

## **Les trois portes de la libération**

Les enfants sont invités à revenir ici à onze heures pour faire le chant avec les monastiques et aussi pour faire la méditation marchée. Félicitations pour avoir fait les deux promesses. Quand vous entendrez la cloche, vous pourrez vous lever et vous incliner devant la Sangha avant de sortir.

### **(Petite cloche)**

À plus tard, à onze heures.

'Inspirant, je sais que je suis encore dans la retraite. Expirant, je souris à ma sangha.'

### **(cloche)**

On utilise les quatre premiers exercices de respiration en pleine conscience pour prendre soin du corps.

#### **1. Identifier l'inspiration et l'expiration.**

Le premier est dedans/dehors, reconnaître notre inspiration et reconnaître notre expiration. Nous focalisons notre attention sur l'inspiration et l'expiration seulement.

#### **2. Suivre l'inspiration et l'expiration tout le long.**

Le deuxième est de suivre notre inspiration tout le long, de suivre notre expiration tout le long. Et ces deux premiers exercices peuvent déjà aider à cultiver la pleine conscience et la concentration. Nous nous réjouissons d'inspirer et d'expirer, et si nous avons assez de pleine conscience et de concentration pendant que l'on inspire et expire, nous pouvons aussi obtenir la vision profonde. La vision profonde que nous sommes vivants, qu'il y a de nombreuses merveilles de la vie qui sont disponibles dans l'ici et maintenant, que nous n'avons pas besoin de courir vers le futur afin d'être heureux. De nombreuses sortes de vision profondes peuvent déjà survenir avec la respiration en pleine conscience.

#### **3. Conscience du corps.**

Et le troisième exercice est de devenir conscient de notre corps. Inspirant, je suis conscient de mon corps.' C'est pour ramener notre esprit à notre corps, et être pleinement présent dans l'ici et maintenant. Le corps et l'esprit sont ensemble, nous sommes vraiment présents.

#### **4. Relâcher les tensions dans le corps.**

Et le quatrième est de relâcher les tensions dans le corps. Quand nous relâchons les tensions dans notre corps, nous réduisons aussi les douleurs dans notre corps.

#### **5. Reconnaître une sensation de joie.**

Avec le cinquième exercice nous allons vers la conscience des sensations. Et le cinquième est de reconnaître une sensation de joie. Ou vous pouvez produire une sensation de joie, utilisant l'énergie de la pleine conscience pour reconnaître les nombreuses conditions de joie et de bonheur qui sont déjà disponibles. Reconnaître la joie ou générer la joie.

#### **6. Reconnaître le bonheur.**

Le sixième est de reconnaître et de générer le bonheur.

#### **7. conscient des sensations douloureuses.**

Le septième est de reconnaître, de devenir conscient de nos sensations douloureuses.

#### **8. Embrasser nos douleurs.**

Et le huitième est d'embrasser tendrement les sensations ou émotions douloureuses afin d'obtenir un soulagement. Et nous pouvons aussi le faire collectivement.

## **9. Reconnaître les formations mentales.**

Et nous allons vers le neuvième exercice de la respiration en pleine conscience. Nous savons qu'il y a plus de cinquante formations mentales, et il y a des formations mentales positives, négatives, et neutres. Et le neuvième exercice est de reconnaître toute formation mentale qui se manifeste, que ce soit la joie, ou le bonheur, ou le chagrin, la peur, nous devons les reconnaître. Ici nous reconnaissons la joie, ici nous reconnaissons n'importe quelle formation mentale. L'esprit est une sorte de rivière. Et chaque goutte d'eau dans la rivière est une formation mentale. Elles se succèdent et coulent. Et méditer signifie d'être là et observer, et reconnaître la naissance, le séjour et la disparition d'une formation mentale, et nous pouvons faire cela sans être emportés par cette formation mentale.

## **10. Vivifier l'esprit.**

Le dixième exercice est de toucher les bonnes graines qui sont là dans la profondeur de notre conscience, comme la graine de compréhension, la graine de compassion, la graine de non-peur, il y a de nombreuses bonnes choses, là en bas, et la pratique est de les inviter à monter, à se manifester. Nous pouvons nous supporter les uns les autres en arrosant les belles graines en nous, et nous avons appris cela quand nous avons parlé de la diligence juste. Nous les rendons plus fortes, nous faisons en sorte qu'elles grandissent à la base. Cela s'appelle la pratique de la transformation à la base. À la base, il y a des graines, et quand les graines se manifestent en haut au niveau de la conscience mentale, elles sont appelées formations mentales, et si nous sommes capables d'aider une bonne graine comme la compassion à se manifester en haut, et de la garder en haut plus longtemps, à la base la graine peut pousser, et cela est la transformation à la base. Notre amour, notre compassion, notre vision profonde continue à grandir en bas.

## **11. Concentrer l'esprit.**

Le onzième exercice est d'utiliser des techniques de concentration. Avec quelque pleine conscience et concentration, embrassant nos douleurs et tristesses, nous pouvons apporter du soulagement, mais afin de transformer réellement les blocs de douleur, nous avons besoin de la pratique de samadhi, la pratique de la concentration puissante. Samadhi, la concentration, le pouvoir de brûler les afflictions. Supposons qu'il y ait une terre recevant les rayons du soleil, et c'est concentré ici, ekagata, l'esprit est concentré sur seulement un point. Le pouvoir de concentration devient puissant, et il peut brûler les afflictions, que ce soit la peur ou la colère ou le désespoir. Donc la concentration est une sorte de pouvoir ayant la capacité de transformer, de libérer, de brûler les afflictions comme la peur, la colère, l'illusion et ainsi de suite. Et il y a de nombreuses pratiques de concentration, des milliers. Et il y a les trois sortes de concentration appelées les trois portes de la libération qui sont disponibles dans toutes les écoles du bouddhisme. La concentration appelée vide, la concentration appelée sans signes, et la concentration appelée sans but. Nous pouvons trouver ces enseignements et pratiques dans toutes les traditions bouddhistes, elles sont appelées les trois portes de libération, mais il y en a plus, le Bouddha propose beaucoup plus de pratiques de concentration : impermanence, non-soi, inter-être, origine dépendante, toutes sont des méthodes de samadhi, de concentration, et si nous savons comment les utiliser, nous pouvons ouvrir la porte de la libération et nous libérer de la peur, de la colère, et de la haine. Donc le onzième est concentrer l'esprit

## **12. Libérer l'esprit.**

Le douzième est libérer l'esprit. Libérer l'esprit. Les formations mentales. Donc avec la pratique d'être conscient de la douleur et d'embrasser la douleur, nous pouvons apporter un soulagement et souffrir moins. Mais afin de transformer pleinement la douleur et le chagrin, nous devons utiliser la pratique de samadhi, de la concentration, afin de nous libérer de cette formation mentale appelée peur ou colère ou désespoir.

### **Les trois portes de la libération**

La méthode proposée par le Bouddha dans le soutra de la respiration en pleine conscience est très méthodique. Cela commence avec le corps, et cela va aux sensations, et cela va aux formations mentales, en utilisant les techniques de méditation, de concentration afin de libérer. Dans le livre de chant du Village des Pruniers, vous pouvez trouver le soutra de la respiration en pleine conscience avec les seize exercices. Une fois nous avons organisé une retraite de vingt-et-un jours en Amérique, et le sujet d'étude et de pratique était la respiration en pleine conscience, et les enseignements du dharma de cette retraite de vingt-et-un jours ont été transcrits dans un livre appelé 'Le chemin de l'émancipation'. Le chemin de l'émancipation, disponible en anglais. Donc aujourd'hui, nous considérons un petit peu les trois concentrations proposées par le Bouddha, les trois pratiques de concentration qui sont disponibles dans chaque tradition du bouddhisme.

#### **1- La porte du vide**

Premièrement, la concentration du vide, shunyata. Le vide ne signifie par la non-existence. Ce verre peut être vide ou peut être plein de thé, mais afin d'être vide ou d'être plein, le verre doit être là. Donc le vide ne signifie pas la non-existence. Ce verre est vide d'eau maintenant, mais il n'est pas vide d'air, il est plein d'air. Donc ce qui est utile est que

nous posons la question : 'Vide de quoi ?' Le bodhisattva Avalokita dit que tout est vide, et nous lui demandons : 'Monsieur bodhisattva, vous dites que tout est vide, mais je voudrais vous demander : vide de quoi ?' Être vide est toujours être vide de quelque chose. Ceci est vide de thé, mais pas vide d'air. Donc quand nous contemplons une fleur comme celle-ci, nous voyons que la fleur est pleine de tout, le cosmos tout entier est venu et a aidé la fleur à se manifester. Les nuages, les rayons du soleil, la terre, le temps, l'espace, les jardiniers, tout est venu ensemble afin d'aider la fleur à se manifester, et nous pouvons voir que la fleur est pleine du cosmos. 'Pourquoi dites-vous que c'est vide ?' Et le bodhisattva peut dire : 'Bien. Vous avez raison. Elle est pleine. La fleur est pleine du cosmos, mais elle est vide de seulement une chose, vide d'une existence séparée.' Parce qu'une fleur ne peut pas être par elle-même seulement. Une fleur doit inter-être avec le cosmos tout entier. La fleur est faite seulement d'éléments non-fleur, et si vous enlevez tous ces éléments non-fleur, il n'y a plus de fleur. Donc il est clair que la fleur doit inter-être avec les nuages, elle doit inter-être avec les rayons du soleil, elle doit inter-être avec tout dans le cosmos, elle ne peut pas être par elle-même seulement, et nous pouvons voir qu'être signifie inter-être. Être peut seulement signifier inter-être. Être par soi-même seulement, c'est quelque chose d'impossible. Donc nous venons de voir la nature du vide de toute chose. Et quelquefois cette nature du vide est appelée non-soi. Il n'y a pas de soi. Mais le non-soi ne signifie pas que vous n'êtes pas là, c'est comme le verre. Le verre est vide mais le verre est là. Donc le non-soi ne signifie pas que vous n'existez pas. Quand nous regardons une action, nous croyons qu'il devrait y avoir un acteur derrière qui puisse exister séparément de l'action. Dans la physique quantique, nous apprenons que la force et la matière sont seulement deux aspects de la même chose. Et nous disons que le vent souffle. Nous pouvons imaginer qu'il y a un souffleur qui existe à l'extérieur du vent, mais en fait il n'y a pas de souffleur, il y a seulement le vent, et si le vent ne souffle pas, ce n'est pas du tout le vent. Et quand nous produisons une pensée, nous pouvons penser qu'il y a une pensée et qu'il y a un penseur qui existe séparément de la pensée. Mais nous savons très bien que vous ne pouvez pas trouver un souffleur à l'extérieur du vent. Vous ne pouvez pas trouver un pleueur séparé de la pluie. Donc l'action et l'acte ne peuvent pas être deux choses séparées. Donc quand nous produisons une pensée, la pensée est nous, il n'y a pas de penseur existant séparément de la pensée. Quand nous disons quelque chose, cette parole est nous, et il n'y a pas d'orateur à l'extérieur, et quand nous faisons quelque chose, notre action est nous-même, il n'y a pas d'acteur à l'extérieur. Quand le philosophe français Jean-Paul Sartre dit : 'L'homme est la somme de ses actes', il vient très près de cela : il n'y a pas d'homme à l'extérieur de l'acte, de l'action. Donc quand nous produisons des pensées, des paroles, et des actes, ces choses sont nous, et elles sont notre continuation. Ce que vous avez produit en terme de pensées, paroles, et actions, sont vous, et elles vous continuent, non seulement ici à l'intérieur, mais à l'extérieur. Vous continuez toujours, c'est l'énergie, et l'énergie et la masse sont la même chose. Donc vide signifie être vide d'une existence séparée, il n'y a pas de soi séparé, et cela ne signifie pas non-existence. Ce matin, avant de nous incliner devant le Bouddha, notre maître, nous avons chanté un verset pour nous aider à enlever la notion que le Bouddha est à l'extérieur de nous, que le Bouddha est une entité qui existe à l'extérieur de nous. Le verset est comme ceci : 'Celui qui s'incline et celui devant lequel on s'incline ont tous deux la nature du vide'. Celui qui s'incline signifie vous, et celui devant lequel on s'incline signifie le Bouddha. Au début, nous pensons que nous sommes une entité séparée et que le Bouddha est une autre entité séparée, et que celui qui s'incline et celui devant lequel on s'incline sont deux entités différentes, entités séparées, mais cette inclination ne reflète pas la vue juste. Si vous pensez que vous et le Bouddha êtes deux entités séparées, cette inclination ne reflète pas la vision profonde et la sagesse. Donc avant que vous vous incliniez devant le Bouddha, vous devez méditez et vous dites : 'Celui qui s'incline et celui devant lequel on s'incline ont tous deux la nature du vide.' Le Bouddha est fait seulement d'éléments non-Bouddha, et moi, je suis fait seulement d'éléments non-moi, juste comme la fleur. Si vous enlevez les éléments non-Bouddha du Bouddha, il n'y a plus de Bouddha, et si vous enlevez les éléments non-moi de moi, il n'y a plus de moi. Ceci est la méditation du vide, et nous avons commencé avec cette fleur. Nous étions d'accord que si nous enlevions tous les éléments non-fleur, il n'y avait plus de fleur. La même chose est vraie avec vous et avec le Bouddha. Donc cela signifie : 'Cher Bouddha, tu n'es pas une entité séparée, tu es en moi et je suis en toi. Tu es fait d'éléments non-toi, et je suis un élément non-toi. Et je suis fait d'éléments non-moi, et tu es un des éléments non-moi.' Ceci est la méditation, et si vous ne pouvez pas voir le Bouddha en vous et vous en le Bouddha, la communication n'est pas assez profonde, il y a encore la pensée dualiste, et cela va à l'encontre de la sagesse du vide. 'Celui qui s'incline et celui devant lequel on s'incline ont tous deux la nature du vide, et c'est pourquoi la communication est parfaite.' Et c'est seulement quand vous avez cette vision profonde que l'inclination que vous faites peut vraiment aider le Bouddha à se manifester. Vous ne pensez pas au Bouddha ou à Dieu comme une entité séparée, vous avez transcendé la manière dualiste de regarder, de voir les choses, et c'est la vue juste. Donc s'incliner comme ceci n'est pas seulement de vénérer, s'incliner comme ceci est un acte de méditation. Vous touchez la vision profonde de non-dualité, vous touchez la vision profonde de l'inter-être, vous touchez la vision profonde du vide. Et quand le père regarde en le fils, s'il sait qu'il est à l'intérieur du fils, alors il a vu son fils. Mais s'il pense que son fils est une personne complètement différente, non connectée à lui, qu'il est une personne différente et que son fils est une autre personne, il n'a pas encore vu son fils. Mais s'il peut se voir dans son fils, et son fils en lui, il touche la nature du vide, il touche la nature de l'inter-être, et aucune colère n'est possible. Avec la vision profonde de l'inter-être, aucune discrimination, aucune colère, aucune haine n'est possible. C'est pourquoi la vision profonde du vide, la vision profonde de l'inter-être peut évaporer la colère et la peur. Et en méditant profondément, en regardant profondément dans la nature de ce qui est là, vous pouvez toucher la nature de l'inter-être en cela, que ce soit une fleur ou un Bouddha ou une personne ou un arbre, vous pouvez toucher la nature du vide et de l'inter-être, et vous voyez que l'un contient le tout. David Bohm utilisa l'expression ordre explicite et ordre implicite. La réalité peut être vue de deux façons : en ordre explicite, les choses sont extérieures les unes les autres, la fleur est à l'extérieur du nuage, la fleur est à l'extérieur des rayons du soleil. Mais quand vous regardez profondément, vous voyez

que les rayons du soleil et le nuage sont dans la fleur, alors dans cet ordre implicite, les choses sont intérieures les unes les autres, et c'est très proche du vide. C'est très excitant que les scientifiques viennent plus près et plus près de la vision profonde du vide et de l'inter-être.

**(cloche)**

## **2- La porte du sans-signes**

La deuxième porte de libération est la porte du sans-signes, animita. Un signe est une marque, une apparence, et vous reconnaissez les choses par les signes. Mais le Bouddha a dit que si vous comptez trop sur les signes, vous serez pris dans l'illusion et les perceptions erronées. Vous reconnaissez un nuage flottant dans le ciel parce qu'il y a un signe, l'apparence d'un nuage, et quand le nuage est devenu pluie, ou neige, nous ne le reconnaissons plus et nous disons que notre nuage est mort, et nous pleurons. Mais si nous savons que notre nuage peut être trouvé, peut être identifié sous un autre signe, alors nous ne pleurons pas. En fait, il est impossible pour un nuage de mourir. Dans notre esprit, mourir signifie que de quelque chose, nous devenons rien. De quelqu'un, nous devenons personne, c'est notre idée de la mort. Mais avec cette pratique du regard profond, vous voyez que rien ne peut mourir. Il y a ce scientifique français, dont le nom est Lavoisier, qui a dit : 'Rien ne se crée, rien ne se perd.' Un nuage peut devenir neige, ou pluie, mais un nuage ne peut pas devenir rien, un nuage ne peut pas passer de l'être au non-être, et si nous pratiquons le sans-signes, nous serons libres du chagrin, du désespoir et de la peur. Votre nuage bien-aimé n'est plus dans le ciel, alors vous pleurez, vous êtes pris dans le chagrin, mais votre nuage, dans sa nouvelle forme, la pluie, vous appelle : 'Chéri, je suis là, ne me vois-tu pas ?' Donc au lieu de se faire prendre dans le désespoir, vous devez regarder profondément et voir que votre bien-aimé n'est pas passé de l'être au non-être. Il est impossible pour un nuage de mourir, il est impossible pour votre bien-aimé de mourir. Il n'est plus dans la forme usuelle que vous avez eu l'habitude de voir, mais cela ne signifie pas qu'il n'existe plus. Donc vous ne devriez pas compter sur l'apparence du signe, sinon vous serez pris dans le désespoir et la colère. Dans cette salle de Dharma, il y a beaucoup de nuages, mais nous ne les voyons pas. Quand nous respirons, nous générons des nuages, la vapeur d'eau est là, mais nous ne la voyons pas, c'est une sorte de gaz, mais nous ne la voyons pas. Mais quand l'air est plein de vapeur d'eau, venant en contact avec quelque chose de froid, il peut commencer à être visible, et nous voyons le brouillard, nous voyons le nuage. (Thay fait un dessin) Il y a une grande montagne ici, et l'air, le vent souffle de cette façon. Vous ne voyez aucun nuage ici (en haut de la montagne), mais l'air a beaucoup de vapeur d'eau. Vous ne la voyez pas, et quand il vient au pied de la montagne, il ne peut plus continuer, alors il commence à monter, et quand il monte à ce niveau (en haut), il rencontre le froid, et il devient visible comme un nuage. Donc si vous pensez qu'il y a un nuage ici (en bas de la montagne) mais pas là (en haut), c'est une perception erronée. Il y a un nuage ici, dans cette salle de Dharma. Vous ne le voyez pas, parce que vous comptez seulement sur les signes sur les marques, sur les apparences. Le Bouddha a dit que nous ne devrions pas compter tellement sur les apparences, sur les signes. Donc les pratiques du vide et du sans-signes nous aident à toucher la nature de l'inter-être, de non-naissance et non-mort, et elles peuvent dissiper, enlever nos peurs, nos colères, et ainsi de suite.

## **3- La porte du sans but**

Et la troisième pratique de concentration est appelée sans but, apranahita. Sans but signifie que vous ne mettez pas en face de vous un objet et courez après. Vous ne courez plus après quelque chose, parce que quand vous allez chez vous dans l'ici et maintenant, vous touchez profondément ce qui est là, et vous savez que ce que vous avez cherché est déjà là dans l'ici et maintenant. Ce que vous avez cherché comme le Bouddha, Jésus, Dieu, le Royaume de Dieu, sont déjà là, dans l'ici et maintenant. Votre bonheur, votre paix aussi, vous ne devez pas aller et les chercher autre part ou dans le futur. C'est déjà là, vous ne devez pas aller quelque part et chercher quoi que ce soit d'autre. Dans le premier jour de notre retraite, nous avons pratiqué le regard profond dirigé vers une fleur, et je me souviens que j'ai dit que si vous entrez profondément en contact avec cette fleur, avec pleine conscience et concentration, vous savez qu'elle appartient au Royaume de Dieu. Elle est le royaume de Dieu, elle contient le Royaume de Dieu, et si vous pouvez entrer en contact avec elle, vous entrez en contact avec le Royaume. Vous ne devez pas chercher le Royaume autre part ou dans le futur. Non seulement vous touchez le Royaume de Dieu, mais vous touchez Dieu. Et votre corps aussi appartient au Royaume. Votre corps aussi est un miracle, comme la fleur, et vous ne devriez avoir aucun complexe. Non seulement le lotus est un miracle de la vie, mais la boue qui aide à créer le lotus est aussi un miracle de la vie. Non seulement le bonheur est sacré, mais la souffrance est également sacrée, parce que si nous savons comment nous occuper de la souffrance, nous pouvons créer le bonheur, parce que le bonheur est fait seulement d'éléments non-bonheur. C'est la vision profonde de l'inter-être. Ainsi, quand vous touchez la vérité du sans-but, vous ne courez plus, vous êtes apaisés, vous êtes en paix, dans l'ici et maintenant, et le bonheur, le vrai bonheur devient possible. Contemplons une vague sur la surface de l'océan. On dirait qu'il y a un début et une fin, on dirait qu'il y a une montée et une descente, on dirait qu'il y a cette vague et d'autres vagues. Et la vague peut être prise dans ces notions de début, fin, haut, bas, être, et non-être. Et la vague peut souffrir profondément à cause de ces notions. Nous savons que notre nuage ne peut jamais mourir, parce que mourir signifie que de quelque chose, vous devenez soudainement rien, mais nous avons appris que rien ne peut devenir rien. Et rien n'est venu de rien parce que être né signifie que de rien, nous devenons soudainement quelque chose. De personne, nous devenons soudainement quelqu'un. C'est notre idée de la naissance. Mais regardons notre nuage encore : avant qu'il n'apparaisse comme nuage, il a déjà été quelque chose. Notre nuage ne vient pas de rien, notre nuage n'est

pas venu, n'a pas passé du domaine du non-être au domaine de l'être. Avant d'être un nuage, il a déjà été l'eau dans l'océan, la chaleur générée par l'océan. Donc la manifestation du nuage est seulement nouvelle, mais nous savons que nous ne pouvons pas l'appeler la naissance du nuage, parce que être né signifie que de rien on devient soudainement quelque chose, mais c'est seulement la continuation de quelque chose. C'est comme ce morceau de papier. Avant qu'il ne s'exprime comme morceau de papier, il a été l'arbre, la pluie, les rayons du soleil, donc ceci est seulement une continuation. Le morceau de papier a eu une vie précédente comme arbre. Donc ceci est une nouvelle manifestation, pas seulement un début, pas une naissance. Et nous vivons avec nos notions de naissance, de mort, d'être et de non-être, c'est pourquoi nous souffrons. Il est possible pour la vague de pratiquer la méditation, de se toucher, et de réaliser qu'elle est l'eau. En fait, une vague est faite d'eau, et nous ne pouvons pas parler d'eau en terme de début, et de montée, et de descente. La notion s'appliquant à la vague ne peut pas s'appliquer à l'eau. Le moment où la vague réalise qu'elle est l'eau, elle perd toutes ses peurs, elle a la joie de monter, elle a la joie de descendre, elle n'a pas peur de mourir, parce qu'elle ne peut pas mourir. Après ce point, elle continue comme eau. Et la vague doit-elle aller quelque part et de chercher l'eau ? L'eau est-elle à l'extérieur de la vague ? Non, elle est eau ici et maintenant. La même chose est vraie avec le Royaume de Dieu, la Terre Pure du Bouddha, l'éveil, le nirvana. Nous ne devons pas les chercher autre part ou dans le futur, ils sont notre vraie nature, nous ne devons pas aller quelque part et les chercher. Et ceci est la signification du sans but. Vous ne devez pas courir et les chercher. Ils sont déjà ici et maintenant. Vous êtes déjà ce que vous voulez devenir. Vous êtes un miracle, vous appartenez au Royaume. Réjouissez-vous. Vous êtes un miracle et vous êtes en contact avec les miracles.

### **(cloche)**

#### **Être et non-être**

Supposons que nous dessinions une ligne de gauche à droite, représentant le temps, et supposons que nous sélectionnions un point ici, et l'appelions n, le point n, la naissance. Tout le monde a un certificat de naissance, et nous croyons que nous commençons à exister seulement à partir du point n. Avant cela nous n'existions pas. Nous sommes passés du non-être dans l'être. Donc le segment avant n est appelé non-être, et à partir de n, nous entrons dans le domaine de l'être. C'est de cette façon que nous pensons, et ce n'est pas la pensée juste, parce qu'elle n'est pas basée sur la vue juste. Donc nous croyons que nous sommes passés du domaine du non-être dans le domaine de l'être par le point n, et que nous continuons à rester dans le domaine de l'être jusqu'à plus tard, peut-être jusqu'au point m, la mort. Peut-être dans ne centaine d'années, peut-être moins, mais à partir du point m, nous passons encore dans le domaine du non-être, et c'est notre notion de vie et de mort, d'être et de non-être.

-----  
Non-être-----n-----être -----m----- non-être

Mais quand nous observons un morceau de papier, quand nous observons un nuage, nous savons que ceci est faux : ces concepts de naissance et de mort, d'être et de non-être sont faux, parce que si nous parlons du nuage, nous savons que le nuage, avant le point n, n'appartenait pas au non-être, le nuage était l'eau dans l'océan, la chaleur, et ainsi de suite, beaucoup d'autres choses, donc ce point n est seulement un point de continuation, et pas un début. La notion de début ne peut pas s'appliquer à la réalité. Il n'y a pas de début, il n'y a pas de naissance. Et quelques uns des scientifiques ont trouvé que rien n'est né, rien ne meurt. Lavoisier était un scientifique, il ne s'appelait pas lui-même un pratiquant de méditation, mais il a aussi pratiqué le regard profond, et il a trouvé qu'il n'y a pas de naissance, il n'y a pas de mort. Rien ne se crée, rien ne se perd. Et le morceau de papier aussi, quand il apparaît en une forme de morceau de papier, ce n'est pas le début, avant cela, il était un arbre. Donc le morceau de papier n'est pas passé du non-être à l'être, et ne passera de l'être au non-être, donc nos notions de naissance et mort, d'être et de non-être ne peuvent pas s'appliquer à la réalité. Et le nirvana est la disparition de toutes les notions, y-compris les notions de naissance et de mort, d'être et de non-être.

#### **Méditation sur la flamme**

Essayons de méditer sur une flamme. Nous savons qu'une flamme est fait seulement d'éléments non-flamme, c'est juste ? Comme la fleur. Et les éléments non-flamme sont déjà là, à l'intérieur de la boîte et à l'extérieur de la boîte. L'oxygène est un élément non-flamme, et nous savons que sans oxygène, une flamme ne peut pas se manifester. Donc nous pouvons parler à notre flamme, ne pensons pas que notre flamme appartient au domaine du non-être et que quand elle se manifeste, elle passe dans le domaine de l'être. Donc nous disons : 'Ma chère petite flamme, je sais que tu es quelque part ici, pourquoi ne te manifestes-tu pas pour nous ? Je sais que tu es là, à l'intérieur de la boîte, et à l'extérieur de la boîte. Tu es dans les éléments non-toi, pourquoi ne tu manifestes-tu pas ?' Et alors, si vous écoutez, vous pouvez entendre la réponse : 'Cher Thay, chère sangha, je suis prête à me manifester pour vous, mais j'ai besoin d'une condition de plus, un mouvement de tes doigts.' Et alors nous fournissons à la flamme le dernier élément non-flamme. (Thay allume l'allumette). Et la flamme se manifeste. Merci, chère petite flamme, pour t'être manifestée pour nous. S'il te plaît, reste un peu plus longtemps.' Nous pouvons demander : 'Ma chère petite flamme, d'où viens-tu, et où es-tu partie maintenant ?' Et nous pouvons entendre quelque chose comme ceci : 'Cher Thay, chère Sangha, je ne viens pas de quelque part. Je ne viens pas du Sud, je ne viens pas du Nord, de l'Est ou de l'Ouest. Lorsque les conditions sont

suffisantes, je me manifeste. Ma nature est la nature de non-venir. Ma nature est non-locale.' Et nous savons que la flamme nous a dit la vérité. Et si nous demandons : 'Ma chère petite flamme, où es-tu partie ?' Et elle répond : 'Je ne suis pas partie quelque part. Je ne suis pas partie au Sud, au Nord, au dessus, au-dessous. Ma nature est non-locale. Lorsque les conditions ne sont plus suffisantes, je stoppe seulement ma manifestation et attend pour une chance de manifester à nouveau. Ma nature est non-venir, non partir.' Pensez à votre bien-aimé. Pensez à la personne qui vous a quitté. Nous avons pleuré et nous avons dit : 'Chéri, d'où es-tu venue et où es-tu partie ?' Mais la nature de notre bien-aimé est aussi la nature de non-venir et non-partir. Elle n'est pas venue du non-être dans l'être. Elle n'est pas passée de l'être dans le non-être. Tout ceci sont des notions, des idées, et la méditation nous aide à toucher la vraie nature de la réalité, et d'enlever toutes ces notions d'être et de non-être, naissance et mort, aller et venue. (Thay allume une allumette, puis allume une bougie). Maintenant nous avons deux flammes. (Thay souffle l'allumette). Et nous montrons cette flamme (celle de la bougie) qui ressemble à une autre flamme. 'Ma chère petite flamme, es-tu la même que l'autre flamme, ou es-tu une totalement différente ?' Ceci est la méditation, et si vous avez assez de concentration, vous pouvez entendre une réponse ; 'Cher Thay, chère Sangha, bien que je ne sois pas exactement la même que l'autre flamme, je ne suis pas une flamme totalement différente non plus.' Quand vous regardez la flamme comme ceci, vous avez l'impression que c'est la même flamme qui va, mais nous ne savons pas qu'une multitude de flammes se succèdent les unes aux autres. C'est comme quand nous voyons une personne, l'image d'une personne faisant un mouvement, mais nous ne savons pas qu'il y a de nombreuses images se succédant les unes aux autres qui vous donnent l'impression que c'est la même personne, le même acteur. Donc nous avons la notion de naissance et mort, être et non-être, aller et venue, et égalité et altérité.

### **Sommes-nous la même personne que ce bébé ?**

Quand nous ouvrons l'album de famille, et que nous nous voyons comme un enfant de cinq ans, comme un bébé, nous voyons comme différent nous sommes de ce bébé. Nous avons grandi en un adulte, et nous pouvons demander : 'Sommes-nous la même personne que ce bébé, ou sommes-nous une personne totalement différente ?' La réponse est comme la réponse que nous avons reçue de la flamme : nous ne sommes pas exactement la même personne que le bébé, parce que nous avons tellement changé : forme, sensations, perceptions, formations mentales, conscience, ont changé beaucoup, mais nous ne sommes pas une personne entièrement différente non plus. Donc la réalité transcende toutes ces notions : naissance et mort, être et non-être, aller et venue, identité et altérité. Il y a des théologiens qui décrivent Dieu comme la fondation de l'être. Ils sont encore pris dans la notion de l'être. Parce que la notion de l'être existe seulement ensemble avec la notion de non-être. Et si Dieu est la fondation de l'être, qui sera la fondation du non-être ? Dieu devrait transcender les deux notions d'être et de non-être. Vous ne pouvez pas décrire Dieu en termes d'être et de non-être. Et la méditation profonde nous aide à transcender les notions d'être et de non-être. Être ou ne pas être, ce n'est pas la question. Même les scientifiques sont encore pris dans les notions d'être, de début, mais ils sont sur le chemin de découvrir la nature de la réalité, cette transcendance des notions d'existence et de non-existence. Ils commencent à dire des choses comme 'quantum'. Les quantum n'existent pas vraiment, ils fluctuent à l'intérieur et à l'extérieur de l'existence, ils n'existent pas vraiment, ils ont seulement la tendance à exister. Très proche. Et la méditation peut les aider à enlever les notions de début, de fin, d'être et de non-être plus rapidement. Nous aurons une retraite de vingt-et-un jours au Village des Pruniers l'année prochaine pour les scientifiques et les pratiquants bouddhistes sur ce thème, et les deux traditions peuvent s'aider. S'il-vous-plaît, rejoignez-nous, vingt-et-un jours. Nous examinerons ces enseignements et pratiques sur cela, parce que nous aurons vingt-et-un jours.

### **(cloche)**

Donc le nirvana n'est pas un endroit où nous essayons d'aller. Ce n'est pas quelque chose dans le futur que nous essayons d'atteindre. Le nirvana est la nature de la réalité. Et nous pouvons entrer en contact avec notre vraie nature en pratiquant le regard profond et en étant capable d'enlever toutes ces notions, les notions de naissance et mort, d'être et de non-être, d'identité, d'altérité, d'aller et venue. Ce sont les fondations de toutes les afflictions, peur, colère, désespoir. Et si vous êtes capables de toucher la vraie nature de non-naissance, non-mort, non-aller, non-venue, non-être, non-non-être, toutes les afflictions comme la peur, la colère, le désespoir, ne seront plus possibles. Et c'est ce que le Bouddha appelle la vue juste. Si vous avez la vue juste, toutes vos pensées seront des pensées justes, toutes vos paroles seront des paroles justes, et vous pouvez seulement créer la paix et le bonheur. Et c'est pourquoi, dans le premier jour de notre retraite, nous avons déjà dit que le Bouddha décrit la vue juste comme une vision qui est libre des notions d'être et de non-être. Et organisons notre vie de telle façon que nous ayons du temps pour aller en profondeur en ceci, cela nous satisfera profondément. Nous avons besoin d'une dimension spirituelle dans notre vie, et si nous pouvons toucher notre vraie nature de non-naissance, non-mort, non-être et non-non-être, alors la non-peur sera là, le non-désespoir sera là, et la paix et la solidité nous aideront à servir les autres personnes beaucoup mieux.

### **Anâthapindika l'homme d'affaires**

Dans le temps du Bouddha, il y avait un pratiquant laïque nommé Anâthapindika, il était un homme d'affaires. Il offrit au Bouddha un parc, il acheta ce parc d'un prince et l'offrit au Bouddha comme centre de pratique, et il prit beaucoup de plaisir à servir le Bouddha et la Sangha. Et un jour, le Bouddha apprit qu'Anâthapindika était mourant, et il a envoyé

son disciple Sâriputta pour aller visiter et aider Anâthapindika à mourir paisiblement. Et ce jour-là, Sâriputta apprit qu'Anâthapindika allait mourir dans les vingt-quatre heures, alors il demanda à son frère du Dharma, le vénérable Ânanda, le cousin du Bouddha, de venir avec lui. Donc quand il est venu, Anâthapindika essaya de s'asseoir, mais il était trop faible pour s'asseoir. Sâriputta dit : 'Cher ami, s'il-te-plaît, reste sur ton lit, nous apporterons quelques chaises et nous assiérons près de toi et nous pouvons passer du temps avec toi.' Et quand les deux vénérables s'assirent, Sâriputta demanda : 'Cher ami, comment te sens-tu dans ton corps ? La douleur dans ton corps diminue-t-elle ou augmente-t-elle encore ?' Anâthapindika dit : 'Chers vénérables, il ne semble pas que la douleur dans mon corps diminue, elle augmente tout le temps.' Sâriputta dit : 'Dans ce cas, pratiquons ensemble le souvenir des trois joyaux'. Et il commença à guider, il offrit une méditation guidée sur le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Sâriputta était un des moines les plus intelligents, et il savait qu'Anâthapindika avait eu beaucoup de plaisir en servant le Bouddha, le Dharma et la Sangha, c'est pourquoi s'il pouvait focaliser l'attention de la personne laïque sur les trois joyaux, cela diminuerait la douleur dans le corps. En fait, la méditation guidée était très utile, et en focalisant son attention sur le Bouddha, le Dharma et la Sangha, il réduisit beaucoup de douleurs dans le corps, et il fut capable de sourire. Et Sâriputta dit : 'Continuons avec notre méditation. Inspirant, je suis conscient de l'élément eau en moi. Expirant, je souris à l'élément eau en moi. Inspirant, je suis conscient de l'élément eau à l'extérieur de moi. Inspirant, je suis conscient de l'élément chaleur en moi. Eau, terre, chaleur, et air. Inspirant, je sais que l'élément eau n'est pas moi. Expirant, je sais que l'élément air n'est pas moi. Je suis beaucoup plus qu'eau et air. Inspirant, je sais que ce corps n'est pas moi. Je suis beaucoup plus que ce corps. J'ai mes actions. J'ai les paroles que j'ai produites. J'ai les paroles que j'ai produites, et j'ai produit de nombreuses paroles, et actions, et discours. J'ai servi le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Inspirant, je sais que ce corps est venu de nulle part, et que ce corps ira nulle part. Quand les conditions se manifestent, lorsque les conditions sont suffisantes, ce corps se manifeste. Et lorsque les conditions ne sont plus suffisantes, ce corps arrête de se manifester et va se manifester dans d'autres formes.' Donc cette sorte de méditation essaye d'aider Anâthapindika à toucher la nature de non-aller, non-venue, non-naissance et non-mort. Il y a seulement des manifestations et dans les manifestations il n'y a ni naissance ni mort, ni aller ni venue. Et après environ quinze minutes de méditation guidée, Anâthapindika commença à pleurer, et Ânanda dit : 'Cher ami, pourquoi pleures-tu ? Regrettes-tu quelque chose ? Ou n'arrives-tu pas dans la méditation ?' Avec un sourire, Anâthapindika dit : 'Non, Ânanda, j'ai pratiqué avec beaucoup de succès, et je ne regrette rien.' - 'Alors pourquoi pleures-tu ?' Anâthapindika dit : 'Je pleure parce que je suis tellement ému. J'ai servi le Bouddha dans les dernières vingt années, mais je n'ai jamais reçu un enseignement et une pratique merveilleux comme ceci. Je suis complètement libre maintenant. Je n'ai pas peur de mourir parce que je sais que rien ne meurt, rien ne naît.' Ânanda dit : 'Cher ami, tu ne le sais pas, mais cet enseignement, nous, monastiques, nous le recevons presque chaque jour.' Anâthapindika dit : 'Cher vénérable Ânanda, s'il-te-plaît, rentre et dit au Seigneur Bouddha que beaucoup d'entre nous, personnes laïques, sommes tellement occupés, mais qu'il y a ceux d'entre nous qui ont encore le temps pour recevoir cet enseignement merveilleux, alors, s'il-te-plaît, dis au Seigneur d'offrir cet enseignement et pratique aussi à la communauté laïque. Et Ânanda dit : 'Bien, je ferai ceci. Je vais retourner au Bosquet de Jeta et dirai au Bouddha ce que tu as recommandé.' Et après que les deux vénérables soient partis, Anâthapindika mourut très paisiblement. L'histoire de sa mort est écrite dans un soutra, et dans le livre de chant du Village des Pruniers, vous pouvez lire ce soutra, et voir comment le vénérable Sâriputta donna une méditation guidée qui aide la personne laïque de sortir de ces notions de naissance et mort, être et non-être, aller et venue. Je pense que ceci est la crème de ces enseignements et pratiques. Et nous devons réorganiser notre vie de façon que nous ayons du temps afin de nous réjouir de ces sortes d'apprentissages et pratiques. Et quand nous avons obtenu cette sorte de vision profonde de non-peur, nous pouvons très bien nous asseoir près d'une personne agonisante et l'aider à mourir paisiblement, comme Sâriputta a aidé Anâthapindika.

### **Sans venir, sans partir**

Chers amis, cela a été une grande joie pour nous d'être avec vous les six derniers jours, et vous avez arrosé de nombreuses bonnes graines en nous. S'il-vous-plaît, souvenez-vous, quand vous retournez à votre ville, essayez de créer un groupe de pratiquants afin d'organiser les récitations des cinq entraînements de pleine conscience, organiser des cérémonies de thé, organiser des sessions de méditation assise, organiser des sessions de méditation marchée, pour nourrir notre pratique. Et nous sommes la continuation du Bouddha. Chacun de nous devrait être une torche afin d'aider à transmettre la lumière du Bouddha à la prochaine génération. Et nous avons la chance d'être ensemble de nouveau dans le futur. Les monastiques et les enfants sont invités à se lever et nous allons chanter quelque chose ensemble, pour offrir nos remerciements au Bouddha et maîtres qui nous ont aidé, supporté durant cette retraite. Après ceci, nous ferons une méditation marchée ensemble. Les enfants sont invités à se lever avec les monastiques, et nous allons chanter la chanson : 'No coming, no going' (Sans venir, sans partir). Les enfants sont invités ici en haut, et aussi les membres de l'ordre de l'inter-être, s'il-vous-plaît, levez-vous.

No coming, no going, no after, no before, I hold you close to me, I release you to be so free, because I am in you, and you are in me, because I am in you, and you are in me.

Sans venir, sans partir, ni avant, ni après, je te tiens près de moi, et je te laisse pour être libre, parce que je suis en toi, et tu es en moi, parce que je suis en toi, et tu es en moi.

No coming, no going, no after, no before, I hold you close to me, I release you to be so free, because I am in you, and you are in me, because I am in you, and you are in me.

**(petite cloche)**

**Enseignement donné le 13 Août 2011 en anglais, traduit et transcrit par Pháp Thân**