

L'attention appropriée

(cloche)

Bonjour chers amis. Nous sommes aujourd'hui le 29 Mars de l'an 2009, et nous sommes au Hameau Nouveau.

Manaskâra - L'attention appropriée

Il y a une pratique appelée 'attention appropriée.' La pratique de la pleine conscience a beaucoup besoin de cela. On sait comment diriger son attention vers une direction, on peut diriger ça, son attention. Nous savons bien qu'il y a en nous des semences de toutes sortes. Des bonnes et des mauvaises. Il y a des semences de joie, d'espoir, de compassion, de fraternité, de bonheur, etc... Et si vous savez comment toucher, entrer en contact avec ces semences-là, alors elles se manifestent, elles vont procurer de la joie, de l'amour, du bonheur, etc... Donc il faut générer l'énergie de l'attention, et diriger l'attention vers cela, vers les choses positives qui sont en nous et qui sont autour de nous. Quand nous conduisons notre voiture à travers la ville, notre attention peut se porter vers les choses qui nous introduisent dans un monde de consommation, de soucis, de désirs. Ce que nous entendons, ce que nous voyons, peut nous attirer et si nous portons notre attention vers des choses négatives comme ça, on se perd. Donc l'attention appropriée est une pratique très importante dans la tradition bouddhiste. Le mot sanskrit est manaskâra. Manaskâra. Attention appropriée. Attention. Ce matin, quand j'invite la cloche à sonner, je produis un son, un demi-son. C'est une invitation. Je vous invite à porter votre attention vers la cloche. Vous étiez peut-être perdu dans vos réflexions, vos pensées. Vous pensez à ceci, vous pensez à cela, mais quand le son se produit, vous avez une chance de quitter le domaine des discours mentaux, et vous pouvez porter votre attention vers le son de la cloche. Vous savez très bien, vous connaissez le message de ce son. Vous avez déjà pratiqué l'écoute de la cloche, et quand vous entendez ce son-là, vous savez exactement ce que cela veut dire. 'J'écoute, j'écoute, ce merveilleux son me ramène à ma vraie demeure.' Donc vous portez votre attention vers quelque chose de positif. Vous êtes chez vous, vous êtes déjà arrivé dans l'instant présent, et ça se fait pendant une seconde, très vite. Donc le son de la cloche est une sorte de moyen qui vous aide à pratiquer l'attention appropriée. L'attention appropriée est une attention qui vous met en contact avec des choses positives en vous et autour de vous pour votre pratique, pour votre transformation, pour votre guérison, pour votre paix, pour votre bonheur, alors il faut savoir comment porter votre attention, diriger votre attention, et cela s'appelle attention appropriée. En sanskrit, yonisa manaskâra. Dans un centre de pratique comme au Village des Pruniers, on arrange pour ce que vous voyez, ce que vous entendez, vous aide à porter votre attention dans la bonne direction. Vous êtes architecte, vous êtes décorateur, vous savez comment faire pour pouvoir aider les gens dans le centre. Quand ils regardent, quand ils écoutent, ils peuvent diriger leur attention vers la bonne direction, la direction de la concentration, de la compréhension, de l'amour, de la joie. En nous, il y a des éléments qui sont négatifs : il y a la colère, le désespoir, la dépression, des choses comme ça qui sont en nous, et autour de nous il y a aussi des choses négatives. Et ceux ou celles qui ne pratiquent pas peuvent être noyés ou bien entraînés par des choses négatives comme ça. Vous conduisez la voiture, vous traversez une rue, vous traversez une ville, et ce que vous entendez, ce que vous voyez peuvent vous introduire dans un monde plein de soucis, de tristesse, de choses comme ça. Donc si vous avez l'attention appropriée en vous, vous êtes protégé. Vous refusez d'être entraîné par des projets de connaissance qui peuvent vous nuire, alors vous voulez diriger votre attention seulement sur ce qui est bon, ce qui est positif. Dans un centre de pratique comme le Village des Pruniers, vous pouvez devenir une des conditions pour l'attention appropriée des autres. Quand vous marchez avec liberté, avec sérénité, avec joie, vous êtes devenu une telle condition, parce que l'autre personne qui vous voit marcher comme ça est invitée à faire la même chose. Vous êtes une condition de l'attention appropriée. Dans la Sangha, on pratique comme cela. Votre manière de vous asseoir, votre manière de laver la vaisselle, votre manière de regarder, de respirer, de marcher, peut inspirer les autres à faire la même chose. Et l'attention peut vous mettre en contact avec des choses négatives qui touchent la tristesse, la dépression, la peur en vous, cela s'appelle l'attention inappropriée. Ayonisa manaskâra. Donc on peut s'organiser en telle sorte que dans chaque moment de notre vie quotidienne, on ait une chance de porter son attention vers le positif. Ce que vous voyez, ce que vous entendez, peut vous mettre en contact avec les bonnes graines en vous. La graine de l'amour, la graine de la compassion, la graine de la joie, de la paix en vous. Attention appropriée.

Contact, sensation, manas

Attention, c'est manaskâra, c'est une formation mentale. Et cela va avec une autre formation qui s'appelle le contact. Le contact, c'est à dire le contact entre l'organe des sens et son objet, et qui va produire une sensation et une perception. L'oeil qui regarde la fleur. L'oeil, c'est l'organe de la vue, et la fleur, c'est l'objet de l'oeil. Il y a le contact entre l'oeil et la rose. L'oeil, et la rose. Pendant la première phase, ce n'est pas vraiment l'oeil qui voit, l'oeil est seulement une base, c'est un organe. L'oeil ne voit pas, l'oeil, c'est seulement une condition, l'organe de la vue. Et la rose est l'objet de l'oeil. Il y a le contact entre l'oeil et la rose, puis le contact va s'approfondir. Il y a le système nerveux, les nerfs, et puis il y a des signaux électriques qui entrent, qui pénètrent dans les nerfs. Ici, nous entrons dans une phase plus subtile du contact. Ici, on voit les nerfs, et aussi les signaux électriques apportés par l'image de la rose. Et on a encore l'organe, mais l'organe subtil. L'oeil, c'est quelque chose qui est encore grossier, brut. Mais quand on entre en profondeur dans l'organe de la vue, on voit le système nerveux, les nerfs, la rétine, les nerfs qui sont reliés à la rétine. Et puis l'image de la rose est venue en tant que signaux électriques qui font des impressions sur ce système nerveux, alors on est entré dans la

deuxième phase de contact. L'oeil est encore grossier, l'organe brut, et ici on a l'organe subtil, et l'image subtile. Et à la troisième phase, on a cette sensation. Vous pouvez appeler cela une sensation, cela appartient à la conscience. Et vous avez le sujet et l'objet de la sensation, et ces deux parties se manifestent ensemble, en même temps. L'objet et le sujet se manifestent en même temps. Et tous les deux ont l'appui dans l'organe, dans l'objet de l'organe, dans l'organe subtil, dans l'objet subtil de l'organe. Donc, il y a trois phases : la rose ici n'est plus la rose ici, et la rose ici n'est plus la rose ici. La perception, le contact. Donc l'oeil et la rose ne sont que l'appui de la conscience. Donc il y a un contact, il y a une sensation, et cette sensation va inviter l'attention à se manifester, et les sensations se manifestent toujours, et il y a des sensations dont nous ne sommes pas conscients, mais ça arrive toujours, ça se manifeste toujours, des sensations de toutes sortes. Dans le bouddhisme, on parle des six organes des sens. L'oeil, le nez, la langue, le corps, l'oreille, et le manas. Le manas. L'oeil et la forme. Oreille et le son, etc... Et manas, les choses, dharmas. La pensée. Donc nous avons cinq organes de sens, plus le manas. Le manas est un organe aussi, et on se base sur cet organe pour pouvoir penser, pour pouvoir concevoir, pour pouvoir raisonner, pour pouvoir rêver. Et ce manas, j'ai essayé de traduire, et j'ai trouvé le mot 'cogitation.' Quand le manas, quand l'attention du manas est portée vers la tristesse, l'objet du manas devient la tristesse. La tristesse est en nous, comme la peur, comme le désespoir, comme l'amour, comme la compréhension, tout est en nous, et c'est le manas qui a tout cela comme objet, tandis que l'oeil a comme objet la forme, l'oreille le son.

Faire la connaissance du tréfonds

Il faut chercher à savoir comment cela fonctionne, notre esprit, notre conscience, pour que notre pratique devienne plus facile. Il y a une connaissance, il y a une connaissance en nous qui s'appelle 'tréfonds.' Et le tréfonds fait beaucoup de choses. Quand vous allumez votre ordinateur, votre ordinateur devient quelque chose de vivant, seulement après avoir été allumé, il peut fonctionner. La même chose est vraie avec votre corps. Votre corps doit être allumé pour qu'il devienne un corps vivant. Et ce qui allume votre corps, ce qui fait de votre corps quelque chose de vivant, c'est le tréfonds, la conscience du tréfonds. Il faut faire la connaissance, essayer de faire la connaissance de votre tréfonds. Elle est à la base, elle est très importante. La fonction du tréfonds est de maintenir la vie, et dans le bouddhisme, on parle de huit consciences connaissances. Huit sortes de conscience. La conscience de l'oeil, la conscience de l'oreille, la vue, l'odorat, l'ouïe, etc... Le manas, c'est une des consciences, et le tréfonds est une autre conscience, et basé sur le manas, il y a une autre conscience qui s'appelle le mental. La cogitation, c'est à dire manas, et le tréfonds. Il y a cinq consciences de sensations, la sixième, c'est le mental, la septième, c'est la cogitation, et la huitième, c'est le tréfonds. Le tréfonds, c'est à la base. Dans le cercle de la neuro-science aujourd'hui, on parle de la connaissance de la connaissance du tréfonds comme 'background consciousness.' 'Background consciousness'. La conscience de l'arrière-plan, du fonds. En fait, le mot tréfonds, ça veut dire cela. Quand vous conduisez votre voiture, ce n'est pas exactement votre mental qui conduit la voiture. Votre mental peut totalement être possédé par votre pensée. Vous pensez à ceci, vous pensez à cela, vous êtes absorbé entièrement dans votre pensée. Vous n'êtes pas vraiment là, vous ne conduisez pas. Et le tréfonds peut réagir très vite aussi pour pouvoir éviter un danger, c'est le tréfonds qui fait. Le tréfonds, c'est comme le disque dur de votre ordinateur. Le tréfonds a cette capacité de se voir. Le tréfonds peut traiter les informations et stocker les informations. En sanskrit, on dit alaya, store. Donc, le tréfonds a cette capacité de traiter les informations, classer les informations, stocker les informations, et maintenir, préserver les informations. Et ça se fait tout seul. Votre mental peut aller en vacances, et tout se fait par votre tréfonds. Vous êtes endormi, et il fait un peu froid, et dans le rêve, vous continuez de rêver, mais votre main saisit la couverture, et c'est le tréfonds qui a donné l'ordre à votre bras de saisir la couverture, de vous couvrir. Et votre mental n'est pas là, votre mental est dans le rêve. Donc, dans la vie quotidienne, c'est le tréfonds qui dirige, qui arrange tout, et ça se fait automatiquement. Quand vous entrez dans un magasin chercher quelque chose comme une cravate ou bien un bonnet, vous vous promenez comme ça et regardez, vous avez l'impression que vous êtes en train de choisir, choisir ce que vous voulez, vous avez l'impression que vous êtes libre de choisir ce que vous voulez. Vous avez un peu d'argent, c'est tout, et puis vous êtes libre de choisir ce que vous voulez choisir. Mais en fait, dans le tréfonds, tout est fait. Vous avez l'illusion que vous avez la liberté de choisir, mais tout est déjà arrangé dans le tréfonds, et si cela vous attire, votre attention est portée vers cela, vous êtes pris, c'est décidé avant que vous entriez dans le magasin. Donc votre tréfonds est formidable, il faut faire sa connaissance, il faut savoir comment votre tréfonds fonctionne. Et dans le tréfonds, il y a une discothèque énorme. Et si vous ne pratiquez pas l'attention appropriée, alors votre attention sera portée vers des choses qui vont créer beaucoup de peur, de tristesse, de souffrance, etc... Donc il faut de l'attention appropriée.

(cloche)

Aller dans la bonne direction

Quand vous faites la méditation marchée, vous ne laissez pas votre tréfonds fonctionner seul. Le tréfonds sait comment marcher. Vous marchez bien aussi, très bien aussi. Mais vous marchez comme une machine, vous marchez pour seulement arriver, mais la méditation marchée, ce n'est pas pour arriver. Quand on fait la marche comme ça, on veut goûter la joie, le bonheur, à chaque pas. Et pour cela, il faut l'intervention du mental, de la sixième conscience, connaissance. La première c'est la vision. La sixième, c'est le mental. La septième, c'est la cogitation, et la huitième, c'est le tréfonds. Il faut inviter le mental à participer à la marche. Avec chaque pas, vous pouvez entrer en contact avec les merveilles de la vie qui sont là en vous et autour de vous, et le bonheur doit être cherché dans l'instant même. Donc,

avec le mental, la conscience mentale, avec une pratique de l'attention appropriée, vous pouvez être vraiment là dans chaque pas, et avec chaque pas vous pouvez entrer en contact profond avec les merveilles de la vie qui sont là, les éléments rafraîchissants et guérissants dont vous avez besoin. Donc chaque pas que vous faites comme ça a le pouvoir de guérir, de nourrir, de transformer, et vous marchez comme une personne libre, vous ne marchez plus comme une machine. Vous n'êtes plus en pilotage automatique, parce que vous êtes vraiment là avec votre mental et avec votre attention appropriée. Quand vous marchez comme cela, le monde devient la Terre Pure, et le Royaume de Dieu se manifeste à vous avec toutes ses merveilles. Et vous êtes soutenu par l'énergie de groupe, votre sangha est là, votre sangha est en train de marcher avec vous, et chaque membre de la sangha est en train de générer l'énergie de l'attention appropriée. Vous êtes soutenu par cette énergie de groupe, et vous restez tout le temps dans le Royaume de Dieu, vous restez tout le temps dans la Terre Pure du Bouddha, et chaque pas est une célébration de la vie. Vous ne cherchez plus le bonheur dans le futur. Mais si vous ne pratiquez pas comme cela, si vous laissez votre tréfonds agir seul, fonctionner seul, il va chercher des choses dans le futur ou dans le passé. Votre tréfonds a sa manière et ses habitudes. Votre tréfonds peut vous conduire à des zones lugubres, tristes, décevantes. Alors il faut intervenir avec votre mental, avec votre attention appropriée. Il faut travailler, il faut accompagner votre tréfonds, il faut dire à votre tréfonds dans quelle direction vous voulez aller. Dans la méditation assise, vous voulez être avec votre corps. Votre corps est une merveille. Vous voulez être avec vos sensations et vos perceptions. Vous voulez regarder tout cela en profondeur. Vous voulez faire venir de la détente, de la paix, de l'harmonie dans votre corps physique, dans vos sensations, dans vos perceptions. Avec la pratique de la respiration consciente, vous pouvez rétablir le calme, la détente dans votre corps, dans vos sensations. Alors le mental, la conscience mentale, avec la formation mentale appelée 'attention appropriée', vous pouvez établir cette détente, cette paix, cette harmonie dans le corps et dans votre esprit. Vous voulez rester dans l'instant présent. Et vous pouvez générer l'énergie de la pleine conscience et de la concentration qui vous gardent dans le moment présent. Si la pleine conscience, si la concentration ne sont plus là, vous êtes entraîné par votre tréfonds pour voyager dans le domaine du passé ou dans le domaine du futur. Dans la tradition de méditation bouddhiste, c'est dans l'instant présent que vous pouvez effectuer un changement. Si vous êtes en contact profond avec l'instant présent, vous pouvez transformer le passé, vous pouvez transformer le futur. Donc il faut toujours revenir à l'instant présent. Et l'attention appropriée peut vous aider beaucoup. Nous avons parlé déjà du son de la cloche. Le son de la cloche est créé pour vous aider à porter votre attention sur des choses appropriées. L'attention appropriée dirigée vers le son de la cloche va ouvrir la porte pour la pleine conscience et pour la concentration.

(cloche)

Et pour les autres, le son de la cloche ne veut rien dire, mais pour vous, pratiquant, le son de la cloche a une signification : c'est un signal, c'est une invitation, c'est un code. Donc le son de la cloche vous invite à porter votre attention vers vous-même et à générer l'écoute profonde.

(cloche)

Quelle est votre aspiration la plus profonde ?

Le son de la cloche vous invite à revenir à vous-même. Le son de la cloche vous invite à faire une respiration profonde. Le son de la cloche vous invite à retourner à l'instant présent, à vous-même. Le son de la cloche vous invite à entrer en contact avec les merveilles de la vie qui sont en vous et autour de vous. Et l'attention appropriée continue toute la journée avec cette pratique. Au commencement, c'est le son de la cloche. Votre inspiration, votre expiration faites dans la pleine conscience va continuer la cloche. Et chaque pas que vous faites continue à nourrir l'attention appropriée. Donc cela permet à la vie d'être vraie, d'être réelle à chaque moment de votre vie quotidienne. Dans le bouddhisme, on parle de l'aspiration. L'aspiration est une sorte de désir. Et il est très important d'examiner notre désir le plus profond, notre désir le plus ardent, notre aspiration. Une aspiration, un désir. La vie n'est pas possible sans aspiration, sans désir. Mais comme pratiquant, on doit regarder vraiment dans la nature de son désir, de son aspiration. L'objet de votre désir, qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce que vous désirez ? Quelle est votre aspiration la plus profonde ? Dans le bouddhisme, on parle des quatre sources de nourriture, et le désir, la volition, est aussi une source de nourriture, la troisième sorte de nourriture, la volition. Nous sommes motivés par un désir, et ça nous procure de l'énergie, le désir. Mais il faut regarder pour identifier ce désir, pour voir la nature de ce désir, parce que la nourriture peut être toxique. La nourriture doit être saine. Quand on parle du Bouddha par exemple, est-ce qu'on peut dire que le Bouddha n'a pas de désir, que le Bouddha n'a pas une aspiration ? Non. Sans aspiration, sans désir, on n'a pas l'énergie, on n'a pas de vie. Donc le Bouddha a un désir, doit avoir un désir, une aspiration. Mais le désir du Bouddha, ce n'est pas le pouvoir politique. Siddharta était un prince, et le pouvoir politique pour lui était une chose facile, mais ce n'était pas son désir. Avec le pouvoir politique, on peut avoir d'autres sortes de pouvoir : l'argent, la richesse, la gloire, les femmes, le sexe, des choses comme ça, mais ce n'était pas le désir de Siddharta. Siddharta a souffert comme jeune homme. La vie autour de lui, beaucoup de souffrances. Il a vu la souffrance de son papa, du roi, et du ministre, il a vu la souffrance dans le monde, non seulement la pauvreté, la maladie, mais aussi la colère, le désespoir, les choses comme ça. Il a souffert dans son corps, il a souffert dans son esprit, et il a reconnu que le pouvoir politique, la richesse, cela ne peut pas lui apporter le bonheur. Donc le désir de Siddharta, ce n'était pas le pouvoir politique, ce n'était pas la richesse. Il avait le désir de se transformer, de transformer sa souffrance et d'aider les autres à transformer leur souffrance. Il a vu, comme nous, qu'il y a des gens qui

ont beaucoup d'argent, beaucoup de pouvoir, mais qui souffrent quand même en profondeur. Donc l'objet de son désir ce n'est pas la gloire, ce n'est pas le pouvoir politique, c'est pratiquer pour pouvoir se transformer, pour pouvoir apporter une dimension spirituelle à la vie quotidienne, pour ne plus souffrir, pour goûter la paix, le bonheur véritable, et pour aider les autres à souffrir moins avec une dimension spirituelle. C'était le désir du Bouddha, le désir très fort, une aspiration. Donc il y a désir et désir. Peut-être que vous désirez un diplôme, et vous pensez que sans ce diplôme-là vous ne pouvez pas être heureux. Et vous êtes un peu heureux au moment où vous décrochez un diplôme, mais quelques mois après cela, cela ne procure plus de bonheur, on cherche autre chose. Donc le diplôme, ce n'est pas vraiment votre désir. Il y a quelque chose d'autre, de plus profond. Alors il faut chercher ce que je désire vraiment. Quelle est mon aspiration la plus profonde ? Il faut identifier ce désir, c'est très important. Peut-être que votre désir est très vague. Vous n'avez qu'une notion très vague de ce que vous voulez. Dans le désir, on parle aussi du désir comme obstacle. Cela cause de la souffrance quand on désire quelque chose et qu'on ne peut pas l'obtenir.

Laisser le nuage flotter dans le ciel

Dans le bouddhisme, il y a aussi une pratique qui s'appelle la non-poursuite. Apranihita, la non-poursuite. En anglais, aimlessness. D'une part, on dit que l'on doit avoir une aspiration profonde pour être heureux, d'autre part, on dit qu'il ne faut pas courir après quelque chose, que cela va apporter beaucoup de douleur, de souffrance. Mais comment réconcilier ces deux choses ? D'une part, il y a l'aspiration, et d'autre part il y a sans-aspiration. Ce serait une chose intéressante si vous pouvez appeler votre désir par son nom véritable. Je suis sûr que ce n'est pas un diplôme, ce n'est pas une maison, ce n'est pas un compte en banque. Par exemple, on dit que le désir, c'est aimer, c'est être aimé. C'est pouvoir avoir une chance d'aimer et d'être aimé. Aimer, c'est une chose merveilleuse. Être aimé, c'est une chose merveilleuse aussi. Mais il faut regarder en profondeur pour voir la signification de toutes ces choses-là. Quand, on regarde une autre personne, on dit : 'Oh, tu es beau. Je t'aime. Tu es belle, je t'aime. Tu as de la fraîcheur, tu as de la joie, tu as de la beauté. Je t'aime. J'ai besoin de toi.' Dans le fond, je veux dire : 'Je veux te posséder. Je veux qui tu appartiennes à moi seul.' Dans l'enseignement du Bouddha, l'amour est quelque chose de très concret. Si vous voulez procurer le bonheur, si vous voulez apporter le bonheur à l'autre, c'est l'amour. C'est la maitri. Maitri, c'est la fraternité. Maitri, c'est la bonté. Maitri, c'est la capacité de rendre une personne heureuse. Dans le bouddhisme, aimer c'est aussi pratiquer la karuna. Karuna, c'est la compassion. Karuna, c'est aider l'autre personne à souffrir moins, enlever la souffrance qui habite l'autre personne, transformer la souffrance en elle, c'est la karuna. La karuna, ça se pratique. Ce n'est pas un souhait comme la maitri. Il faut pratiquer. Et puis l'amour dans le bouddhisme, c'est aussi la mudita, c'est la joie. Aimer, c'est apporter de la joie. Apporter de la joie, offrir de la joie. Et ensuite, upeksha, c'est la non-discrimination. Quand on aime vraiment, il n'y a plus de frontière entre le toi et le moi. Ta souffrance est la mienne, mon bonheur, c'est le tien. Il n'y a plus de frontière. Il n'y a plus de discrimination. Upeksha, c'est inclure l'autre, les autres. Plus de discrimination. Supposons que cette brise, que le soleil matinal, soient quelque chose dont vous avez besoin, vous aimez cette brise fraîche, cette fleur qui s'épanouit le matin. Vous reconnaissez la présence de la brise, du soleil, de la fleur, et le bonheur peut venir comme ça, mais s'il y a cette intention de posséder, cette intention de s'approprier, alors ça va tout gâter. L'air frais, la brise, est-ce qu'on peut les enfermer dans une malle pour les préserver ? Vous aimez un nuage, le nuage est beau, mais est-ce que vous pouvez préserver, conserver votre nuage bien-aimé dans un coffre ? Il faut laisser le nuage flotter dans le ciel, il faut laisser la rose s'épanouir, il faut laisser la brise circuler, sinon vous allez détruire l'objet de votre amour. Et donc, quand on parle de l'amour comme un désir, vous désirez aimer, vous désirez être aimé. Mais au moment où vous commencez à pratiquer, l'amour est déjà là. Si vous portez un enfant, si vous êtes une maman, une future maman, vous portez un enfant. Votre enfant se manifeste, votre bébé se manifeste en vous, et c'est seulement la première semaine. Est-ce que vous devez attendre que l'enfant soit né pour commencer à aimer ? Non, vous pouvez aimer dès maintenant, même s'il n'y a pas encore de visage, même s'il n'y a pas encore de nom, l'amour, c'est déjà une chose possible. Supposons que vous désiriez pratiquer le Dharma pour pouvoir vous transformer. C'est intention de pratiquer, de transformer peut déjà commencer à vous donner de l'énergie. Donc Siddharta était dans son palais, mais il était déjà motivé par le désir de sortir, de pratiquer, de se transformer, alors il y a déjà de l'énergie, il a vu son chemin. Dans le bouddhisme, on parle de quatre nobles vérités, et la première est à propos de la souffrance. Quand on se met en contact profond avec la souffrance, on commence à comprendre la souffrance et ses racines, et on peut être inspiré à pratiquer pour pouvoir transformer la souffrance en soi et aider les autres à souffrir moins. Et le contact avec la souffrance peut faire naître un désir, le désir de pratiquer, le désir de transformer. Et ce désir peut déjà vous apporter du bonheur, c'est parce que c'est un bon désir. Et vous êtes déjà sur la voie, parce qu'il y a l'intention de pratiquer.

(cloche)

La non-poursuite

Supposons que vous êtes jeune et que vous voulez pratiquer en tant que monastique. Vous avez demandé à la Sangha d'être un aspirant, une aspirante. Vous êtes encore un laïque, vous n'avez pas encore reçu les dix préceptes d'un novice, mais vous êtes déjà en contact avec le Dharma, avec la pratique. Et vous pratiquez avec les monastiques et les autres laïques. Vous faites la méditation marchée, vous faites la méditation assise, vous respirez dans la pleine conscience, même si vous n'êtes pas encore un novice, une novice, vous pouvez déjà être heureux, parce que vous êtes sur la voie, et votre désir est en train de se réaliser. Pour un bon pratiquant, le plaisir, le bonheur de la pratique doit être là, on n'a pas à

attendre. C'est comme une future maman, elle peut déjà commencer à aimer son bébé dès maintenant. Et le bonheur va nourrir la maman et le bébé en même temps. C'est l'aspiration, c'est le désir approprié. Donc l'objet de votre désir, c'est l'objet de votre réflexion, de votre pratique. Il faut vraiment identifier cet objet-là, un objet de désir qui peut vous procurer le bonheur dès maintenant, vous n'avez pas à attendre. Dans le bouddhisme mahayana, du grand véhicule, l'aspiration profonde est une pratique très importante. Pour pouvoir devenir un vrai bodhisattva, il faut une aspiration profonde. Cette aspiration, c'est se transformer et aider les gens à se transformer. Cela a à faire avec la souffrance, et la joie. J'ai parlé de la non-poursuite. Et comment peut réconcilier cela avec l'enseignement sur l'aspiration ? Si vous avez une grande aspiration, vous avez beaucoup d'énergie pour pouvoir vivre votre vie de pratiquant. Alors il faut avoir une aspiration. Mais en même temps, le Bouddha a dit que la pratique de la non-poursuite est très importante aussi. Apranihita veut dire 'ne pas mettre, ne pas poser quelque chose devant vous comme objet de poursuite et courir après.' Apranihita, c'est cela, la non-poursuite. On peut interpréter cela comme ceci. Vous êtes déjà ce que vous devez vous aspirer à être. Il ne faut pas chercher à vous dénier. Dans le moment présent, tout est là, vous n'avez plus à chercher. Ne cherchez plus, tout est là déjà. C'est la non-poursuite. Ce que vous cherchez, comme le nirvana, comme le Royaume de Dieu, comme la Terre Pure, comme le bonheur, comme l'amour, c'est déjà là. Tout est là, il ne faut plus chercher. Il ne faut plus chercher, et c'est la signification de la non-poursuite. Quand on parle de la méditation marchée, on dit que marcher comme ça, ce n'est pas pour arriver. C'est pour arriver nulle part. D'habitude, quand on marche, c'est pour arriver quelque part, pour faire quelque chose. Mais dans la marche méditative, on n'a pas cette intention d'arriver. Ou bien on peut dire qu'on arrive à chaque instant. Chaque pas nous aide à arriver dans le moment présent, dans l'instant présent, dans l'ici et le maintenant. Dans l'ici et le maintenant, il y a tout. Le nirvana, l'éveil, le grand éveil, la Terre Pure, le Royaume de Dieu, tout ça est là dans le moment présent. Donc la marche méditative est un exemple de la non-poursuite. Chaque pas n'est plus un moyen pour arriver. Chaque pas devient la fin. Chaque pas est l'arrivée elle-même. C'est la signification authentique de la non-poursuite. Dans la vision profonde, le moment présent contient l'éternité, contient le passé et le futur. Et si vous pouvez vous mettre en contact profond avec l'instant présent, vous avez l'éternité à vivre, et c'est ça la non-poursuite. Et est-ce que cela peut aller avec l'aspiration ? Si vous savez comment vivre votre aspiration dans l'instant présent, il n'y aura plus de problème, comme la future maman n'a pas à attendre la naissance du bébé pour pouvoir aimer. Vous pouvez aimer dès maintenant. Vous pouvez avoir du bonheur à l'instant même. Donc, pour un pratiquant comme vous êtes, le bonheur est une chose possible. Et vous pouvez pratiquer l'aspiration profonde en même temps avec la non-poursuite, et cela ne pose pas de problème du tout.

(cloche)

Le chemin est le bonheur

Je vais essayer de rendre un peu plus simple et plus facile ce que je viens de dire. À Paris, nous avons déjà organisé une marche pour la paix. On a déjà aussi organisé des marches pour la paix un peu partout : à Rome, à Francfort, à New-York, à Los Angeles. Et à chaque fois que l'on organise une marche pour la paix comme ça, on donne des instructions pour que les gens puissent savoir que la marche et la paix sont la même chose. On ne marche pas pour la paix. La paix doit être la marche elle-même. On marche en telle sorte que la paix se manifeste à chaque moment. Il y a de la joie, il y a de la paix, il y a de la fraternité. On a toujours eu le succès, parce qu'avant ça, nos amis ont déjà distribué des informations : comment se réjouir d'une marche comme ça. Il n'y a pas de bannière, il n'y a pas de slogan, il y a seulement l'attention appropriée, la pleine conscience, et cette capacité de se mettre en contact avec les merveilles de la vie dans le moment présent, et nous sommes équipés de cela avant de venir participer à la marche. Dans la marche, il y a des enfants avec nous. Et nous marchons comme ça. La paix, la joie, ce sont des choses générées par la marche. La paix en soi, la paix en marche. La joie en soi, la joie en marche. La fraternité en soi, la fraternité en marche. Une marche comme ça peut très bien guérir la ville. Et il y a des gens qui nous voient marcher comme ça, qui se sont identifiés à nous, et ont marché avec nous. Quelle joie de marcher comme ça. Il n'y a pas de marche pour la paix, La marche est la paix elle-même. Vous pratiquez pour quoi faire ? Pour arriver à l'éveil, pour arriver à la transformation, à la guérison. Mais la pratique doit être la guérison. La pratique doit être la paix elle-même. Il n'y a pas de chemin qui conduit au bonheur. Le chemin doit être le bonheur lui-même. Dans le bouddhisme, les moyens et la fin doivent être identiques. Donc il n'y a pas de chemin qui conduit au bonheur. Le chemin doit être le bonheur lui-même. Il n'y a pas de pratiques qui conduisent à la guérison et à la transformation. La pratique doit être la guérison et la transformation elles-mêmes. Vous avez une aspiration profonde, et vous pratiquez la non-poursuite. C'est parfaitement possible, et c'est parfaitement logique aussi. Vous comprenez ? Très bien.

(cloche)

Enseignement donné le 29 Mars 2009 en français, transcrit par Pháp Thân