

## Méditation et psychothérapie

(cloche)

Bonjour chère Sangha. Aujourd'hui, nous sommes le 26 Mars de l'année 2009, et nous sommes au Hameau du Haut durant notre retraite de printemps.

### Rassembler méditation la psychothérapie ?

Nous savons que les enseignements du Bouddha, spécialement la pleine conscience, ont commencé à grandir dans le courant de notre société, spécialement dans le domaine de la psychologie, psychothérapie, éducation, science, et travail social. Beaucoup d'entre nous veulent rassembler la pratique de la méditation et la pratique de psychothérapie. Chacun d'entre nous veut guérir, guérir nous-même et guérir le monde. Nous voulons profiter du meilleur de la vision occidentale en matière de psychologie, psychothérapie, et du meilleur du bouddhisme. Il y a un bouddhisme très profond, une vision profonde à propos de notre esprit. Comment transformer notre esprit, comment souffrir moins, comment arrêter la souffrance ? Mais nous avons quelques difficultés pour rassembler les deux, à cause de notre façon habituelle de penser. Par exemple, dans le bouddhisme, nous apprenons qu'il n'y a pas de soi. Et toutes les pratiques bouddhistes devraient être basées sur la vision profonde du non-soi. Mais en psychothérapie, le soi est très important. Vous avez besoin d'avoir un soi sain, vous devez fortifier le soi avant que vous puissiez être sain. Alors comment faire ? Quoi faire ? Alors il y a ceux qui proposent que nous ne devrions pas commencer la méditation avant que nous prenions quelque thérapie. Quelque thérapie en premier, puis la méditation. Sinon ce pourrait être dangereux, parce que si votre soi n'est pas assez fort, alors si vous vous engagez dans la méditation, votre situation peut empirer. Alors on fait quelque thérapie en premier, et plus tard quelque méditation bouddhiste.

### Faible estime de soi, haute estime de soi

Et comme la psychothérapie considère le soi comme quelque chose dont nous devons nous occuper, quand nous avons une faible estime de soi, nous avons toutes sortes de problèmes, c'est pourquoi vous devez vous débarrasser de votre faible estime de soi. Et l'impression est que vous devez vous consolider. Vous devez obtenir un soi fort afin de surmonter la souffrance. La faiblesse, la maladie, et il y a de nombreux psychothérapeutes qui ont beaucoup pensé à propos de comment aider les patients à se débarrasser de leur faible estime de soi. La faible estime de soi semble être la fondation de nombreuses perturbations, perturbations mentales. Mais quand nous regardons le bouddhisme, nous voyons que non seulement la faible estime de soi est la fondation de la souffrance, mais la haute estime de soi est aussi la fondation de la souffrance. Beaucoup d'entre nous pensent trop hautement d'eux-même. Ils ont le complexe de supériorité, ils ont beaucoup d'arrogance, et ainsi ils ont créé beaucoup de souffrance pour eux-même et pour d'autres personnes. Arrogance. L'expression haute estime de soi ne semble pas être négative comme la faible estime de soi, mais si nous regardons en profondeur, nous voyons que c'est aussi dangereux que le complexe d'infériorité. Donc sous la lumière des enseignements bouddhistes, non seulement la faible estime de soi n'est pas bonne, mais la haute estime de soi n'est pas bonne non plus. Et non seulement la faible estime de soi n'est pas bonne, la haute estime de soi n'est pas bonne, mais le complexe d'égalité n'est pas bon non plus. Vous pouvez penser que vous ne devriez pas penser que vous êtes au-dessus des autres personnes, vous ne devriez pas penser que vous êtes au-dessous des autres personnes, donc vous pensez que penser de vous-même comme égal aux autres personnes est juste, est la bonne chose. Mais de nouveau, dans le bouddhisme, c'est aussi un autre complexe, le complexe d'égalité. 'Je suis aussi bon que lui. Je suis aussi bon qu'elle.' Donc c'est aussi un complexe. Parce que le complexe vient du fait que vous comparez un soi avec un autre soi. Et quand vous comparez, vous voyez que vous êtes soit supérieur, ou inférieur, ou égal. Mais dans les enseignements du Bouddha, il n'y a pas de soi. Si vous n'avez pas de soi, vous ne devez pas comparer, et si vous ne comparez pas, il n'y a pas du tout de complexe. Donc comment réconcilier les enseignements du non-soi avec les enseignements de consolidation du soi, enlever la faible estime de soi dans la psychothérapie est un grand problème. Et ainsi il y a ceux d'entre nous qui disent : 'Bien, premièrement, quelque thérapie, et ensuite quelque méditation. Premièrement, fortifier notre soi et après cela relâcher le soi. Premièrement, soi, et après cela, non-soi.' Donc ils ont une priorité pour la psychothérapie, mais ils pensent que nous avons besoin de la méditation un petit peu après.

### Mettre en pratique ce que nous apprenons

Donc il y a beaucoup de confusion dans les pensées, parce que vous n'avez pas appris assez profondément dans les deux disciplines en terme de pratique. Vous dépendez trop du niveau de la spéculation et des concepts. Même dans les cercles bouddhistes, nous dépendons un petit peu trop du niveau des concepts et de la spéculation. Dans les instituts bouddhistes, nous apprenons beaucoup de bouddhisme, théoriquement, et nous n'avons pas assez de pratique qui nous aide à obtenir la vision profonde, qui est de nous transformer, et nous aide à enlever la souffrance. Quand vous venez au Village des Pruniers, vous remarquez que le Village des Pruniers n'est pas un institut d'études bouddhistes dans le sens usuel. Oui, nous apprenons le bouddhisme, nous apprenons tous les jours, mais nous sommes très déterminés à mettre tout cela dans la pratique, de mettre en pratique tout ce que nous apprenons. Nous ne sommes pas satisfaits de seulement parler de la philosophie profonde, des enseignements profonds du Bouddha. Nous ne discutons pas à propos

du nirvana, de la dimension ultime, de la prajna paramita, ou des Quatre Nobles Vérités seulement pour satisfaire notre curiosité. Bouddhisme non comme connaissance, mais bouddhisme comme but. Donc quand nous parlons de choses comme les Quatre Nobles Vérités, le Noble Sentier Octuple, l'impermanence, le non-soi, nous devons trouver des moyens afin d'expérimenter ces choses directement dans notre vie quotidienne, et le Village des Pruniers est une tradition qui repose beaucoup sur ces aspects. Les études bouddhistes devraient être faites sur terre, et nous devrions être capables d'appliquer ce que nous apprenons dans notre vie quotidienne. Supposons, quand vous pratiquez l'inspiration, au début, vous croyez que c'est vous qui voulez inspirer. 'C'est moi qui inspire, pas quelqu'un d'autre. Inspirant, je suis conscient que j'inspire.' C'est la phrase traduite en français.' Mais en d'autres langues, comme le vietnamien, dans ce qui est traduit, vous n'avez pas besoin de mettre le 'un' et le 'toi' dedans. En Vietnamien, c'est comme ça : 'Inspirant, sachant que c'est inspiration.' Il n'y a pas de 'je' dedans. C'est possible de parler comme cela. Mais nous pouvons commencer par penser que c'est un soi qui inspire et expire, mais si nous pratiquons vraiment, nous découvrons qu'il n'y a personne qui inspire, personne qui expire, il y a seulement l'inspiration prenant place, et l'expiration prenant place. Bien sûr, il y a l'intention d'inspirer, l'intention d'expirer. La réjouissance d'inspirer. La réjouissance d'expirer. Le fait est que la respiration est là, mais vous n'avez pas vraiment besoin de respirer afin de respirer. Cela peut être difficile de l'accepter en premier, parce que nous sommes encore au niveau de la conceptualisation, mais avec un petit peu de pratique, vous voyez la vérité, vous touchez la vérité. Il n'y a pas de respirer, il y a seulement la respiration prenant place. Il n'y a pas de penseur, il y a seulement des pensées. Et ceci n'est pas familier pour nous, parce que nous pensons qu'il doit y avoir un penseur afin que les pensées soient possibles. Je pense, donc je suis. Si le je n'existe pas, alors les pensées ne seront pas possibles, donc le fait qu'il y a des pensées, cela signifie que le soi est là. Donc il y a différence dans les façons de penser, de percevoir les choses dans la tradition même. Et nous avons tous été influencés par cette façon de penser. Nous devons reconsidérer. Vous êtes invités à inspirer et regarder profondément, et de voir que pendant que vous inspirez, tous vos ancêtres inspirent avec vous. Et ceci est le début de l'expérience réelle du non-soi. Au Village des Pruniers, nous avons l'exercice : 'Inspirant, j'invite mon père en moi à se réjouir de l'inspiration avec moi.' Je sais que mon père est là dans chaque cellule de mon corps, d'une certaine façon, et je suis la continuation de mon père. Il m'a transmis tous ses gènes, et il est vraiment présent dans chaque cellule de mon corps. C'est pourquoi, inspirant, je reconnais mon père dans mon corps, dans toutes les cellules de mon corps. Et c'est quelque chose de possible, facile à faire aussi. Donc, inspirant, inviter mon père en moi à se réjouir à à inspirer avec moi au même moment devient quelque chose de possible. Vous n'avez pas besoin de beaucoup d'imagination, parce que ceci est la réalité. Vous êtes la continuation de votre père. Vous ne pouvez pas retirer votre père de vous. Vous ne pouvez pas retirer votre mère de vous. Le fait est que pendant que vous inspirez, elle inspire en vous. 'Mère, inspirant, je me sens si léger. Te sens-tu aussi légère que moi?' C'est un exercice de respiration offert par le Village des Pruniers. 'Expirant, je me sens si léger. Papa, te sens-tu aussi léger que je le moi ?'

**(cloche)**

### **Sortir de la notion du soi**

Pendant qu'on pratique la respiration comme cela, nous ne nous battons pas contre l'idée du soi. Nous sortons de la notion du soi, parce que nous savons que le soi est fait d'éléments non-soi. Je suis fait de père, mère, ancêtres, air, eau, nuages, et ainsi de suite. Donc je reconnais tous ces éléments non-soi dans le soi. Je commence à voir la notion du soi cassée en moi. Il n'y a pas de soi, il y a seulement une notion de soi. Il est possible pour chacun de nous de s'asseoir de manière relaxée comme ceci, et de respirer avec nos ancêtres. De respirer pour notre mère, notre père, notre grand-mère, notre grand-père, pour tous nos ancêtres. Comme c'est formidable de savoir que vous êtes là, représentant tous vos ancêtres, vous êtes une continuation, leur continuation. Vous n'êtes plus vous-même, vous êtes en même temps tous vos ancêtres. Donc, une inspiration peut vous rendre libre. Une inspiration avec cette vision profonde peut déjà vous rendre libre. Comme c'est gentil de votre part de respirer pour votre père, pour votre mère, et de relaxer votre corps. Parce que quand votre corps est relaxé, le corps de votre père et de votre mère en vous est aussi relaxé. C'est comme un miracle. Et vous voyez que vous transportez toutes les générations de vos ancêtres en vous. Où que vous alliez, ils vont avec vous. Quand vous faites un pas en pleine conscience et touchez les merveilles de la vie, tous les ancêtres en vous font ce même pas en même temps. Et en faisant un pas comme cela, avec cette sorte de sagesse, vous êtes libre de la notion du soi, et c'est très guérissant, très transformateur. Nous souffrons, nous nous mettons en colère, nous avons du désespoir, parce que nous sommes encore pris dans la notion du soi. Nous sommes tellement seuls, nous sommes tellement coupés du monde, nous ne touchons pas notre unité. Les enseignements du non-soi ne vous disent pas que vous n'êtes pas là. Vous êtes vraiment là, comme une manifestation, comme une merveilleuse manifestation.

### **Santâna, le courant**

Le corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales, la conscience, coulent votre continuation. C'est une ruisseau merveilleux. Il y a un mot sanskrit, santâna, c'est comme une ville en Californie, Santana. Santâna. Cela signifie continuité. Il n'y a pas de soi, mais il y a une continuité des cinq courants appelés skandhas, toujours changeants. Il y a une continuation : nous continuons notre père, nous continuons notre mère, nous continuons nos ancêtres, et si nous regardons profondément dans notre corps, nos sensations, nous voyons que nous continuons aussi nos ancêtres animaux, nos ancêtres végétaux, et nos ancêtres minéraux. Nous avons des ancêtres humains, mais ce sont

les plus jeunes. Avant que vous ne deveniez humains, vous avez été animaux, plantes et minéraux. Donc tous les ancêtres, y compris les ancêtres minéraux, et ancêtres animaux, végétaux, sont encore en vous, et si vous êtes libre, ils sont libres. Si vous êtes relaxé, ils sont relaxés. Et vous ne devez pas faire beaucoup, vous avez seulement besoin d'inspirer avec cette sorte de vision profonde. Pour être libre, et pour les aider tous à être libre, vous avez seulement besoin de faire un pas avec cette vision profonde, afin d'être libre et de les aider à se réjouir de cette liberté aussi. Vous avez une semaine à rester au Village des Pruniers. Vous avez trois semaines à rester au Village des Pruniers. Chaque moment de votre séjour peut être une opportunité pour faire cela : respirer avec la vision profonde, marcher avec la vision profonde, manger avec la vision profonde. Quand vous mangez, vous nourrissez vos ancêtres. Je me souviens, il y a vingt ans, il y avait un pic-nique à Montréal. Nous avons eu une retraite, et ce jour-là, les gens sont allés dans la forêt et ont eu un pic-nique, et je marchais dans la forêt et observais. Il y a un pratiquant qui était au pied d'un arbre et mangeait son repas. J'ai dit : 'Frère, que fais-tu ?' Et il m'a regardé et dit : 'Je nourris Thay.' Et je dit : 'Très bien.' Parce qu'il savait que Thay était en lui, et comme il mangeait comme cela, il nourrissait Thay en lui. Le fait est qu'à chaque fois que nous mangeons, nous nourrissons tous nos ancêtres. Nos ancêtres continuent à vivre parce que nous les nourrissons tous les jours, et pas seulement avec notre nourriture physique : pour leur bien-être, vous devez aussi les nourrir avec de la nourriture spirituelle.

**(cloche)**

### **Inter-être**

Donc à chaque fois que vous respirez, invitez tous vos ancêtres à respirer avec vous. Et alors vous avez cette vision profonde qui a le pouvoir de libérer, de transformer. À chaque fois que vous marchez, invitez vos ancêtres à vous accompagner, et réjouissez-vous de chaque pas. De toute façon, ils viennent avec vous, que vous les invitiez ou non, ils sont en vous. Mais si vous êtes conscient, si vous avez cette vision profonde, vous voyez la vérité. Et vous savez que nous avons des ancêtres spirituels, et nos ancêtres spirituels sont aussi dans chaque cellule de notre corps. Ils ne sont pas seulement dans notre esprit, ils sont dans notre corps. Nous savons que dans le bouddhisme esprit et corps ne sont pas deux choses distinctes, ils se contiennent l'un l'autre. Le cerveau et notre conscience ne sont pas deux choses séparées. Celui-là contient l'autre et vice-versa. Donc Jésus, Bouddha, Mohamed, Abraham, ils sont dans notre sang, ils sont dans nos cellules. Nous devons transcender la dualité entre esprit et corps. Esprit embrassant le corps, esprit est corps. Corps embrassant esprit, corps est esprit. Sujet et objet aussi embrassent l'un l'autre. Il n'y a pas celui-ci sans celui-là. Donc non seulement quand je touche ma tête avec ma main, ma mère touche ma tête en même temps, mais mon père touche ma tête en même temps, et tous mes ancêtres touchent ma tête en même temps. Cette vision profonde, ce miracle, est possible pour les pratiquants. Et c'est la vision profonde de l'inter-être dont vous avez entendu parler tellement de fois. Vous inter-êtes avec votre père, votre mère, vos enfants, vos ancêtres, et vous inter-êtes avec le Bouddha, votre maître. Vous inter-êtes avec Jésus Christ, vos ancêtres spirituels. Ils sont en vous, même si vous êtes en colère avec eux, ils sont quand même dans votre sang, dans vos cellules. Il y a ceux d'entre nous qui prient, mais ils ont peur de la réponse, ils commencent à être en colère contre le Bouddha, contre Jésus Christ, parce qu'ils n'ont pas la moindre idée de qui ils sont. Spécialement la notion qu'ils sont en-dehors de nous. Donc quand nous regardons dans nos mains, nous pouvons voir que le Bouddha est en elles, parce que nous avons reçu les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience. Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience sont le Bouddha. Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience avec la vision profonde et la pratique concernant l'amour. Nous sommes déterminés à ne pas tuer, nous sommes déterminés à protéger la vie, nous sommes déterminés à offrir l'amour et la protection. Et au moment où vous agenouillez et recevez les cinq entraînements, le Bouddha entre en vous, concrètement. Et depuis ce temps, vous but est devenu le but du Bouddha, parce que depuis le temps où vous avez reçu les cinq préceptes, vous ne tuez plus, vos mains ne tuent plus, ne font plus souffrir d'autres personnes, vos mains ne volent plus. Et le Bouddha est dans vos mains, et vos mains sont les mains du Bouddha, donc quand vous montez vos mains là-haut, et que le Bouddha touche votre tête, c'est très beau. Donc ces sortes de choses arrivent, à nous, pratiquants, c'est merveilleux, à chaque fois que nous le voulons. Quelquefois, nous utilisons un mot en sanskrit, quelquefois nous utilisons le mot 'santati', c'est le même. Courant de continuation. Nous regardons à notre corps, nos cinq skandha, comme un santâna, santati. Ils coulent comme une rivière. La rivière est là, vous ne pouvez pas dire que la rivière n'est pas là, elle est là, elle est vraiment là, vous êtes vraiment là. Cela signifie que toute l'eau est là, la rivière est constituée de nombreuses gouttes d'eau, un courant d'eau, et vous êtes constitué d'un courant d'ancêtres et autres, et vous continuez comme cela, et vous pouvez continuer plus bellement ou moins bellement, selon votre façon de pratiquer. Et quand vous regardez une autre personne, vous voyez qu'elle est aussi une continuité, une autre santati. Vous, vous-même, êtes cette continuation, cette continuité, et elle est une autre continuité. Mais en regardant en profondeur, il n'y a pas vraiment de séparation. Vous êtes en elle et elle est en vous. Supposons que vous regardiez votre père, à l'extérieur de vous, vous pouvez penser qu'il est une autre personne. Il a une carte d'identité séparée. Votre carte d'identité, votre passeport sont différents des siens. Mais en fait, c'est seulement l'apparence. En regardant profondément, vous voyez que vous venez de lui, et qu'il vient de vous aussi d'une certaine façon. Et il y a une connexion profonde entre vous et votre père. Et vous pouvez voir que vous êtes sa continuation, vous êtes lui, vous le portez en vous. La même chose est vraie avec l'autre personne, que cette personne soit le Bouddha, un ami, un frère, une soeur. Au début, vous pensez qu'elle est à l'extérieur de vous, mais en fait, sous la lumière de l'inter-être, vous êtes à l'intérieur d'elle, et elle est à l'intérieur de vous.

## **Transcender la naissance et la mort**

Nous avons parlé de l'ordre implicite la dernière fois. Nous devrions apprendre comment voir les choses dans cet ordre, l'ordre implicite, au lieu de voir les choses à l'extérieur les unes des autres, l'ordre explicite. Dans l'ordre explicite, tout semble être à l'extérieur de toutes les autres choses. Mais dans l'ordre implicite, vous voyez que toutes les choses sont à l'intérieur de toutes les autres choses. Et la semaine dernière, vous étiez invités à faire la méditation marchée de telle façon que vous puissiez voir que toutes les choses sont dans toutes les autres choses. Quand vous voyez une feuille, vous voyez tout dans le cosmos dans la feuille, le soleil, les nuages, tout. Quand vous voyez un frère, vous voyez que vous êtes en lui, et qu'il est en vous. Et c'est votre entraînement, et avec cet entraînement, sûrement, vous ferez une percée, et pas seulement en étudiant, lisant des livres, écoutant les enseignements du dharma, et ayant des discussions du dharma. Vous devez vivre votre vie, chaque moment de votre vie quotidienne, de telle façon que chaque moment puisse vous apporter la vision profonde. Quelle vision profonde ? La vision profonde de l'inter-être, la vision profonde du non-soi. Et les psychothérapeutes devraient être capables de faire cela. Et s'ils voient cela, et ils savent que dire que premièrement nous devons commencer avec la thérapie, et ensuite la méditation, que premièrement, nous devons commencer avec le soi, et que le non soi est plus tard, que nous pensons comme cela pensons parce que nous sommes pris, encore pris dans la vue dualiste. Nous pouvons nous visualiser comme un lien dans la continuité. Et nous devons nous entraîner pour nous voir non seulement comme un lien, mais comme la chaîne toute entière. Au début, vous pensez que vous êtes né de ceci, et que vous mourez à ce point, que vous êtes né, naissance, et que vous mourez, mort, à ce point, et que votre durée de vie est juste ce segment, parce que vous vous voyez seulement comme un lien. Mais vous êtes plus qu'un lien, vous êtes la chaîne toute entière. Vous êtes la chaîne toute entière. Si vous pouvez vous voir seulement comme un lien, un maillon, alors vous pouvez sentir que votre père vous pousse un petit peu trop loin, un petit peu trop fort dans cette direction, et votre fils vous tire un petit peu trop dans cette direction, vous ne vous sentez pas confortable. Et vous avez la tendance à dire: 'Laisse moi tranquille. Ne pousse pas, ne tire pas.' Mais vous êtes une chaîne, vous êtes une continuité, et au moment où vous voyez que vous êtes une continuité, vous transcendez la naissance et la mort. Il n'y a pas de début, Il n'y a pas de fin. Et vous savez comment vous transmettre pleinement et bellement au prochain lien. Et chaque mot que vous dites, chaque respiration que vous faites, chaque pas que vous faites, chaque chose que vous faites est une belle transmission au prochain lien, et vous vous réjouissez de chaque moment de transmission.

**(cloche)**

## **Célébrer la vie**

Le bouddhisme est à propos de la vision profonde. Et si nous parlons de la libération, du salut (salvation), dans le bouddhisme, nous devrions savoir que c'est la vision profonde qui nous libère. Salut ou vision profonde. Et la vision profonde est ce que vous avez, comme une graine en vous-même qui est appelée la nature de Bouddha, la graine de grande compréhension. Et si vous vivez votre vie, chaque moment de votre vie quotidienne en pleine conscience, concentré, alors vous pouvez obtenir la vision profonde à chaque moment, et c'est cette vision profonde qui vous libérera, qui vous aidera, qui vous guérira. Et bien sûr, les enseignements du Bouddha peuvent beaucoup contribuer à la pratique de la psychothérapie. Il est possible de vivre notre vie quotidienne, votre vie joyeusement. C'est possible, si vous savez comment utiliser la pleine conscience, la concentration, et la vision profonde. À chaque respiration, à chaque pas, en mangeant, en étant assis, en marchant, la joie est possible. Chaque moment de notre vie quotidienne peut être une célébration de la vie. Célébrer la vie. Et avec l'énergie de la pleine conscience, et de la concentration, et de la vision profonde, cette vision profonde, il est possible de vivre de telle façon. Et nous transmettons le mieux que nous puissions produire alors que ce corps se manifeste encore, afin que le prochain lien en profite, et que toute la série de liens après cela en profite. La méditation marchée peut nous apporter l'opportunité de nous réjouir de chaque pas. Nous marchons, et nous arrivons à chaque moment, dans l'ici et maintenant, nous touchons les merveilles de la vie à chaque pas que nous faisons. Inspirant, vous pouvez faire trois pas, ou deux. Expirant, vous pouvez faire trois pas ou cinq. Deux, trois, ou trois, cinq, ou quatre, six. Parce que l'expiration est toujours plus longue que l'inspiration. Un deux, un ,deux, trois. Ou un deux, trois, un, deux, trois, quatre, cinq. Je vais rencontrer le printemps. Vous pouvez apporter quelque chose pour vous asseoir, vous pouvez apporter un coussin. Au Village des Pruniers, nous avons l'opportunité de nous asseoir pour environ huit, dix minutes, avant de revenir. C'est beau de nous asseoir ensemble, c'est une courte méditation assise avec Thay, à chaque fois que nous faisons la méditation marchée ensemble. Donc réjouissez-vous de vous-même, réjouissez-vous de votre pratique, et réjouissez-vous de votre marche.

**Enseignement donné le 26 Mars 2009 en anglais, traduit et transcrit par Pháp Thân**