

## Marcher dans le Royaume de Dieu

(cloche)

Bonjour chers amis, aujourd'hui, nous sommes le 29 Juin 2008, et nous sommes dans Temple des Nuages du Dharma, au Hameau du Haut.

### La nature de Bouddha

La confusion et la colère dans le monde et en nous, la confusion et la colère collective du monde pénètrent en nous tous les jours si nous ne savons pas comment résister, comment nous protéger. Et la confusion et la colère en nous peuvent aussi pénétrer le monde, et nous ne voulons pas polluer le monde avec notre colère et notre confusion. A chaque fois que nous réagissons sur la base de la colère et de la confusion, nous causons de la souffrance à nous et au monde. Donc la pratique est de ne pas réagir par confusion et colère, et la pratique est d'aider le monde à ne pas réagir sur la base de la confusion et de la colère, et de savoir comment le faire. Premièrement, vous devez croire que les graines de compassion et de sagesse sont là aussi en nous et dans le monde, et qu'il est possible de réagir, ou d'agir, sur la base de l'énergie de la sagesse et de la compassion. Dans la tradition bouddhiste, nous croyons fortement que nous avons la nature de Bouddha en nous. Chacun a la nature de Bouddha en lui, et la nature de Bouddha signifie la présence de la sagesse et de la compassion. Nous avons les graines de compassion et de sagesse. Donc la première chose que nous croyons est que la confusion et la colère sont là, comme une réalité en nous, et la deuxième chose que nous croyons est que les graines de compassion et de compréhension sont en nous et dans le monde aussi, et ces deux choses n'ont pas besoin de se contredire entre elles. Dans la tradition bouddhiste, nous parlons de la nature de Bouddha, cela signifie notre capacité de comprendre et d'aimer, de pardonner, et nous savons que cela a été prouvé comme possible, parce que dans le passé il y avait des temps où nous étions capable de comprendre et de pardonner. Cela signifie que nous possédons les graines de compréhension et de pardon, et ce n'est pas croire en quelque chose aveuglément, mais sur la base de notre propre expérience. Il y a ceux d'entre nous qui peuvent réagir avec compassion, qui peuvent agir avec compassion, il y a ceux d'entre nous qui peuvent agir avec perspicacité, et compréhension et sagesse. Donc ce n'est pas une croyance aveugle quand nous croyons en la nature de Bouddha en nous. La pratique est de savoir comment donner aux graines de sagesse et de compassion en nous une chance. La pratique est de savoir comment ne pas autoriser la confusion et la colère à nous diriger et à diriger le monde.

### La solution est la pleine conscience

Et la solution est la pleine conscience. La pleine conscience est la conscience de ce qui se passe dans le moment présent. Quand la confusion est là, la pleine conscience nous dit que la confusion est là. Quand la colère est là, la pleine conscience dit: « La colère est là. » Donc la pleine conscience signifie la capacité de savoir ce qui est là, ce qui se manifeste. Quand la confusion est là, quand la colère est là, la pratique de la pleine conscience nous aide à savoir qu'elles sont là, et nous devrions faire attention à ne pas agir, ne pas réagir, sur la base de ces énergies négatives. Donc la pleine conscience peut aider. Si vous savez que vous agissez par confusion, alors vous arrêtez, naturellement, d'agir. Si vous savez que vous agissez par colère, alors quelque chose en vous vous dit que ce n'est pas la bonne façon d'agir, de réagir, donc vous avez une chance de vous arrêter. Et l'autre pratique est la réponse compatissante, en pleine conscience. Et ceci doit être appris, entraîné. Une fois que vous avez l'habitude d'agir ou de réagir automatiquement sur la base de la confusion ou de la colère, vous vous autorisez à opérer sur le mode auto-pilote, et dans le bouddhisme, nous parlons de la confusion et de la colère, de la sagesse et de la compassion en terme de graines. Ceci est notre conscience, et ceci est la partie basse de la conscience qui est appelée 'conscience du tréfonds'. Et la graine de la confusion est là, immense. La graine de la colère est là, aussi immense. Et à chaque fois que les personnes touchent les graines de confusion, de colère, elles se manifestent en haut, ici, comme une zone d'énergie qui peut être destructive. Quand vous entendez quelque chose, ou quand vous voyez quelque chose qui touche l'énergie, la graine de confusion et de colère en bas, ici, alors les graines de confusion et de colère montent dans le niveau élevé de la conscience appelé 'conscience mentale'. Et avec ces énergies envahissant notre esprit, nous agissons et réagissons de telle façon que nous créons des dommages en nous et dans nos relations. Et nous sommes habitués à réagir de cette façon, c'est devenu une sorte de modèle de comportement, c'est devenu une habitude. Donc, étant donné le fait que vous avez ces graines de confusion et de colère, et qu'ils arrosent ces graines de confusion et de colère, vous réagissez de cette façon, parce que vous êtes habitués à réagir de cette façon. Mais quand la pleine conscience intervient, il peut y avoir une différence. Quand vous inspirez et que vous savez que la confusion s'est manifestée, vous pouvez dire: « Je réagis par confusion, la colère s'est manifestée en moi, et il semble que je réagis sur la base de ma colère. » Donc il y a une chance, avec la conscience de ce qui se passe dans votre esprit.

### La pleine conscience de la colère

Et cette graine de pleine conscience est en vous. Au début de la pratique, elle est petite, mais elle est là. Tout le monde a

la graine de pleine conscience. Quand vous buvez un verre d'eau, vous pouvez le boire en pleine conscience. Vous buvez l'eau, et vous êtes conscient que vous buvez un verre d'eau. Cela s'appelle la pleine conscience de boire. Quand vous inspirez et que vous êtes conscient que vous inspirez, c'est la pleine conscience de l'inspiration. Quand vous marchez si vous êtes conscient de chaque pas que vous faites, c'est la pleine conscience de la marche. Donc vous vous entraînez quand vous buvez, quand vous respirez, quand vous marchez, et la graine de pleine conscience en vous grandit. Et quand la colère monte, vous devenez conscient que la colère monte en vous, c'est la pleine conscience de la colère. La colère est là, mais la pleine conscience est aussi là, cela s'appelle la pleine conscience de la colère. Et la pleine conscience de la colère changera la situation. La colère est encore là, mais la pleine conscience est aussi là. Vous êtes conscient que vous êtes en colère et que vous allez réagir avec colère, et que cela pourrait ne pas être bien pour vous et pour les autres personnes, donc cette conscience, cette pleine conscience, peut changer la situation, et si votre pleine conscience est assez puissante, cela changera la situation. Ces derniers jours, vous avez pratiqué la cloche de la pleine conscience. A chaque fois que vous entendez le demi-son de la cloche (demi-son), vous savez qu'un son entier va être entendu, donc vous vous préparez et vous stoppez vos pensées, vos paroles, afin de recevoir le son entier de la cloche, et vous appréciez d'inspirer et d'expirer trois fois. C'est la pratique de la cloche de la pleine conscience.

### **(cloche)**

Si vous restez au Village des Pruniers pour plusieurs mois, vous vous habituez à la pratique de la cloche de la pleine conscience. A chaque fois que vous entendez la cloche, vous stoppez naturellement de penser, de parler. Vous revenez à votre inspiration, à votre expiration, et vous appréciez d'inspirer et d'expirer trois fois, profondément, et vous devenez libre. Libre de quoi? Libre de vos pensées, libre de vos paroles, libre de votre imagination, libre de votre colère, parce que vous avez appris une nouvelle habitude, écouter la cloche et devenir une personne libre. Libre de vos projets, de vos soucis, juste revenir à la maison du moment présent et apprécier le moment présent. Et vous apprenez que la vie est là, disponible dans l'ici et maintenant, et qu'il y a beaucoup de merveilles de la vie qui sont disponibles dans l'ici et maintenant. Donc la cloche vous aide à revenir au moment présent afin que vous soyez pleinement présent dans ce moment, afin que vous touchiez la vie plus profondément dans ce moment. C'est la pratique de la cloche de la pleine conscience, et quelques semaines au Village des Pruniers peut vous aider à créer cette nouvelle habitude, l'habitude d'être libre, l'habitude de revenir à la maison dans le moment présent, et apprécier d'être en vie, d'être pleinement présent dans l'ici et maintenant. Il y a beaucoup de pratiques comme cela, afin de vous aider à créer de nouvelles habitudes, afin que vous puissiez réagir plus en pleine conscience, que vous puissiez répondre plus en pleine conscience à ce qui se passe. Et vous pouvez toujours répondre avec pleine conscience et compassion. La liberté n'est pas quelque chose qui vient de l'extérieur. La situation peut continuer à être comme cela pour longtemps, et vous ne pouvez pas attendre qu'elle change pour avoir la liberté. Famille, école, société, consommation, colère, haine, tout cela est là, et cela peut rester longtemps. Si vous attendez que la change, que cela disparaisse, cela peut prendre très longtemps. Mais vous pouvez faire quelque chose en vous. Si vous savez comment répondre avec compassion, avec sagesse, compréhension, vous ne souffrez pas, vous ne devez pas souffrir, même si la situation est encore comme cela.

### **Créer de nouvelles habitudes**

Le fait est que dans notre conscience du tréfonds, les graines de sagesse et de compassion sont toujours là, et il est possible pour vous d'aider les graines de sagesse et de compassion à grandir si vous savez comment pratiquer la réponse de compassion, la réponse de pleine conscience. Supposez que quelqu'un vous dise quelque chose de très méchant, de très froid, et cette personne peut être votre père, votre mère, votre maître, votre ami, et ils touchent cette graine de colère et de confusion en vous. Vous savez que quand ils touchent ces graines de colère et de confusion en vous, les graines se manifesteront ici, comme zone d'énergies vous poussant à agir, à réagir en colère, sans lucidité de telle façon que vous créiez de la souffrance à vous-même, à eux, et au monde. Mais si à ce moment, pendant ce moment, pendant que les graines de colère et de confusion se manifestent, vous entendez le son de la cloche, vous savez qu'il y a une autre façon de répondre, et vous aimez essayer cette nouvelle façon, répondre avec compassion et sagesse, et vous savez que vous êtes capable de répondre comme cela. L'homme était très en colère contre vous, il vous a dit des choses très méchantes, mais vous pouvez lui répondre avec compassion. Vous pouvez vous entraîner afin de le ou la regarder, vous voyez qu'il y a beaucoup de colère, beaucoup de souffrance en lui ou en elle, et cette personne ne peut pas, n'a pas la capacité de s'occuper de sa colère et de sa confusion. Soudainement, vous pouvez répondre avec compassion. « Pauvre homme, pauvre femme, ils souffrent et ils ne peuvent pas contrôler leur colère, et ils font souffrir les personnes autour d'eux. Je ne vais pas devenir leur victime, je vais répondre avec compassion. » Et vous êtes protégé par votre compassion, votre sagesse, vous n'êtes pas affecté par leur colère, et c'est possible. Dans l'Évangile chrétien, vous priez, vous êtes enseignés à prier: 'Père, pardonnez-leur, parce qu'ils ne savent pas ce qu'ils disent, ils ne savent pas ce qu'ils font'. Et c'est le fait aussi. Ils ne savent pas que ce qu'ils font, ce qu'ils disent détruisent eux-même et détruisent les personnes qu'ils aiment, parce qu'ils agissent par colère et confusion. Et vous ne voulez pas faire comme cela, vous ne voulez pas agir, réagir par confusion et colère, parce que vous ne voulez pas suivre ce modèle de comportement qui est devenu une habitude, vous voulez avoir une nouvelle façon, une nouvelle approche. Vous voulez avoir de nouveaux modèles de réaction, de nouveaux modèles de pensée, et cela peut être appris. Et la cloche de pleine conscience est une des nombreuses façons qui vous aide à arrêter de suivre les vieux modèles, afin d'ouvrir de nouveaux modèles. Les neurologistes de notre temps ont découvert qu'il est possible de créer de nouveaux modèles de pensée, de réaction, et de

rendre les anciens modèles plus faible, de ne pas autoriser les anciennes habitudes à diriger votre vie, en créant de nouvelles bonnes habitudes. Et c'est possible. Quand vous entendez la cloche, vous arrêtez de penser, vous arrêtez de parler, vous revenez, vous souriez, vous appréciez les merveilles de la vie. C'est une nouvelle habitude, et cela n'a pas besoin de beaucoup de temps. Quelques semaines est suffisant pour vous pour créer cette nouvelle habitude. Marcher. A chaque fois que vous allez faire un pas, vous pouvez décider d'aller en pleine conscience. Je ne veux plus être un somnambule. J'ai été un somnambule toute ma vie. Je marche comme une machine. Je n'ai pas apprécié les pas que j'ai fait. Mais je ne veux plus être une machine. Je veux être un homme libre. Je veux apprécier chaque pas que je fais. Défiiez-vous. Créez une nouvelle habitude. À chaque fois que vous voulez bouger pour aller à un autre endroit, appliquez la marche en pleine conscience et appréciez chaque pas. Et si vous le voulez vraiment, en quelques semaines, vous pouvez développer une nouvelle habitude, vous pouvez marcher comme une personne libre, et chaque pas peut vous nourrir, peut vous guérir, peut vous aider à développer la compassion et la sagesse.

### **Marcher dans le Royaume de Dieu**

Vous êtes en vie, vous êtes encore vivant, et vous marchez sur cette belle planète Terre, et si vous êtes libres de la colère, de la confusion, vous marchez vraiment dans le Royaume de Dieu, ou sur la Terre Pure du Bouddha. Le Royaume de Dieu, la Terre Pure du Bouddha est dans votre coeur, pas à l'extérieur. Quand vous êtes libre, c'est le Royaume, c'est la Terre Pure. Si vous êtes envahi par votre colère, votre confusion, vous marchez en enfer, mais si vous êtes libre de la colère et de la confusion, vous marchez dans le Royaume, vous appréciez le Royaume. Regardez la lumière du soleil, regardez les arbres, vous pouvez voir que les merveilles de la vie sont là, c'est tellement merveilleux. Tout est merveilleux. Un brin d'herbe, une petite fleur, la lumière du soleil, les oiseaux, tous appartiennent au Royaume de Dieu. Si vous êtes libre, alors ils sont à vous. Et vous pouvez vous entraînez à marcher sur la Terre comme vous marchez sur le Royaume de Dieu. Vous ne marchez plus comme un somnambule, et le bonheur sera quelque chose de possible tout de suite. Donc la pratique n'est pas d'abolir nos habitudes, vous les laissez comme elles sont, mais vous apprenez à créer de nouvelles habitudes, de bonnes nouvelles habitudes, et quand vous venez au Village des Pruniers, vous pouvez profiter de cette opportunité pour créer de nouvelles habitudes, et vous pouvez même, pendant la pratique de créer de nouvelles habitudes, créer de nouvelles connections synaptiques, et apprendre de nouvelles façons de vivre, et d'apprécier. Et si vous savez comment faire cela, votre cerveau restera jeune pour longtemps. Vous ne voulez pas rester sur le terrain des anciennes habitudes. Vous ne voulez pas être en auto-pilote. Vous voulez être vous-même, vous voulez être libre, vous voulez tenir votre destinée dans vos mains, vous voulez vivre votre propre vie. Vous n'autorisez pas votre vie à être vécue par les anciennes habitudes. Beaucoup de personnes autour de nous s'autorisent à vivre selon les anciennes habitudes, et ils trouvent du confort dans cette façon de vivre. Ils vieillissent très vite, ils sont victimes de toutes leurs habitudes, ils sont victime de leur confusion, de leur colère.

### **Changer le monde**

Mais vous, qui savez comment apprendre de nouvelles habitudes de penser, d'agir, de réagir, vous cultivez votre liberté, vous cultivez votre compassion, votre pardon, votre joie, votre compréhension. Vous changez vous-même, et vous pouvez aider à changer le monde. Une personne qui réussit dans sa pratique peut aider tellement de personnes. Un monastique qui pratique bien peut aider des milliers de personnes autour de lui. Une personne laïque qui pratique bien peut aussi aider des milliers de personnes autour d'elle. Et c'est ce que Thay a vu. Avec une personne qui a le modèle de réagir par confusion et colère, vous savez que si cette personne va a une réunion, et si dans cette réunion, d'autres nourrissent les graines de colère et de confusion en lui, alors ils réagit toujours de la même façon, comme une machine. Et il a peur d'aller à la réunion, parce qu'il sait qu'il va réagir à chaque fois qu'ils disent des choses comme ça, qu'ils font des choses comme ça à lui. Donc il a peur d'aller à cette réunion. Et vous lui dites: « Cher ami, n'ai pas peur, je vais avec toi à la réunion, je vais tenir ta main, et quand ils vont commencer à dire des choses, ou à faire des choses qui ont la fonction de toucher les graines de colère et de confusion en toi, je serrerai ta main, et quand tu sentiras que ma main serre la tienne, alors tu reviendras à ton inspiration et ton expiration, et tu diras: 'Bien, je ne vais pas réagir comme cela, car j'ai de nouvelles énergies, quelqu'un me rappelle que je peux réagir différemment.' » Donc vous allez avec lui à cette réunion, et quand le moment crucial arrive, vous serrez sa main, et il ne réagira pas comme ça, car il a le support, une nouvelle sorte d'énergie, et si vous allez avec lui trois, quatre, cinq fois dans une réunion, serrant sa main à ce moment crucial, après cela il pourra le faire par lui-même. Il aura appris un nouvel modèle de réaction, et c'est la réponse de la pleine conscience, la réponse de compassion, et chacun d'entre nous peut le faire. La prochaine fois que vous confronterez cette personne, que cette personne soit votre ami, votre partenaire, votre père, votre mère, qui a beaucoup de colère et de confusion, alors vous pouvez répondre comme cela, vous pouvez répondre avec compassion, vous pouvez répondre avec lucidité et sagesse, pardon, et cela changera toute la situation.

### **(cloche)**

### **Marcher comme une personne libre**

Quand vous avez acquis l'habitude de marcher dans le Royaume de Dieu, dans la Terre Pure du Bouddha, vous ne vous priverez pas de cette joie, de cette diligence, c'est tellement merveilleux de marcher comme une personne libre parmi les

merveilles de la vie. Vous, vous-même, êtes une merveille. Votre corps est une merveille, votre esprit est aussi une merveille, et ce qui vous entoure est aussi une merveille. La vie est un mystère, et vous pouvez toucher le mystère de la vie avec pleine conscience, et vous pouvez chérir chaque moment de votre vie quotidienne. Quand vous serez proche de mourir, allongé sur votre lit, attendant le moment de mourir, même si vous le voulez, vous ne pourrez pas vous lever, et faire un autre pas. Pendant que vous êtes en vie, pendant que vous êtes jeune, pratiquez la méditation marchée, et appréciez chaque pas, appréciez les merveilles de la vie dans l'ici et maintenant. Et c'est très nourrissant, très guérissant, marcher dans la Terre Pure du Bouddha, marcher dans le Royaume de Dieu. Ce n'est pas une idée abstraite, le Royaume de Dieu, c'est une réalité à vivre dans l'ici et maintenant. Et vous ne devez pas mourir pour aller dans le Royaume de Dieu, en fait, vous devez être très vivant, plein de pleine conscience et de sagesse afin d'être capable de toucher le Royaume de Dieu avec chaque pas. Et si vous avez acquis l'habitude de marcher en pleine conscience dans le Royaume de Dieu, vous ne vous priverez pas de cette joie tous les jours, vous n'accepterez pas le fait que vous marchez comme un somnambule tous les jours, parce qu'en vous il y a déjà l'éveil, il y a déjà la sagesse, vous ne voulez pas gaspiller votre vie, vous ne voulez pas être emporté par vos anciennes habitudes, vous voulez être vous-même, vous voulez être une personne libre. Donc la méditation marchée, devenir conscient de chaque pas, et apprécier chaque pas, toucher les merveilles de la vie est une pratique de créer une nouvelle habitude, l'habitude d'être heureux à chaque moment. Et vous ne devez pas être très formel, très cérémonieux quand vous pratiquez la méditation marchée. Pourquoi devez-vous marcher si sérieusement comme cela? Vous appréciez seulement de marcher, et si vous appréciez de marcher naturellement comme ceci, les autres ne trouveront pas cela bizarre, étrange, vous savez? Vous pouvez les aider, vous pouvez les aider à goûter le Royaume de Dieu.

### **Sagesse et compassion**

La liberté est la condition de base pour vous pour toucher le Royaume de Dieu. La liberté des soucis, de la peur, de la colère, spécialement du plein oubli. Le plein oubli est l'opposé de la pleine conscience. La pleine conscience est la capacité d'être ici et maintenant, pleinement en vie, pleinement présent. Le plein oubli est l'opposé, et la plupart des personnes vivent en plein oubli, ils s'autorisent à être en mode auto-pilote. Ils autorisent leurs énergies d'habitude à diriger leurs vies. Mais la pleine conscience est différente. Vous voulez vraiment vivre votre propre vie, vous ne voulez pas être victime des anciennes habitudes, vous voulez être pleinement présent dans l'ici et maintenant, vous voulez être pleinement en vie dans l'ici et maintenant. Et la pleine conscience apporte la sagesse et la compassion. Quand vous êtes en pleine conscience, vous êtes vraiment là. Vous pouvez toucher les choses profondément afin que vous puissiez comprendre la vraie nature, et quand vous comprenez, vous n'êtes plus en colère, et il est possible pour vous d'être compatissant, d'être indulgent, et alors vous êtes beaucoup comme un Bouddha, très proche d'être un Bouddha, parce que vous savez comment réagir avec compréhension et compassion. Qu'est-ce que la compréhension? « Le pauvre, il est habité par une habitude de colère, de haine et de confusion. Il souffre, et il fait souffrir les personnes autour de lui. Je ne le blâme pas, parce que personne n'a été capable de l'aider. Peut-être suis-je capable de l'aider. Je ne serai pas en colère par ce qu'il dit, ce qu'il fait, parce que je sais que j'ai assez de compassion pour lui. » Donc, en regardant dans les autres personnes et en voyant la souffrance dans ces personnes, vous ne devenez plus en colère, vous ne devenez plus en colère contre cette personne. Et si vous avez l'intention, le désir, de l'aider à moins souffrir, alors la compassion est en vous, et quand vous êtes habité par l'énergie de la compassion, vous ne souffrez plus. Et la compassion est possible avec la compréhension. La sagesse est compréhension, et la compassion est amour. Quand vous ne comprenez pas quelqu'un, vous ne pouvez pas l'aimer.

### **Le vrai amour**

Le vrai amour ne peut pas être sans compréhension. Compréhension ici signifie en premier comprendre la souffrance, sa souffrance. Vous pouvez aller vers lui et dire: « Cher ami, penses-tu que je te comprends assez? » Et il vous répondra. Et si il dit oui, alors vous savez que vous avez déjà beaucoup d'amour pour lui. Mais si il dit non, vous n'avez pas compris et cela signifie que vous ne l'avez pas vraiment aimé, parce que l'amour est basé sur une seule substance, qui est la compréhension. Si vous ne comprenez pas sa souffrance, ses difficultés, son enfance, ses aspirations profondes, alors comment pouvez-vous dire que vous l'aimez? La compréhension est la fondation de l'amour, et si vous ne comprenez pas la personne, vous ne pouvez pas l'aimer. Et cela vaut pour l'autre personne aussi. Si l'autre personne dit qu'elle vous aime, mais si vous sentez qu'elle ne vous a pas compris, vous ne sentez pas cet amour. Quand vous sentez que vous êtes compris, l'amour est là. Donc il est très crucial d'aller vers l'autre personne et de demander: « Chéri, penses-tu que je te comprends assez? Si je ne te comprends pas assez, s'il-te-plait, aide-moi à te comprendre, je veux vraiment te comprendre, afin que je puisse être capable de t'aimer, parce que je veux t'aimer et te rendre heureux. » Et compréhension ici signifie, en premier lieu, comprendre les souffrances, les difficultés, le désespoir, les aspirations profondes d'une personne, et si vous voulez vraiment comprendre, alors vous comprendrez, parce qu'elle va vous le dire. Si vous avez le temps, si vous avez la volonté d'écouter, alors l'autre personne vous le dira. Vous pouvez avoir l'impression que vous l'avez comprise, mais si la situation n'a pas changé, la personne peut ne pas sentir que vous l'aimez vraiment. Ce n'est pas vraiment la compréhension. Donc soyez conscient du fait que la compréhension est la fondation de l'amour, et qu'en essayant de comprendre les souffrances, les difficultés d'une personne, vous développez votre amour, votre compassion. Il y a beaucoup de sortes de pratiques, mais on peut dire qu'elles suivent toutes les principes de répondre avec compassion, répondre avec compréhension, et non avec confusion et colère, et cela aide à

vous changer et à changer le monde. La liberté vient de l'intérieur. Quand vous avez la compréhension et l'amour, vous avez la liberté, et la liberté vous apporte le bonheur, et quand vous êtes libre, quand vous avez le bonheur, vous pouvez aider le monde. Si vous êtes encore plein de colère et de confusion, peu importe combien vous essayez d'aider, vous ne pouvez pas aider. Donc, pendant que vous êtes au Village des Pruniers, demandez aux frères et soeurs qui ont plus d'expérience dans la pratique, et apprenez comment créer de nouvelles habitudes d'agir, de réagir, agir et réagir avec compassion, agir et réagir avec sagesse. Vous ne pouvez pas faire cela à moins que vous vous établissiez dans le moment présent, dans l'ici et maintenant, et la pleine conscience de la respiration, la pleine conscience de l'assise, la pleine conscience de cuisiner, la pleine conscience de nettoyer, la pleine conscience de marcher vous aide à être vraiment là, dans l'ici et maintenant, pour vous, pour vivre profondément chaque moment de votre vie, et ce style de vie vous aide à toucher la vie profondément afin que votre compréhension et votre compassion grandisse à chaque minute de votre vie. Vous êtes pleinement présent, vous êtes pleinement vivant dans l'ici et maintenant, et ceci est la fondation pour être plus compatissant, d'être plus compréhensif.

**(cloche)**

### **Respirez, vous êtes vivant**

Quand vous allez avec cette personne à la réunion et que vous serrez sa main à chaque fois que le moment crucial vient, vous devenez un support pour cette personne parce qu'il n'a pas beaucoup l'habitude d'agir, de réagir avec compassion et sagesse. Et il aura besoin de votre présence pour quelque temps, il aura besoin que vous serriez sa main à ce moment difficile. Et la Sangha est comme cela, vous avez besoin d'un groupe d'ami pratiquant ensemble, et vous rappelant dans ces moments cruciaux, afin que vous ne vous perdiez pas en réagissant par colère et confusion, que vous ayez une chance de réagir maintenant d'une nouvelle façon, de réagir par compassion et compréhension. La Sangha est un groupe de personnes qui pratiquent le même genre de pratique, et nous essayons de créer de nouvelles habitudes d'agir, de réagir. Nous ne voulons pas être paresseux, nous ne voulons pas suivre les anciennes habitudes qui sont destructives, nous voulons vivre vraiment nos vies, nous voulons être vraiment libres de nos anciennes habitudes, et dans la tradition bouddhiste, tout ce que vous faites dans votre vie quotidienne est une opportunité d'apprendre de nouvelles habitudes. Quand vous nettoyez la vaisselle après le déjeuner ou le dîner, c'est une opportunité pour pratiquer. Appréciez de laver la vaisselle, inspirez et expirez en pleine conscience, et appréciez de laver la vaisselle. Ce moment peut être un moment de pratique, ce moment peut être un moment de joie. J'ai écrit un livre sur comment faire la vaisselle. Ce livre s'est vendu très bien ces vingt dernières années. Il s'appelle 'Le miracle de la pleine conscience', et il vous donne beaucoup d'exercices pour pratiquer la pleine conscience toute la journée. Il est très pratique, le miracle de la pleine conscience. Et apprenez, quand vous allez dormir, à focaliser votre attention sur la pleine conscience de la respiration, appréciez d'inspirer et d'expirer. Inspirant, compassion, expirant, joie. Inspirant, pardon, expirant, amour. Vous inspirez et vous expirez. L'expiration peut durer plus longtemps que l'inspiration, et appréciez chaque inspiration, appréciez chaque expiration jusqu'à que vous dormiez. Ne pensez à rien, appréciez seulement d'être allongé dans votre lit, appréciez d'être relaxé, appréciez d'inspirer et d'expirer. D'être en vie et d'inspirer et d'expirer est une merveille. Quand vous serez mort, vous ne respirerez plus. Maintenant, vous êtes encore en vie, appréciez de respirer. Respirez, vous êtes vivant. Et quand vous respirez en pleine conscience, cela transforme le moment en une merveille, un miracle. D'être vivant, d'être jeune, d'être vivant, d'inspirer et d'expirer, ceci est un miracle, le plus grand des miracles, et vous devriez être capable d'apprécier cela. Et d'être avancé en âge, comme dans mon cas, et d'être capable de toujours inspirer et d'expirer, d'apprécier mon inspiration et mon expiration, c'est aussi un miracle. Donc chérissez chaque moment de votre vie quotidienne, cultivez la liberté et la compassion, et vous transformerez votre souffrance, vous aiderez les personnes autour de vous à transformer la souffrance et aussi à apprécier la vie.

### **Comme un Bouddha sur une fleur de lotus**

Et ceci est possible avec le support d'une Sangha, un groupe de personnes. Je conseille que les jeunes personnes créent leur propre Sangha, une jeune Sangha, et apprennent de nouvelles façons de vivre, de nouvelles façons d'agir, de penser, de réagir. Vous devenez l'espoir du monde. À chaque fois que vous marchez, choisissez de marcher dans le Royaume de Dieu, chaque pas peut vous rendre vivant, pleinement présent dans l'ici et maintenant. À chaque fois que vous vous asseyez, soyez assis comme un Bouddha sur une fleur de lotus. Appréciez d'être assis, avec paix et joie. Appréciez le moment présent. Prenez bien soin du moment présent, investissez-vous en prenant soin du moment présent, parce que le futur est fait seulement du présent. Si le présent est bon, alors le futur sera bon, et si vous passez votre temps à vous inquiéter du futur, d'avoir peur du futur, alors cette énergie de peur et d'anxiété ruinera le futur. Et nous construisons un bon futur en tenant bien soin du présent, et le présent devrait être libre, devrait être compatissant, devrait être compréhensif, et ceci est possible avec la pratique. Nous pouvons pratiquer naturellement, nous ne devons pas pratiquer très formellement. C'est comme respirer, nous ne devons pas faire un effort spécial afin d'inspirer ou d'expirer. Appréciez seulement votre inspiration, appréciez seulement votre expiration, pleinement vivant, pleinement présent dans l'ici et maintenant. L'amour peut tout transformer, et votre coeur peut devenir très grand, et vous pouvez êtreindre tout le monde, chaque créature. Ceci est le coeur du Bouddha. L'amour sans frontière. C'est l'enseignement du Bouddha. Votre coeur devrait être ouvert, et vous étreignez tout le monde, toutes les créatures, y compris les végétaux et les minéraux. Étreignez le cosmos tout entier. Et si vous êtes capable de vivre cet amour en une minute, vous grandissez, et

vous savez que vous pouvez continuer à vivre avec ce genre d'amour, l'amour sans frontières, l'amour du Bouddha. C'est la façon dont le Bouddha aime. Et souvenez-vous que le Bouddha n'est pas un Dieu, le Bouddha est un être humain, comme nous. Il a souffert, et il a pratiqué afin de devenir une personne libre, une personne compatissante. Il est seulement un ami, un maître, pas un Dieu. Et s'il peut le faire, nous aussi, nous pouvons le faire. Apprenez à voir le Bouddha comme un frère, comme un maître, pas comme un Dieu, c'est ce que je recommande.

**(cloche)**

**Enseignement donné le 29 Juin 2008 en anglais, traduit et transcrit par Pháp Thân**