes pensées et souvenirs », « mes perceptions et impressions sensorielles ». Nous sommes ainsi possédés par nos propres créations. Nous prenons littéralement possession de tous ces mouvements mentaux – soit d'une impression particulière, soit de plusieurs

(et nous sommes sincèrement convaincus qu'ils sont ce que nous sommes. À ce propos, le Bouddha a parlé de « l'habitude de créer un 'moi' et un 'mien' ») choses que notre esprit fait constamment et qui passe inaperçue mais dont les conséquences sont dramatiques pour nous.

Une fois que nous avons observé ces processus intérieurs avec précision et aussi que nous les avons ressentis avec un détachement intime, nous pouvons arriver à une étape très importante de la vision pénétrante. Peut-être, pour la première fois de notre vie, nous reconnaissons que nous ne sommes pas les activités ou les objets mentaux mais plutôt « ce » qui en est conscient. Et « ce » qui en est conscient n'a pas de forme, de couleur ou de voix ; en soi, c'est complètement vide, ouvert et vaste mais c'est aussi vibrant de vie. C'est un lieu de réceptivité paisible et un refuge toujours disponible et fiable. Avec cette nouvelle perspective, nous ne classifierons plus nos expériences aveuglément parce que nous aurons vu au travers des limitations inhérentes à tous les états et toutes les expériences. Nous ne serons plus fascinés par le fait qu'elles sont instables et conditionnées, ce qui autrefois occasionnait toutes sortes de dépendances.

Luang Por Sumedho parlait souvent de l'importance d'être attentif ou « éveillé » dans l'instant présent au lieu de projeter l'Éveil comme un événement énorme qui se profilerait dans le futur. Il avait remarqué que beaucoup de gens pratiquent le Dhamma et vivent même toute leur vie comme si le moment présent était un obstacle à dépasser. Inconsciemment, ils ont tendance à être toujours pressés d'arriver à l'instant suivant, là où ils projettent ce but final dont nous rêvons tous. Étrangement, notre croyance fondamentale, notre conviction, est basée sur l'idée que le bonheur durable sera toujours dans l'avenir, même si cet avenir n'est que l'instant suivant. Mais, si nous manquons chaque instant ou étape sur la voie, il est fort possible que nous laissions notre vie s'écouler sans y être présents. La question cruciale n'est donc pas : « Comment puis-je trouver l'Éveil rapidement dans le futur ? » mais : « Suis-je bien en lien avec l'instant présent ? » Y a-t-il une qualité de conscience qui soit présente et qui permette que toute impression soit accueillie telle qu'elle est? Si c'est le cas et sur la base d'une solide intégrité morale, nous sommes libres de choisir les paroles ou les actions que nous

voulons exprimer – celles qui sont saines, sages, emplies de bonté et de compassion – et celles qu'il faut lâcher et renvoyer d'où elles viennent. Si une telle attitude s'impose dans toute notre vie, on peut dire que le cœur éveillé se manifeste, et peu importe auquel des quatre degrés d'éveil correspond ce stade dans le Theravada. Au lieu de vouloir être, dans le futur, quelqu'un qui « entre dans le courant », qui « ne reviendra qu'une fois », qui « ne reviendra plus » ou même un Arahant, mieux vaut mobiliser le plus haut degré de présence d'esprit à tout instant de façon à être éveillé, présent et plein de compassion ici et maintenant.

Vue sous cet angle, la question relative aux longues années que les moines passent à se consacrer à la pratique spirituelle et aux résultats qui en découlent ne se pose plus, sauf à titre d'information utile. Dans l'histoire du bouddhisme, il y a souvent eu des personnes qui n'avaient besoin que d'un petit encouragement et de quelques indications pour réaliser l'essence de la pratique et l'appliquer directement. Cependant, la majorité a besoin de nombreuses années et même peut-être de dizaines d'années. Ceci dit, c'est une forme d'orgueil (māna) que de se comparer sans cesse aux autres, qu'il s'agisse de grandes figures du bouddhisme dans le passé ou de génies spirituels d'aujourd'hui, pour évaluer ses propres progrès.

Au lieu de prendre en compte la durée de la pratique sur la voie spirituelle, il est beaucoup plus utile et fiable, sur le long terme, de tourner son attention, encore et toujours vers le cœur de la présence consciente qui est toujours avec nous. Si cela devient une nouvelle habitude saine et un refuge sûr au cours de notre vie, notre confiance dans la capacité d'éveil de notre cœur s'approfondira progressivement. Ainsi, nous pouvons vivre l'« Éveil » constamment au lieu de trop nous préoccuper de devenir éveillés un jour.

Ajahn Khemasiri

Méditation en marchant à Ségriès

Nouvelles de Dhammapala

Sortie de la Communauté au glacier d'Aletsch

Vie de la Communauté

Contrairement aux années précédentes, l'année 2014 a donné à la communauté monastique de Dhammapala plus de stabilité malgré les inévitables allées et venues qui ponctuent la vie dans un tel environnement. Ajahn Dto Pesalo nous a quittés après la retraite d'hiver pour retourner en Thaïlande. Il a été remplacé presque immédiatement par une vieille connaissance. En effet,Tan Nandiyo est revenu à Dhammapala et s'est joint à notre communauté locale après avoir passé deux ans dans différents monastères en France et en Allemagne. Au début de la « retraite des pluies » (Vassa), le moine thaïlandais Ajahn Thanissaro est revenu vers les montagnes suisses, lui qui avait déjà passé un Vassa avec nous en 2012. Ainsi, pendant la retraite des pluies, la communauté monastique de Dhammapala se composait de cinq bhikkhu. Pendant toute cette période, nous manquions pourtant de postulants qui, normalement, gèrent les responsabilités de l'intendance. Pour compenser cette absence, la communauté laïque s'est beaucoup engagée dans ce domaine. Il était très impressionnant de voir comment le réseau de soutien s'est organisé activement quand il nous a manqué un fourneau pendant la semaine qu'ont duré les travaux de rénovation de la cuisine. Nous avions prévu de nous contenter de sandwiches et de fruits pendant cette période mais surprise : tous les jours sans fourneau, nos amis thailandais sont venus au monastère

– parfois de loin – pour nous apporter un repas chaud, repas qui ne réchauffait pas seulement l'estomac mais aussi et surtout le cœur.

Nous avons aussi le privilège de bénéficier de cette immense générosité chaque année, lors des deux grandes cérémonies que nous célébrons ensemble : le Vesakha Puja en mai et Khatina en octobre, à la fin de la saison des pluies. En mai, nous avons accueilli provisoirement Ajahn Piyadhammo du Wat Sacca de Berlin et Bhikkhuni Visuddhi de Tchéquie, ainsi que deux nonnes novices du Anenja Vihara au sud de l'Allemagne. Pour la cérémonie de Khatina, nous avons reçu le vice-abbé d'Amaravati, le moine japonais Ajahn Nyanarato, qui accompagnait le moine tchèque Bhikkhu Akaliko. Nous leur sommes très reconnaissants d'avoir participé activement à coudre la robe d'un nouveau moine le jour de la cérémonie. Le vêtement a été terminé et prêt à porter après minuit, puis il a été formellement offert juste avant l'aube du jour suivant au tout nouveau Ajahn Kancano.

En dehors des visites pour des occasions particulières, nous avons reçu relativement peu de moines et nonnes cette année. Courte mais très agréable fut la visite impromptue d'un moine vietnamien de 50 Vassa, Bhikkhu Punnabhasa, de même que le passage rapide d'Ajahn Dtun et Ajahn Tejapanno de Wat Punnyawaht en Thaïlande. Ajahn Siripannyo de Wat Pah Nanachat a récité le Patimokkha (le code de conduite monastique) au cours de sa brève visite en juin. En septembre un groupe plus important d'un monastère Mahayana de Waldbröl, en Allemagne, le Centre EIAB de la lignée de Thich Nhat Hanh, a passé toute une journée à échanger amicalement avec notre communauté.

Le Vénérable Punnabhasa et des amis vietnamiens

Moines et nonnes de trois traditions

Les conversations et échanges enrichissants ne se sont pas limités à Dhammapala. Ils ont également eu lieu dans d'autres monastères liés à notre communauté et lors de cérémonies organisées par d'autres traditions. Particulièrement importante pour moi, la rencontre internationale des moines les plus anciens (IEM) au monastère d'Amaravati, en Angleterre, présidée par Luang Por Liam de Wat Nong Pah Pong, à laquelle ont assisté plus de 110 moines, essentiellement des Occidentaux. Il y a eu aussi le meeting autour du Dalai Lama à Hambourg qui réunissait 8000 personnes autour du thème « Maîtriser la vie en entraînant l'esprit ».

Contrairement à ce thème explicite, ceux abordés lors de l'IEM avaient de nombreuses facettes et traitaient de la relation aux autres en lien avec des aspects très précis de la vie monastique au sein du monde contemporain occidental. Nous avons tenté de voir les choses sous des angles différents : l'équilibre entre l'adaptation de notre tradition à la culture occidentale et la préservation de ce qui a fait ses preuves et qui est authentique ; le rôle de directeur d'une communauté spirituelle ; assumer une nouvelle position d'abbé et le processus de transmission de la fonction ; les conséquences des nombreux devoirs et responsabilités d'un directeur sur sa propre pratique spirituelle ; l'influence des technologies modernes sur la vie et la pratique dans le contexte d'une vie de renoncement ; les effets de la nouvelle tendance « Mindfulness » sur le monde bouddhiste et laïc ; prendre soin et intégrer les moines et les nonnes âgés dans une communauté encore assez jeune ; et enfin, les aspects particuliers de la cohésion dans une communauté globale.

Tous ces thèmes et beaucoup d'autres ont été longuement discutés en groupes formels et informels. Le but de ces réflexions interactives n'était pas d'arriver à des décisions mais de nous ouvrir aux différents points de vue de tous les participants. L'esprit d'ouverture était clairement présent, ce qui a fait de cette réunion une expérience authentique et enrichissante pour tous. La communauté monastique d'Amaravati mérite tous nos applaudissements pour avoir organisé cette rencontre d'une semaine dans l'harmonie et la détente.

Deux mois plus tard, Tan Nandiyo a participé à une rencontre de 5 jours, à la fois conviviale et contemplative, à Amaravati autour du 80ème anniversaire d'Ajahn Sumedho. Le jour J, des centaines de personnes sont venues présenter leurs respects à leur cher maître et ami spirituel. Bien que Luang Por Sumedho ait semblé en bonne santé, il est maintenant toujours possible qu'une telle rencontre soit la dernière occasion de le rencontrer face à face. Un peu plus tard, Ajahn Sumedho a entrepris un troisième voyage de la Thaïlande vers l'Angleterre pour participer, en tant qu'invité d'honneur, à la cérémonie de Khatina à Amaravati. Avant d'arriver, il avait fait une collecte de fonds en Thaïlande pour lancer les futurs projets de construction d'Amaravati. Certains donateurs l'ont accompagné depuis la Thaïlande pour offrir les fonds collectés au monastère. À cette occasion, Dhammapala était représenté par Ajahn Kancano.

En tudong en Ligurie

Après la fin du Vassa, Tan Bodhinando et moi-même avons été invités à participer à deux cérémonies de Khatina des communautés sri-lankaises de Suisse : le Geneva International Buddhist Foundation et le Zurich Buddhist Vihara de Lenzburg.

Ajahn Thiradhammo, ancien abbé de Dhammapala, avait généreusement offert de me remplacer au monastère afin de me permettre de me libérer temporairement de mes différentes charges. J'ai accepté son offre avec joie et passé tout le mois de juin dans le nord de l'Italie. Les deux premières semaines, j'ai fait une longue marche dans les montagnes de Ligurie en compagnie de deux ex-moines (Natthiko et Khantiko). J'ai passé les deux dernières semaines en retraite solitaire dans une petite cabane à 2100m d'altitude appelée l'ermitage Santaloka, au fond de la Valle del Lys, dans le Val d'Aoste. Ma survie là-haut a été prise en charge par un groupe d'Italiens, amis dans le Dhamma qui m'ont proposé de faire ma

Des amis de Santaloka

quête de nourriture « alpine » chaque jour. Un grand sac sur le dos, je descendais la montagne chaque matin pendant environ vingt minutes jusqu'à rejoindre la route goudronnée. Là, j'étais accueilli par plusieurs membres du groupe qui m'offraient de la nourriture puis je remontais le sentier de la montagne, le sac alourdi par toutes sortes d'aliments et de boissons pour la journée. Pas facile à faire quand l'estomac est vide ! C'est pourquoi le trajet de retour me prenait 45 minutes !

Enseignements

En 2014, dans et hors du monastère, toutes sortes de cours, séminaires et conférences ont été proposés. Pour remplir nos promesses, nous avons dû nous appuyer sur le soutien actif de quelques moines et nonnes bien connus de notre vaste communauté. Ajahn Thiradhammo a guidé une retraite en thaï en avril et a visité plusieurs groupes de méditants – dont il se souvenait encore bien – pendant les deux mois qu'il a passés en Suisse. Un autre week-end en thaï a été organisé très rapidement pour Ajahn Thanissaro en novembre, ce qui a fait grand plaisir à notre communauté thaïlandaise. La nonne Siladhara anglaise, Ajahn Kovida, a dirigé une retraite très bien accueillie pendant la Pentecôte, dans sa langue maternelle, et les deux Siladhara Ajahn Metta et Ajahn Cittapala ont proposé deux week-ends de méditation très appréciés.

Au printemps, Ajahn Kovida et moi-même étions invités dans un ancien monastère chrétien (Ségriès) au sud de la France, pour créer ensemble une semaine contemplative dans un environnement particulièrement approprié. L'ancienne chapelle du monastère nous a servi de salle de méditation. Bien que les bâtiments aient d'autres usages aujourd'hui (cours de langues), on pouvait sentir que le calme profond qui imprégnait les murs offrait un contexte palpable, de sorte que les retraitants pouvaient très vite se concentrer sur l'exploration de leur cœur et de leur esprit.

Ancienne chapelle du monastère de Ségriès

Procession lors de la cérémonie de distribution de nourriture

De plus, il est généralement considéré très fructueux, dans le monde Theravada français, qu'un moine et une nonne proposent des enseignements et des sujets de réflexion à tour de rôle en se complétant positivement.

Outre les cours d'initiation habituels et les deux retraites plus longues en allemand au monastère, mes activités d'enseignant m'ont amené à diriger d'autres week-ends au Lotos Vihara de Berlin, au Centro Incontri Umani dans la partie italienne de la Suisse (Ascona) et à l'Association Mudita de Lausanne.

Changements matériels

Le Dhammapala Verein (la fondation du monastère) a décidé, lors de son assemblée générale annuelle d'accorder un généreux budget à la rénovation de la cuisine du monastère. Le projet a été mis en œuvre pendant les deux semaines « calmes » du mois de septembre, ce qui a considérablement perturbé la tranquillité de notre retraite mais qui, au bout du compte, nous a procuré un nouveau sol dans la cuisine, un placard et un fourneau. L'avis de toutes les personnes qui ont utilisé la cuisine depuis est unanime : c'est une grande amélioration de cette partie du bâtiment qui en avait bien besoin.
À ce propos, il est bon de faire remarquer que Vandee Meyer de Zurich avait organisé une grande cérémonie de donations au monastère, le 31 août. Elle avait annoncé à l'avance à ses amis thaïlandais que des dons pour la rénovation de la cuisine seraient les bienvenus, de sorte que, ce jour-là, au cours d'une fête en plein air dans le jardin du monastère, plus de la moitié du coût de la rénovation a déjà été offert. On a pu entendre très loin le saddhu de toute la communauté monastique, expression d'immense appréciation pour cet acte de générosité

Quelques mois plus tôt, la salle de réception du rez-de-chaussée du monastère (sala) avait été rafraîchie. Les panneaux de bois sombre qui couvraient les murs sont devenus blancs et le charpentier local nous a fourni une très belle bibliothèque sur mesure et

une boîte à Dana. La bibliothèque était devenue nécessaire à cause des offrandes de livres extrêmement généreuses de la part du groupe Katannyuta de Malaisie, ces cinq dernières années. Pour faire honneur à leur générosité, nous avons décidé d'élargir le petit échantillon de livres exposés dans la Sala pour proposer davantage d'ouvrages gratuits à nos visiteurs.

Changements dans l'administration et la communauté

Monica Malek

Un changement plus grand s'est produit au sein de l'administration du monastère cette année passée. Sabrina Müller qui avait été notre secrétaire la plus compétente ces trois dernières années a cédé la place à Monica Malek de Berne. Monica sera notre nouvelle secrétaire pendant au moins les deux années à venir. En plus de répondre à toutes les questions des invités et des visiteurs du monastère, elle essayera de s'attaquer à son administration qui est assez complexe. Nous sommes très heureux d'avoir trouvé une remplaçante de Sabrina qui soit aussi digne de confiance et nous sommes certains que cette coopération sera fructueuse.

Pour le premier trimestre de l'année 2015, nous avons décidé d'offrir à deux nouveaux aspirants moines une ouverture dans le monastère : une vie d'Anagarika – quelqu'un qui a quitté la sécurité d'un toit pour mener une vie d'errance. La situation dans notre chalet suisse est très limitée : avec six membres dans la communauté, nous sommes déjà au complet. Mais commencer sa vie monastique à Dhammapala ne veut pas dire qu'on sera lié à ce lieu, bien au contraire. Le fondement même de la vie « errante » est la flexibilité, le non-attachement et l'acceptation de tout changement dans sa situation, même sans préavis. La seule exigence cruciale sur le plan humain – outre le lien formel avec le Triple Refuge, l'intégrité morale et les enseignements du Bouddha – c'est une relation de confiance avec un mentor sage et compatissant qui supervise attentivement les premiers pas du nouveau venu dans la communauté. Si la confiance et la bienveillance mutuelles se développent entre mentor et disciple pendant cette première étape de la vie monastique, l'essentiel est là pour que l'entraînement spirituel dans un monastère Theravada porte ses fruits. La suite du chemin devra être décidée dans une atmosphère de coopération de la part du maître comme de celle de l'élève. Peu à peu Dhammapala se perçoit différemment au fil des ans. Pendant les années 1990 et les dix premières années du nouveau millenium, c'était un monastère où ne résidaient que des moines confirmés ; à présent il devient un lieu où non seulement de jeunes moines peuvent vivre et pratiquer mais où l'entrée est modestement proposée à des novices. Seul l'avenir dira si ce nouveau tournant est réaliste et utile mais, en tant que communauté spirituelle, nous sommes prêts à prendre le risque de l'incertitude.

Ajahn Khemasiri

Le Dhamma d'Ici et Maintenant

d'Ajahn Chah

Quête de nourriture des novices (Anagarika)

Nous pratiquons le dhamma parce que nous voyons qu'il a la valeur d'un noble trésor. Nous sommes attachés à la richesse matérielle mais maintenant nous essayons de l'échanger contre la richesse intérieure. Celle-ci n'aura rien à craindre des voleurs, pas plus que des catastrophes naturelles comme les inondations ou les incendies. C'est un bonheur de l'esprit que rien d'extérieur ne peut menacer. Faire des offrandes est source de cette forme de bonheur parce que nous dépassons nos tendances à l'avidité et à l'avarice. C'est ce que le Bouddha voulait dire quand il parlait du mérite.

Quelle que soit la forme de notre pratique du dhamma, que nous fassions des dons, suivions les préceptes moraux ou méditions pour rayonner une amitié bienveillante envers tous les êtres, le Bouddha a enseigné que toutes ces pratiques devaient mener à un point unique : la recherche de la paix.

Nous pratiquons diverses activités que nous appelons « dhamma » mais il est important que nous sachions exactement en quoi elles consistent. Se contenter de rechercher des mérites ne nous amènera pas au bouddhasasana, « l'enseignement du Bouddha ». Il est important de faire la distinction entre « mérite » et « intelligence ». Le mérite en soi manque d'une composante de sagesse or, sans sagesse, nous ne serons jamais libérés de la souffrance. Le mérite sans l'intelligence, c'est comme porter un fardeau et ne pas être capable de le poser ; le fardeau finit par être trop lourd et nous écrase. L'intelligence sait quand laisser aller les choses. Ensemble, ces deux vertus soutiennent le bouddhasasana. Nous écoutons le dhamma pour développer notre intelligence et notre bonheur, et ensuite nous y réfléchissons pour en bénéficier et en faire bénéficier les autres. Nous apprenons à lâcher prise parce que s'accrocher aux choses ne mène qu'à la souffrance. Dukkha, cette « insatisfaction de la vie qui imprègne tout », n'est pas un passage

Moines qui écoutent le Dhamma

obligé. Mais en connaissez-vous les causes ? La souffrance est dans le présent, donc n'allons pas les chercher dans le passé. Ainsi le paccupana dhamma, « la vérité de l'ici et maintenant », est un facteur très important. Tous les dhamma ont une cause, ils n'apparaissent pas par miracle du jour au lendemain. Il n'y a rien dans ce monde qui puisse faire souffrir les gens en dehors d'un manque de connaissance. Un rocher est-il lourd ? Si on se contente de passer à côté, où est la lourdeur ? Mais si on essaie de le soulever, c'est une autre histoire !

Ainsi, la naissance, la jeunesse, le vieillissement, la pauvreté, la richesse et tout le reste sont causes de souffrance si nous n'en avons pas la connaissance. Le Bouddha a dit que nous devions connaître dukkha ainsi que les trois autres Nobles Vérités : la cause de cette souffrance, sa cessation et la voie qui mène à la cessation. Si nous les connaissons vraiment, il n'y a rien qui puisse causer de la souffrance.

Certaines personnes disent que la souffrance fait partie de l'esprit, qu'elle a toujours été là. J'en parlais justement aujourd'hui avec quelqu'un. J'ai essayé d'expliquer que la souffrance n'est pas intrinsèque à l'esprit ; elle apparaît dans l'instant présent. Si vous avez un sentiment d'aversion qui apparaît dans l'esprit, vous ressentez de la souffrance dans cet instant. Pensez à un citron : si vous le laissez tranquille, est-il acide ? Où se trouve donc l'acidité? Elle n'apparaît que quand le citron entre en contact avec la langue mais si vous ne la ressentez pas maintenant, c'est comme si elle n'existait pas. Quand il y a contact du citron avec la langue, l'acidité apparaît dans l'instant et de là naissent rejet et souffrance. Cette souffrance n'est pas intrinsèque à l'esprit, elle apparaît dans l'instant puis disparaît.

Quand l'esprit a atteint la paix, c'est la fin du chemin. C'est le but que le Bouddha souhaitait que tout le monde réalise. Mais avant d'être au bout du chemin, nous devons savoir comment pratiquer pour avoir l'esprit en paix. Notre esprit n'est pas paisible parce que nous n'avons pas réalisé le dhamma authentique. L'esprit manque encore d'intelligence et de stabilité, il n'a pas encore la sagesse qui connaît les choses telles qu'elles sont, qui voit la vérité de tous les phénomènes ou sabhava dhamma, « les conditions naturelles ». Sabhava signifie « exister tel quel », exister comme cela. Qu'un Bouddha apparaisse ou pas dans le monde, les phénomènes existent tels quels, ils ne passent pas dans un autre mode d'existence.

On nous enseigne à commencer par la compréhension juste. À partir de là, il y a la pensée juste, l'action juste, la parole juste, la manière juste de gagner sa vie, l'effort juste, l'attention juste et la méditation juste. Nous disons qu'il y a huit étapes sur l'Octuple Sentier mais en réalité ce sont des facteurs sur l'unique sentier que tout individu doit parcourir. Quand la compréhension est correcte, la pensée sera juste, de même que la parole et tous les autres facteurs. Quand l'esprit est établi dans ce qui est correct, toute la progression sur le chemin est inévitablement correcte également. Rien n'ira de travers et avancer sur ce chemin conduira à la paix.

Le Bouddha a enseigné le lâcher-prise. Quand nous vivons quelque chose de plaisant, il nous recommande de voir qu'il ne s'agit que de plaisir. Quand le vécu est douloureux, il nous recommande de voir qu'il ne s'agit que de douleur. Il n'y a personne qui fasse l'expérience du plaisir ou de la douleur, du bonheur ou de la souffrance. Ces choses apparaissent en tant que résultat de causes antérieures mais, quand on pratique correctement, on constate qu'elles n'appartiennent à personne. Le Bouddha nous a enseigné qu'il y a seulement le bonheur, seulement la souffrance, et non un moi, un être, une

L'heure de la confession

Amitié entre moines

personne ou une entité individuelle. Voilà ce qu'est la vision juste : il n'y a pas de « moi » qui détienne un droit de propriété sur les situations de l'existence.

En général, quand nous pensons, c'est en termes de « ma » jambe, « mon » bras, « mes » amis — et ainsi nous voyons un « soi ». Mais, selon le dhamma, ceci n'est pas voir un soi. Voir vraiment le soi, c'est comprendre que ces choses-là ne sont pas soi : vous le voyez mais vous ne le portez pas comme un poids. Si vous voyez un serpent et que vous ne le ramassez pas, il n'y aura pas de morsure venimeuse — c'est bien un serpent mais son poison ne vous atteint pas. De la même manière, le Bouddha recommande de voir le « soi ». C'est difficile d'entendre et de comprendre cela. Le monde a ses conventions. Quand les leçons du monde arrivent à l'esprit du Bouddha, elles sonnent complètement faux et quand les enseignements des êtres éveillés arrivent à l'esprit des gens du monde, ils sonnent faux pour eux.

Quand les gens ont le sentiment de posséder des choses — bonnes ou mauvaises — ou croient que ces choses leur arrivent à « eux », ils sont à la merci de l'impermanence. Du fait que tout est soumis au changement, l'attachement ne peut qu'engendrer un sentiment d'insatisfaction. Parfois ils seront contents et parfois ennuyés quand les situations se produiront puis passeront et continueront de changer. Ces perturbations viennent du fait que la vision erronée a envahi leur esprit et leur a mis en tête des idées fausses. Au final, ils se retrouvent à porter sur leurs épaules bonheur et souffrance et ce poids devient trop lourd pour eux.

Si notre vision des choses est correcte, alors un sentiment est simplement un sentiment ; le plaisir est simplement plaisir et la douleur simplement douleur. Il n'y a personne

qui possède plaisir ou douleur. Le Bouddha voulait que nous contemplions les choses de cette manière. Si nous contemplons ainsi pendant un certain temps, apparaît cette qualité du dhamma qui appelle l'esprit à « venir voir ce qui se passe ». Qu'est-ce exactement que ce bonheur que nous ressentons ? Qu'est-ce que cette souffrance que nous avons ? Sont-ils quelque chose de stable ou de permanent ? Et si ce n'est pas le cas, comment sont-ils exactement ? Nous sommes certainement capables d'observer des choses que nous avons déjà vécues, n'est-ce pas ? Nous avons déjà vécu le bonheur — a-t-il eu une fin ? Nous avons déjà connu le malheur — a-t-il duré toujours ? Quand on arrive à connaître les phénomènes et que l'on cesse de se laisser enfermer par eux, l'esprit trouve la paix parce qu'on n'essaie plus de posséder quoi que ce soit. Cela n'empêche pas d'apprécier la vie et de faire usage des choses du monde. Nous avons des ustensiles de cuisine, des meubles, etc. mais ils ne sont pas vraiment nôtres. Nous les utilisons mais c'est dans le but de réaliser qu'ils ne sont pas nôtres. Nous pouvons les utiliser librement et confortablement sans avoir à en souffrir car nous le faisons avec une compréhension globale des choses qui transcende les manières habituelles. Si nous ne sommes pas capables de dominer toutes ces choses, ce sont elles qui nous dominent car nous les portons avec tout le poids de l'attachement qui dit : « Ceci est à moi ». Cette vision erronée ne peut qu'engendrer la souffrance parce que les choses ne se produiront jamais exactement comme nous le souhaiterions.

Pourquoi les choses se cassent-elles ? Parce qu'elles existent. Si vous voyez les choses comme étant déjà cassées, vous ne pleurez pas quand elles se cassent. Si la tasse n'est pas à moi, du fait de cette non implication, qu'elle se casse ou pas, il n'y a pas de problème. Vous avez des choses chez vous, alors tâchez de réfléchir à tout cela ! Ceci n'empêche pas d'apprendre à vos enfants à prendre soin des choses. Si vous vous dites : « Bah, ce n'est pas à nous ! » vous finirez par ne plus avoir d'assiettes pour manger. Voyez d'une certaine manière, mais parlez d'une autre manière ; si vous utilisez des concepts d'adultes pour les enfants, personne ne va laver la vaisselle !

Tant que l'on vit dans le monde, il y aura des choses à faire mais on peut les faire en lâchant prise. Alors l'esprit est paisible, sans détresse et on peut travailler tout à son aise. C'est la manière juste de gagner sa vie. Et même si le travail à accomplir est dur et déplaisant, c'est acceptable.

Le Bouddha veut que nous échappions à la naissance mais nous, nous voulons la naissance. Qu'allons-nous obtenir ? Nous ne voyons encore ce que cela implique, nous ne voyons les choses comme les voit le Bouddha. Dans son enseignement, il parle de l'orgueil qui consiste à dire : « Je suis meilleur que les autres ; je suis l'égal des autres ; je suis pire que les autres. » Voir les choses de n'importe laquelle de ces façons est inexact. Par contre si on est libre de cet orgueil, il n'y a aucun obstacle.

Les gens veulent le bonheur, la richesse et tout le reste. Ils sont attachés au mérite mais ils n'en attendent que des bienfaits tangibles en retour, sans faire de véritable progrès spirituel. En arithmétique il y a l'addition, la soustraction, la multiplication et la division mais nous ne voulons que l'addition et la multiplication — c'est la recherche du bien-être pour soi-même. Dans la réalité, les gens ont des activités méritoires mais ils souffrent aussi de la maladie et d'autres problèmes, alors ils commencent à se poser des questions : « Pourquoi cela arrive-t-il ? Où est le mérite ? » Mais ce n'est pas le sens qu'il faut donner à la pratique méritoire et à la conduite vertueuse. Ne recherchez pas des mérites pour faire qu'un chat se transforme en chien — le mérite ne va pas changer la nature des sankhara ou phénomènes conditionnés. Par nature, ceux-ci sont en fluctuation permanente donc, quoi qu'il arrive, n'en soyez pas exagérément préoccupé ou perturbé.

Ce que nous appelons les « moyens habiles » ou les « actions bénéfiques » se traduit dans notre langage comme une forme d'intelligence, une qualité de circonspection qui nous permet de vivre notre vie dans le monde. Il est nécessaire que le mérite et les moyens habiles fonctionnent ensemble. Le mérite est comme de la viande crue qui va s'abîmer au bout d'un certain temps ; la sagesse est le sel qui va permettre de le conserver — ou le réfrigérateur ! Il est dit qu'il n'y a pas de lumière comparable à la sagesse et pas de rivière comparable à tanha, la convoitise. C'est pourquoi le Bouddha a conseillé de ne pas laisser l'action, le fait de manger ou de voir, se transformer en convoitise. Vivez dans le monde mais voyez clairement le monde tel qu'il est, sans permettre à votre cœur d'être submergé par l'avidité — en d'autres termes, lâchez prise encore et encore.
L'enseignement du Bouddha a pour but d'aider tous les êtres à échapper à la ronde du samsara. Mais nous, qui sommes affligés de grossiers obscurcissements mentaux et qui manquons de sagesse, voyons les choses autrement. Quand nous entendons le Dhamma qui dit que rien n'est nôtre, nous craignons de ne rien obtenir et cela nous met mal à l'aise.

Siladhara Ajahn Cittapala

En fait il est possible de dire que ceci est nous et que ces choses sont nôtres mais il s'agit d'une réalité conventionnelle, ce n'est pas au niveau de la Libération. Il nous faut apprendre la façon dont nous utilisons les conventions dans tous les aspects de notre vie. Nos noms, par exemple : nous ne sommes pas nés avec un nom ; c'est après notre venue au monde que l'on nous a donné un nom. Il n'y avait pas un vieux nom à remplacer, la place était vide. Dans un espace est vide, on peut y mettre quelque chose. Les gens naissent ainsi, vides et on leur attribue un nom, une manière de les désigner pendant cette vie. On va donc appeler la personne

Jacques, Monique ou ce que l'on voudra, et cette personne va devenir cela sur un plan conventionnel. En réalité ils ne sont pas Jean ou Monique ; on les appelle comme cela mais en vérité ils ne sont pas vraiment un Jacques ou une Monique. En vérité il n'y a personne, seulement des conditions naturelles qui se manifestent. Par contre, si nous voulons que Jacques vienne, nous devons l'appeler : « Jacques ! » Si nous voulons appeler Monique, nous devons utiliser le nom qui lui a été donné. C'est un moyen pratique de communiquer et de fonctionner dans ce monde, c'est tout.

Les choses étant nées, elles disparaissent. Ayant disparu, elles naissent à nouveau. Naissance et disparition : toutes les conditions évoluent sur ce même schéma. Quand nous y regarderons de près, nous réaliserons que ce que le Bouddha a enseigné est la vérité. Et quand on en verra la réalité, cela ne nous apportera aucune souffrance ou privation. Voir qu'il n'y a pas de soi et que rien ne nous appartient nous rendra beaucoup plus détendus qu'avant. Nous serons en mesure de faire usage des choses à notre aise et nous vivrons dans le monde à notre aise.
Certaines personnes réfléchiront à cela et en perdront tout désir de faire quoi que ce soit. Elles se disent que, si elles ne peuvent acquérir qui leur appartiennent vraiment, à quoi bon ? En fait, ce sont ceux qui ont une relation de possessivité avec le fruit de leur travail qui souffrent le plus. Mieux vaut travailler pour accomplir sa tâche, en étant toujours conscient qu'aucun « soi » n'est engagé dans l'activité, que rien ne nous appartient et en entraînant notre esprit à lâcher prise. Ainsi en travaillant et dans toutes nos activités, nous serons dans le lâcher prise et l'abandon, en accord avec la réalité des choses.

Luang Por Liam & Ajahn Kevali

C'est ce que l'on appelle la vision juste ou la compréhension juste : voir la réalité conventionnelle comme une réalité conventionnelle, voir la façon dont les choses nous apparaissent et comment nous les désignons conventionnellement comme étant ceci ou cela. Le Bouddha a dit que toutes ces désignations sont vides. Quand il a donné un enseignement au brahmine Magharaja, il a dit : « Mogharaja ! Tu dois voir ce

Ajahn Nyanarato

monde comme étant vide. Quand tu verras ce monde comme étant vide, la mort ne pourra pas te suivre ; elle ne te verra pas. » De telles paroles peuvent décourager une personne ordinaire mais c'est ainsi que le Bouddha formait ses disciples.

Dire que ce monde est vide peut nous faire croire qu'il n'y a rien dans le monde. Mais quand nous voyons un bol ou un vase, ces choses existent bel et bien. Ce n'est pas qu'elles n'existent pas mais elles existent dans un espace de vacuité. Elles existent mais elles sont vides. Nous pouvons toujours appeler un certain objet « vase » — c'est une convention que nous créons par le mot qui le désigne. Ou bien nous pouvons utiliser une autre convention et l'appeler « un pot ». En réalité, l'objet, quant à lui, est vide de ces noms mais nous le considérons d'une certaine manière et puis nous nous attachons à cette façon de le voir.

Imaginons deux hommes, l'un assez intelligent et l'autre plutôt niais. Le second achète un pot de chambre au marché et, sans trop savoir de quoi il s'agit, le rapporte chez lui et l'utilise pour y servir son riz. Il est assez satisfait de l'utilisation qu'il en a fait, sans savoir comment les autres l'utilisent. Quand l'autre homme arrive et voit cela, il est stupéfait et n'y comprend rien. « Mais que fait-il ? C'est dégoûtant d'utiliser un pot de chambre pour servir le riz ! »

L'un est considéré comme niais et l'autre intelligent. Pourquoi le second est-il dégoûté ? Le pot est neuf, il n'a jamais été utilisé comme pot de chambre, il est propre. Alors pourquoi s'en formaliser autant ? C'est simplement dû à notre attachement à une idée et cet attachement engendre de la répulsion, voire même de la colère. « Regarde un peu cet idiot ! Il se sert d'un pot de chambre pour mettre son riz ! » Mais de ces deux personnes, lequel est vraiment l'idiot ?

Le pot de chambre n'est rien en soi. Un pot ordinaire n'est rien en réalité. Nous désignons un certain objet par le mot « pot de chambre » et si quelqu'un s'en sert pour y mettre du riz ou de la soupe, les autres vont trouver cela répugnant. Que signifient ces sentiments négatifs ? Ils sont le résultat de l'attachement au nom, à la convention selon laquelle « ceci est un pot de chambre ». Ce n'est pas vraiment un pot de chambre dans un sens

absolu et inaltérable ; cela dépend de notre perception et de comment nous souhaitons l'utiliser. S'il est propre, nous pouvons l'utiliser pour toutes sortes de choses.

Si nous comprenons la vérité de cette manière, il n'y a vraiment aucune raison de s'embarrasser comme cela. Nous ne possédons rien. Nous pouvons utiliser des plats de service, des pots de chambre et des pots ordinaires sans le moindre problème. Ces objets ne se donnent pas eux-mêmes un nom ; nous pourrions leur en donner plusieurs ; n'importe quelle convention adéquate fera l'affaire.

C'est pourquoi il est dit qu'il y a d'une part, les mots qui désignent les choses et, d'autre part, l'esprit. Si les autres appellent cela un vase, nous pouvons en faire autant ; s'ils appellent un certain objet « pot de chambre », nous pouvons le faire aussi. Cela s'appelle s'adapter aux modes d'expression du monde, se mettre en harmonie avec le monde dans lequel nous vivons. Le Bouddha et ses disciples vivaient au sein d'une société. Ils côtoyaient toutes sortes de personnes, bonnes et mauvaises, sages et stupides. Ils pouvaient s'adapter partout parce qu'ils comprenaient la différence entre la réalité ultime et la réalité relative. Quand on a cette compréhension des choses, l'esprit est détendu et en paix. Il n'y a ni attachement ni saisie ; c'est la conséquence naturelle de la vision juste. On sait ce qu'est la convention et ce qu'est la libération, et l'esprit est libre de toute perturbation, laissant toute chose aller.

Le Bouddha voulait que nous pratiquions le dhamma. Mais qu'est-ce que pratiquer le dhamma ? Le mot « dhamma » désigne tout : les formes que les yeux voient, les sons que les oreilles entendent, tout cela est dhamma car « dhamma » signifie les conditions dont l'existence est maintenue ; étant apparues, elles disparaissent. Nous ne pouvons pas en attendre grand-chose parce qu'elles sont ainsi, éphémères. Il faut que nous intégrions cette vérité et que nous la voyions clairement dans notre corps comme dans notre esprit — inutile d'aller chercher bien loin ! Les éléments qui composent le corps et l'esprit ne sont ni stables ni permanents, ils n'ont aucune réalité intrinsèque. Le Bouddha nous a prévenus de ne pas les considérer comme réels. Pourquoi vouloir considérer quelque chose qui n'a pas de réalité intrinsèque comme réel ? Les choses apparaissent et disparaissent, dans un état de changement constant — où est la réalité là-dedans ? La seule réalité c'est précisément cette insubstantialité. Le Bouddha voulait que nous voyions cette vérité : les choses sont impermanentes, insatisfaisantes par nature et sans essence personnelle. Ne pas voir cela et, par conséquent, se saisir des choses comme si elles étaient substantielles et réelles, ne peut aboutir qu'à la souffrance. Le voir et lâcher prise mène à la liberté.

Cet enseignement d'Ajahn Chah a été traduit par Jeanne Schut. C'est un extrait du chapitre « Comprendre le Dharma » du livre Being Dharma publié par les éditions Shambala.

Calendrier 2015 de Dhammapala

Les week-ends de méditation auront lieu au monastère de Dhammapala.
Les groupes de méditation suisses accueilleront Ajahn Khemasiri aux dates et dans les villes indiquées.
Vous trouverez les adresses correspondantes en page 25.

2 Janvier – 31 mars
Retraite monastique*

April
1er Ajahn Abhinando visite Genève
3–6 Week-end de méditation (Pâques) avec Ajahn Khemasiri (en anglais)
15 Berne (www.zentrumfuer buddhismus.ch)
24–26 Week-end de méditation avec Ajahn Nuanjan (en Thai)

Mai
17 Festival de Vesakh à Hinterkappelen, près de Berne
20 Genève
29–31 Week-end de méditation avec Ajahn Cittapala (en allemand)

Juin
1–7 Semaine de calme au monastère*
11 Bâle (www.kalyanamitta.ch)

Juillet
3–5 Week-end de méditation avec Ajahn Khemasiri (en allemand)
30 Asalha Puja
31 Début de la retraite monastique de la saison des pluies (Vassa)

Août
14–16 Week-end de méditation avec Ajahn Metta (en allemand)
30 Cérémonie thaïlandaise d'offrandes à Dhammapala

Septembre
2 Genève
14–27 Deux semaines de calme au monastère*
28 Zürich

Octobre
21 Berne (www.zentrumfuer buddhismus.ch)
23–25 Week-end de méditation avec Ajahn Khemasiri (en allemand)
26 Fin de la Retraite des Pluies : Pavarana

Novembre
13–15 Week-end de méditation avec Ajahn Khemasiri (en allemand)
22 Festival de Kathina à Hinterkappelen, près de Berne
23–29 Semaine de calme au monastère*

Décembre
12 et 13 Lausanne; enseignement du soir et journée de méditation le dimanche – (www.mudita.ch)
16 Genève

Janvier – mars 2015
Retraite monastique de 3 mois*

* *Pendant cette période, la communauté monastique réduit ses activités au minimum et apprécie le soutien d'un nombre limité d'hôtes.*

Weekends de méditation 2015

Retraites sont enseignées dans **(All)** = Allemand **(T)** = Thaï **(An)** = Anglais

3–6 avril (An) *Ajahn Khemasiri (long week-end de Pâques)*
24–26 avril (T) *Ajahn Nuanjan*
29–31 mai (All) *Nonne Siladhara Ajahn Cittapala*
3–5 juillet (All) *Ajahn Khemasiri*
14–16 août (All) *Nonne Siladhara Ajahn Metta*
23–25 octobre (All) *Ajahn Khemasiri*
13–15 novembre (All) *Ajahn Khemasiri*

Les week-ends de méditation commencent normalement le vendredi soir à 19h30. Cependant, pour permettre aux méditants de s'acclimater au lieu et à l'environnement monastique, nous leur demandons d'arriver au monastère entre 17h et 18h. Les Huit Préceptes éthiques du monastère doivent obligatoirement être respectés, y compris la pratique du Noble Silence. Les instructions pratiques et les enseignements sont généralement donnés en langue allemande, sauf indication contraire. Pour participer à ces week-ends, il est indispensable de s'inscrire au préalable par fax, e-mail ou téléphone (du mercredi au samedi entre 9h et 11h).

Comme ces cours sont souvent complets, nous vous demandons de ne vous inscrire que si vous envisagez de participer à l'ensemble du week-end. Le monastère vit grâce aux dons – en pāli dana qui signifie aussi « générosité ». Une contribution sous forme de nourriture au début et un don financier à la fin du week-end seront grandement appréciés. Veuillez également vous munir de toute votre literie (drap, housse de couette et taie d'oreiller). Evitez, SVP, les sacs de couchage.

Remerciements

Nous souhaitons exprimer notre gratitude à tous ceux qui ont contribué à la création de ce bulletin. La mise en page a été faite par Ron Lumsden et Tavaro. Jeanne Schut a accomplit la traduction des textes. Les photos ont été mises à notre disposition par Vénérable Kancano, Sabrina Müller et plusieurs amis du monastère.

Retraites longues et à l'extérieur pour 2015

Pour toutes les retraites, l'enseignement est donné en allemand sauf indication contraire.
Les inscriptions aux retraites suivantes sont ouvertes à partir de Mars 2015.

Pour toutes les retraites, des bénévoles sont toujours bienvenus pour aider en cuisine.

7-10 mai	**« L'attention et au-delà – une exploration de la réalité »** Cours de méditation dans le sud de la Norvège avec Ajahn Khemasiri. En anglais. Contact: post@skogskloster.no
20-23 août	**« L'espace de la tranquillité ».** Retraite de méditation avec Ajahn Khemasiri à Buddha Haus dans le sud de l'Allemagne (Allgäu). Contact: info@buddha-haus.de
5-15 sept.	**« La force de la présence »** avec Ajahn Khemasiri Ce cours de méditation sur l'attention sera enrichi par un échange contemplatif en groupe. Réservé aux personnes ayant déjà une expérience des retraites.
2-4 octobre	**Atelier de méditation sur un week-end** avec Ajahn Khemasiri en Tchéquie. En anglais. Contact: buddha.mangala@gmail.com
26 décembre – 1er janvier 2016	Cours de méditation dans le Noble silence réservé aux pratiquants expérimentés.

Groupes de Méditation

Suisse

Basel	Rainer Künzi – www.kalyanamitta.ch	061 331 13 04
Beatenberg	Meditationszentrum – www.karuna.ch	033 841 21 31
Bern	Irene Bumbacher www.zentrumfuerbuddhismus.ch	031 331 91 06
Biel	Andreas Bachmann	032 322 57 65
Genf	Wäow Rebillet	022 300 12 89
	Patricia Rollier	021 806 22 33
Lausanne	Laurence McKenzie	021 711 26 92
Luzern	Yvonne Bühlmann	041 497 01 31
Pontresina	Alain & Ursula Gayet	081 842 76 05
Weinfelden TG	Roger Stalder	071 558 83 43
Winterthur	Stéphanie Mosimann	052 238 12 31
Zürich	Maya Küchler	044 391 68 72
	Rolf Hafner – www.theravada.ch	079 358 90 77

Allemagne

Freiburg	Sonja Welker	0761 456 22 47
	Susanne Steinhusen	0761 384 270 52
Hamburg	Axel Wasmann	040 399 069 97
Heidelberg	Robert Eckermann	06221 27 447
Hildesheim	Johannes Dombrowski	05121 8090 580; 0151 1703 2799
Karlsruhe	Hans-Peter Fettig	0721 9483 636; 0160 8351 187
Köln	Akiñcano M. Weber	0221 139 64 45
München	BGM – Connie Deichstetter	0163 635 37 89
Nürnberg	Wolfgang Kaiser	0911 660 42 42
Ulm/Dürmentingen	Dobrina Frank	07371 96 15 05

Italie

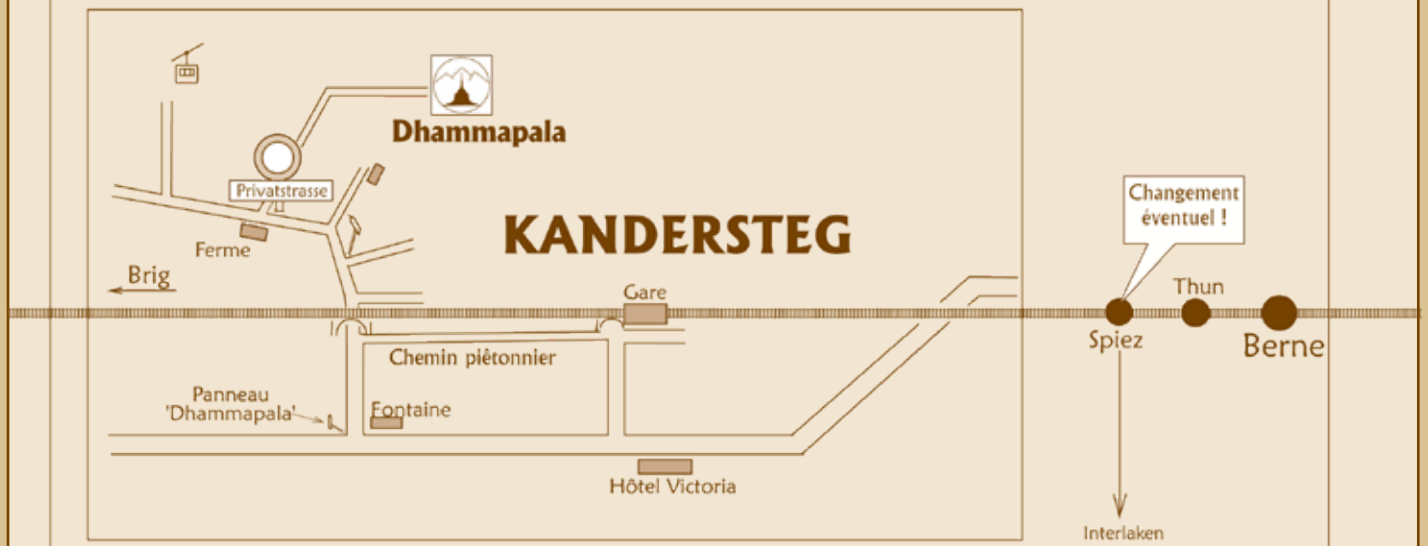
Vihara Santacittarama	Via Delle Prata 22, Localita "Le Brulla", I-02030 Frasso Sabino RT Fax +39 (0)6233 238 629	Tel. +39 (0)765 87 21 86

France

Aix-en-Provence	Le Refuge, 2505 route de la Sainte Baume, F-13390 Auriol	Tel. +33 (0)6 95 85 83 87

Autriche

Wien	Christoph Köck, Gfrornergasse 3/1/39, A-1060 Wien	Tel. +43 (0)1 595 50 18



Les correspondances en train depuis Berne:

Les trains en direction de Brigue partent de Berne toutes les heures +39 minutes. Ils arrivent à Kandersteg environ une heure plus tard. Certaines correspondances nécessitent un changement à Spiez.

Il faut rajouter 15 à 20 minutes à pied pour aller de la gare de Kandersteg au monastère Dhammapala.