

Regarder en profondeur la nature des choses

(cloche)

Bonjour chers amis. Nous sommes aujourd'hui le 22 Mars de l'an 2009, et nous sommes dans la salle Assemblée des Étoiles au Hameau du Bas pendant notre retraite de printemps.

Une spiritualité sans Dieu ?

On parle d'une spiritualité sans Dieu, est-ce que c'est une chose possible, une spiritualité sans Dieu ? Est-ce que c'est possible de pratiquer une spiritualité sans avoir recours à Dieu ? Je pense que cela dépend de notre idée en ce qui concerne Dieu. Dans le bouddhisme, la spiritualité commence avec l'attention, commence avec la pleine conscience. Et la spiritualité est une chose de tous les jours. Quand on marche, cela peut être très spirituel, quand on mange, cela peut être très spirituel, quand on respire, cela peut être très spirituel. Quand vous entendez la cloche le matin, vous voulez vraiment écouter la cloche. Un son de cloche se fait entendre, et c'est pour vous inviter à revenir à vous-même. Et vous voulez vous concentrer sur le son de la cloche. Donc, reconnaître le son de la cloche comme une invitation, c'est la pleine conscience, c'est l'attention, et c'est le commencement de la spiritualité. Quand on est attentif, on est spirituel. On est attentif au son de la cloche, on est attentif au son des oiseaux, on est attentif à la souffrance de nos semblables, on est spirituels. Donc, dans le bouddhisme, c'est très clair : la spiritualité commence avec l'attention, avec la pleine conscience. Et comme vous êtes intéressés au son de la cloche, vous voulez vous concentrer sur le son de la cloche. Vous voulez être à cent pour cent avec le son de la cloche, corps et esprit réunis, et le son de la cloche devient l'objet de votre attention, et en même temps l'objet de votre concentration. Et quand l'attention, la pleine conscience devient concentration, la spiritualité s'approfondit. Donc, vous pouvez dire que dans le bouddhisme, l'attention, la pleine conscience, et la concentration, sont la base de toute spiritualité. Et vous pouvez dire que l'attention, c'est Dieu, la concentration, c'est Dieu. C'est une chose possible. Au Village des Pruniers, on a parlé avec nos amis chrétiens, et nous avons dit que nous considérons l'énergie de la pleine conscience comme l'énergie de Dieu. Là où il y a la pleine conscience, il y a l'attention, il y a la compréhension, il y a l'amour, donc la pleine conscience, la compréhension, l'amour, c'est Dieu lui-même. Donc on peut dire que cette spiritualité est possible, et cela dépend de votre idée sur Dieu si Dieu est là ou non dans votre spiritualité. Il n'y a pas de difficulté pour moi, et pour nous, pour franchir cette barrière conceptuelle qui sépare. Donc, la pleine conscience, l'attention, nous apportent la vie, nous rendent la vie réelle, et c'est notre pratique quotidienne. On vit dans la pleine conscience, on vit dans la concentration pour mieux vivre chaque moment de notre vie quotidienne, et on vit en profondeur chaque moment, à cause du fait que vous pouvez générer l'énergie de la pleine conscience, l'énergie de l'attention, l'énergie de la concentration. Alors votre vie devient plus profonde. Vous êtes en contact plus profond avec vous-même, avec ce qui vous entoure, avec la vie, surtout avec les merveilles de la vie qui peuvent vous guérir, vous nourrir.

Ce qui est là

Pratiquer, c'est générer l'énergie de la pleine conscience et de l'attention dans la vie quotidienne. Vingt quatre heures sur vingt quatre. Quand vous marchez, quand vous respirez, quand vous travaillez, quand vous vous lavez, vous pouvez toujours pratiquer la spiritualité, c'est à dire vous pouvez vivre chaque moment de votre vie quotidienne avec l'attention, avec la pleine conscience, avec la concentration. Si on peut vivre ainsi, alors on aura une pénétration profonde, plus profonde de la réalité. La pleine conscience et la concentration vous amènent toujours à une compréhension plus profonde, une vision plus profonde de ce qui est là. Ce qui est là, c'est vous, vous êtes là. Ce qui est là, c'est le monde qui vous entoure. Vous n'êtes pas seulement ce corps, ces sensations, ces perceptions, mais vous êtes aussi votre environnement, ce qui vous entoure. Quand vous regardez le ciel bleu, vous pouvez dire : 'Cher ciel bleu, tu es moi-même, je suis toi.' Quand on regarde un nuage, on peut se dire : 'Le nuage, c'est moi.' Quand on respire de l'air pur, on peut se dire : 'L'air pur, c'est moi.' C'est vrai. En vous, il y a le soleil. Sans le soleil, vous n'êtes pas là. En vous, il y a les nuages. Sans nuages, vous n'êtes pas là. Vous êtes fait au moins de soixante-dix pour cent des nuages. Les nuages sont toujours en vous. Donc, c'est vrai que non seulement vous êtes votre corps, vos sensations, vos perceptions, mais vous êtes aussi ce qui vous entoure. C'est votre appui, c'est votre soutien, c'est vous-même. C'est comme quand on dit que la conscience doit avoir un appui qui est notre cerveau. Le cerveau est l'appui de la conscience. C'est le monde, c'est notre appui. Sans le monde, il n'y a pas de nous. Alors quand on regarde, on se voit soi-même dans le monde. Donc, quand vous écoutez la cloche, vous pratiquez une spiritualité profonde. Vous êtes conscient du son de la cloche. Vous générez l'énergie de la pleine conscience. Et cela se fait naturellement aussi, sans efforts. La plupart de nous, nous pouvons le faire sans efforts. Et c'est une chose agréable à faire aussi, de cesser tout pour pouvoir écouter le son de la cloche avec beaucoup d'attention, de compréhension, de concentration, cela donne, cela procure du bonheur. Vous êtes concentré, vous êtes vous-même, alors le son de la cloche, c'est l'objet de votre attention, c'est l'objet de votre concentration, et si vous écoutez comme ça, vous êtes vous-même. Vous êtes vous-même, vous êtes avec vous-même. Et quand vous écoutez la cloche comme ça, en respirant, un état de bien-être va se manifester en vous, dans le corps et dans l'esprit. Et vous êtes là, vous écoutez la cloche, vous devenez une chose réelle, et vous pouvez atteindre cette vision profonde que vous êtes vivant, que vous êtes une chose vivante. C'est parce que quand on écoute, quand on respire, quand on est attentif, on est vivant. Et être vivant, être encore en vie, c'est un miracle. Et vous vous mettez avec ce miracle-là, vous

êtes vivant. La vie vous habite, c'est une merveille, et ça vous procure du bonheur. Et quand le bonheur s'installe, la tristesse, la souffrance, doivent s'évacuer.

Le but de la spiritualité

Donc, la spiritualité, c'est pour quoi faire ? C'est pour installer le bonheur, faire venir le bonheur dans le moment présent. Il faut de la paix, il faut du bonheur dans votre corps. Il faut de la paix, il faut du bonheur dans votre esprit. Et c'est une chose possible, parce qu'il y a des éléments en vous et autour de vous qui vous soutiennent pour faire cela. Les nuages, le ciel bleu, le chant des oiseaux, l'air pur, tout cela vous soutient pour que vous puissiez entrer dans cette concentration, dans cette vision profonde. Donc, on peut dire que le but de la méditation, c'est de faire venir le bonheur, et la pratique doit être agréable, plaisante. Ce n'est pas une corvée, la méditation. Quand on s'assoit, on doit s'asseoir en telle sorte que la paix et le bonheur soient possibles. Si on souffre pendant l'assise, ce n'est pas une bonne pratique. Quand on marche dans le pleine conscience avec les autres, cela doit être la joie, la paix, le bonheur. Si on souffre pendant la marche, cela ne vaut pas la peine de pratiquer. Et ce bonheur-là, cette paix-là, vous sont apportés par l'attention, par la pleine conscience, par la concentration, par l'énergie de Dieu, et Dieu est disponible à chaque instant, et Dieu est en vous. Vous avez cette capacité d'être en pleine conscience, vous avez cette capacité d'être concentré, alors il faut en profiter. Il faut vous servir de ces éléments-là, de ces atouts-là pour ramener la paix et le bonheur. 'J'inspire, je suis conscient que c'est une inspiration.' Hummm... C'est bien de faire une inspiration. 'J'expire, je sais que c'est une expiration.' C'est bien de faire une expiration. Votre nez n'est pas bouché, vous respirez librement, c'est une bonne chose. 'J'inspire, je suis conscience, de mon corps. J'expire, je souris à mon corps. J'inspire, je sais qu'il y a de la tension dans mon corps. J'expire, je relâche, je laisse aller les tensions de mon corps.' C'est la pratique, et c'est agréable de laisser aller les tensions dans le corps. Il y a la tension, il y a quelques douleurs, des souffrances dans le corps, on est un peu crispé, on est un peu déprimé, alors on se laisse se détendre, avec la respiration consciente. Donc, s'asseoir, et respirer, cela vous donne du bonheur. L'attention, la pleine conscience, vous dit qu'il y a de la tension. 'J'inspire, je reconnais la tension dans mon corps. J'expire, je laisse la tension aller.' Donc cette pratique vous amène de la détente, de la paix dans le corps. Et peut-être que dans le moment présent, il y a quelques soucis, quelques souffrances, quelques sensations désagréables en vous. Et l'inspiration, dans la pleine conscience, vous dit qu'il y a cette sensation qui n'est pas agréable en vous. Alors vous reconnaissez cette sensation désagréable en vous. Vous souriez à cette sensation désagréable. C'est une chose possible. Sourire à sa souffrance, c'est une chose possible. On peut sourire à son bonheur, on peut sourire à sa souffrance. Et ce sourire-là, c'est la pleine conscience. 'Je sais que tu es là. Ce n'est pas grave.' Donc il n'y a pas de peur, il n'y a pas de désespoir, il y a seulement la reconnaissance simple et pure de ce qui est là. Ce qui est là, c'est une sensation pas agréable, et quand j'inspire, je reconnais cette sensation désagréable, et je souris à cette sensation. Elle se transforme. Et d'autre part, je sais que la vie est une merveille, que d'être encore en vie, c'est un miracle, que le soleil brille encore. Alors tout ça peut apporter de la joie et du bonheur, et on peut très bien faire venir le bonheur, et vous savez très bien que quand le bonheur s'installe, la souffrance s'évacue. C'est comme le jour et la nuit.

(cloche)

Vous êtes une continuation merveilleuse de vos ancêtres.

La pleine conscience et la concentration amènent la vision profonde, la compréhension profonde, et c'est cette vision, cette compréhension profonde qui peuvent vous libérer de vos afflictions. Le bouddhisme, la méditation, visent à créer, à faire venir cette vision profonde. Cette vision profonde peut venir à chaque instant pour nous secourir, pour nous libérer. Et la vision profonde est une chose possible chaque jour. Vous n'avez pas à pratiquer huit années pour pouvoir avoir une vision profonde. Quelques minutes de pratique peuvent vous amener déjà une vue, une vision profonde qui peut vous libérer. Dans la littérature de la maha prajna paramita, on ne parle que de ça, de cette vision profonde, et on peut très bien en profiter. Il y a des savants, des érudits, qui étudient la prajna paramita. Et on trouve beaucoup de philosophie. Mais la prajna paramita, ce n'est pas pour philosopher, mais pour pratiquer. Alors en tant que pratiquant, on doit savoir comment profiter de cette sagesse, la sagesse parfaite. Ce matin, on a récité le sutra de la prajna paramita en deux langues, en anglais et en français. Le texte est assez précis, assez court, et on peut très bien pratiquer le sutra dans la vie quotidienne. « Le bodhisattva Avalokita, en pratiquant, posa son regard éclairé sur les cinq skandhas, et les trouva également vides. » Ce n'est pas de la philosophie, c'est de la pratique. Et on peut mettre en pratique tout ça. Par exemple, quand vous faites une inspiration, et que vous vous mettez en contact avec votre corps : 'J'inspire, je suis conscient de mon corps,' tout commence avec une attention, une pleine conscience. 'Je reconnais que mon corps est là.' Et puis, si vous vous concentrez assez sur le corps, vous allez découvrir beaucoup de choses en regardant votre corps. Quand on se met en contact profond avec le corps, on va découvrir que ce corps est une continuation, du corps du père, du corps de la mère, du corps des ancêtres. Et on sait que nos ancêtres sont encore vivants en nous. 'Je suis vivant, donc je sais que mes ancêtres sont vivants en moi. Je suis, donc mes ancêtres sont.' C'est comme Descartes, Descartes qui a dit quelque chose comme : « Je pense, donc je suis. » Donc c'est de la logique. Mais ici, ce n'est pas de la logique, c'est vraiment une constatation, une découverte. « Je suis, parce que mes ancêtres sont. » Mes ancêtres sont dans le moment présent. Ils sont encore là, ils ne sont pas perdus, à cause du fait que je suis encore là. Chaque cellule de notre corps contient la totalité de nos ancêtres, non seulement humains, mais animaux et végétaux. Vous êtes une continuation merveilleuse de vos ancêtres. Donc quand vous faites une inspiration, vos ancêtres font une inspiration avec vous en

même temps. Une multitude d'ancêtres sont en train de faire une inspiration avec vous. Et ceci est une chose que seuls les pratiquants peuvent voir. Et c'est une vision profonde déjà, quand vous respirez, et que vous voyez que votre papa, votre maman, vos ancêtres respirent en même temps avec vous, alors il y a déjà une vision profonde de la vie. Ce n'est pas une imagination, ce n'est pas de la poésie, c'est la réalité. Je suis, donc mes ancêtres sont là. Je suis là, donc mes ancêtres sont là. Et où vous allez, vos ancêtres sont toujours avec vous. Et si vous ressentez de la paix, de la solidité, du bonheur, alors tous vos ancêtres en vous en profitent. Et vous respirez comme ça non seulement pour vous-même, mais pour tous vos ancêtres. C'est une bonne chose de respirer pour nos ancêtres. C'est la pratique de l'amour. Chaque pas que vous faites dans la pleine conscience, chaque pas qui vous permet d'entrer en contact avec les merveilles de la vie, en vous-même et autour de vous, chaque pas comme ça vous guérit et guérit vos ancêtres en vous. C'est très aimable de votre part de marcher comme ça pour pouvoir aider à guérir vos ancêtres en vous. Vous êtes en contact avec le Dharma merveilleux, et la pratique nous libère de beaucoup de souffrances. Quand vous faites un pas, vous pouvez visualiser une multitude d'ancêtres humains qui font le même pas avec vous. Je pense que le cinéma aujourd'hui peut créer des images comme ça. Quand on fait un pas, on peut représenter des multitudes de gens qui font le même pas. Et si vous lisez le soutra d'Avatamsaka, vous voyez des choses comme ça. Ce matin, j'ai touché, j'ai fait un massage ce matin avec ma main avec une vision profonde. C'est bien de masser la tête avec votre main comme ça. Et vous savez très bien que votre papa est là dans votre main. Votre papa est disponible dans chaque cellule de votre main. Est-ce que vous vous souvenez du moment où votre papa vous a touché la tête comme ça il y a très longtemps ? La main témoigne du fait que votre papa est vraiment disponible dans chaque cellule de votre main. Vous pouvez toucher comme ça, c'est la main de votre papa qui vous touche la tête. Et aussi la main de votre maman. Pourquoi ne pas essayez maintenant ? C'est papa qui masse ma tête. C'est maman qui masse ma tête. Vous êtes plus proche de votre papa que ce que vous pensez. Vous êtes plus proche de votre maman que ce que vous pensez. Ainsi, on peut voir tous nos ancêtres qui sont présents, qui nous touchent comme ça, et si on peut voir les choses comme ça, on n'est plus seul. On n'est plus enfermés dans une idée de soi.

L'ordre implicite et l'ordre explicite de David Bohm

On souffre parce qu'on s'enferme dans l'idée d'un soi. Vous êtes vos ancêtres, vous êtes vos enfants, et vos petits-enfants. Vous êtes le monde. Vous êtes les nuages. Vous êtes les oiseaux, vous êtes les roses, les ruisseaux, vous êtes tout ça, et quand vous vous regardez vous-même, vous devez voir la rose en vous, le ruisseau en vous, les nuages en vous. C'est la vision profonde qui vous libère. Vous n'êtes plus enfermé dans cette souffrance. Vous n'êtes plus aliéné du monde. Je crois que David Bohm a utilisé le mot 'implicate order', et l'expression 'explicate order', pour décrire deux façons de voir le monde. Quand on regarde une chose comme une fleur avec cette sagesse, en profondeur, on voit que cette chose-là est faite avec beaucoup d'autres choses, comme la chaleur. S'il n'y a pas de chaleur, il n'y a pas de fleur. Comme la lumière : s'il n'y a pas de lumière, il n'y a pas de fleur. Donc fleur, ça veut dire lumière. La lumière, ce n'est pas une chose séparée qui existe hors de la fleur. Cette chaleur, cette lumière est dans la fleur elle-même. C'est comme les nuages. Vous êtes fait avec les nuages. Et quand vous buvez votre thé au petit déjeuner, dans cette pleine conscience, vous voyez très bien que vous êtes en train de boire un nuage. Vous êtes déjà nuage, et vous continuez à boire des nuages. Les nuages ne sont pas hors de vous, il sont en vous. Dans le bouddhisme, on parle de l'inter-être. Vous et les nuages, vous inter-êtes. Moi et les nuages, nous inter-sommes. Et quand on regarde la fleur, on voit la terre. Sans la terre, rien ne peut pousser, donc la terre n'existe pas vraiment hors de la fleur, mais dans la fleur. Tout est dedans. Le tout est contenu dans l'un. Donc, David Bohm a utilisé l'expression 'implicate order' pour dire cela : tout est dedans. Et l'autre manière de regarder les choses, c'est que tout existe en dehors de tout autre. Moi, je ne suis pas en vous, je suis hors de vous. Vous n'êtes pas moi, vous êtes en dehors de moi-même. Dans le bouddhisme, on parle des trois joyaux : le Bouddha, le Dharma, et la Sangha. Et pour les trois joyaux, nous savons très bien que les trois inter-sont : s'il n'y a pas de Dharma, il n'y a pas de Bouddha, c'est sûr. S'il n'y a pas de Bouddha, il n'y a pas de Sangha, c'est sûr. Et s'il n'y a pas de Sangha, il n'y a pas de Bouddha aussi, parce que c'est la Sangha qui fabrique le Bouddha. Donc dans le bouddhisme, l'inter-être est quelque chose de très clair. Dans le christianisme, on parle de Dieu le Père, le Fils, et le Saint-Esprit. Et la même chose est vraie. Le Père est dans le Fils. Le Père est dans le Fils, et le Fils est dans le Père, donc il y a cette vision profonde aussi dans le christianisme. Dieu est en vous. Ce n'est pas une rhétorique, c'est une réalité. Il faut toucher la réalité avec la pratique. Essayons de traduire ceci en français, implicate order. Où sont les francophones ? Implicite, si on traduit ceci par implicite, on doit traduire ceci par explicite. Hein ? Ça va aussi ? Implicite. Explicite. D'accord. Aujourd'hui, on va faire la méditation marchée ensemble, et vous allez faire un essai. Vous allez regarder le soleil, vous allez regarder les fleurs, les arbres, vous allez écouter les oiseaux, et essayez de marcher, de vous déplacer dans ce monde implicite. Marchez en telle sorte que vous puissiez voir vous en tout, et tout en vous. C'est à dire, cette vision profonde qui est l'inter-être, doit être vécue, une chose vécue de chaque instant, et non pas un sujet de discussion philosophique.

(cloche)

Tout circule

Quand vous regardez avec attention, avec concentration, vous voyez que tout circule, comme l'air, comme l'eau, comme les nuages. Ça entre, ça sort. Ça continue toujours. Il n'y a pas de naissance, il n'y a pas de mort. Il n'y a pas de fin, il n'y

a pas de commencement. Vous avez un nuage préféré, et vous aimez contempler ce nuage, et vous avez peur qu'un jour, votre nuage préféré disparaisse, et la peur vous habite. La peur, c'est la souffrance. Et si la vision profonde vient, elle peut vous libérer de cette peur, de cette souffrance. Elle vous dit que c'est impossible pour votre nuage préféré de disparaître. Votre nuage peut devenir de la brume, de la pluie, grêle, de la glace, mais c'est impossible pour votre nuage de devenir le néant. C'est impossible pour votre nuage de mourir. Mourir, la mort, ça n'existe pas, parce que tout circule. Et on continue toujours, mais dans différentes formes. Si vous contemplez votre nuage, votre bien-aimé de la sorte, vous pouvez toucher la nature de non-naissance et de non-mort de votre bien-aimé, et vous n'aurez plus peur. La mort, c'est une idée. La naissance aussi, c'est une idée. Et ce matin, on a récité le sutra de la prajna paramita. Il n'y a pas de mort, il n'y a pas de naissance. Et cet homme de science, Lavoisier, français, il a dit la même chose : « Rien ne se crée, rien ne se perd. » Il n'y a pas de naissance, il n'y a pas de mort. Tout circule. Il n'a pas pratiqué le bouddhisme, mais il a vu la même chose. Il a essayé lui aussi de regarder en profondeur la nature des choses. Donc la mort de votre bien-aimé ou votre propre mort, on ne doit plus se tracasser sur cela. Ce sont des idées. La fin d'une chose. Les choses se manifestent d'une manière ou d'une autre. Ça peut être un nuage, mais ça peut être de la pluie. Ça peut être un ruisseau, ça peut être une tasse de thé, c'est la même chose, ça continue toujours. Donc pleine conscience, concentration, amènent toujours la vision profonde qui nous libère. C'est la spiritualité dans la tradition bouddhiste. Avec une sangha qui pratique, c'est une joie de pouvoir toucher cette source de sagesse, de compréhension parfaite tous les jours, et on fait cela avec chaque inspiration, chaque expiration, on fait cela avec chaque pas dans la marche, quand on se lave le visage, quand on se brosse les dents, quand on boit le thé, on peut toujours pratiquer cette spiritualité qui commence toujours avec l'attention, la pleine conscience. Et on finit par cette vision profonde qui nous procure beaucoup de joie, de la non-peur. Vous n'êtes plus séparé du monde, des autres. Vous êtes lui, vous êtes elle. Et comme ça, il y a de l'amour, de la compassion en vous, et vous ne souffrez plus.

(cloche)

Enseignement donné le 22 Mars 2009 en français, transcrit par Pháp Thân