

## Réponses concernant l'écologie mondiale

(cloche)

Chère Sangha, aujourd'hui nous sommes le dimanche 18 mars de l'an 2012, nous sommes au Hameau du Haut pendant la retraite de printemps.

C'est très agréable d'entendre le son de la pluie. Beaucoup d'entre nous savent que l'éternité peut être touchée dans ce moment présent, et que le cosmos peut être vu dans la paume de nos mains. Mais nous avons besoin de pleine conscience et de concentration afin de toucher l'éternité dans le moment présent et de voir le cosmos tout entier dans la paume de nos mains. Quand vous pratiquez les dix mouvements de pleine conscience, vous pouvez toucher l'éternité avec chaque mouvement, si vous êtes vraiment en pleine conscience, si vous êtes vraiment concentrés, si vous êtes capables de relâcher la notion de soi. Vous n'êtes plus ce minuscule corps, vous êtes le cosmos tout entier. Et votre minuscule corps contient le cosmos tout entier en lui. Toutes les générations du passé et du futur sont là, dans votre minuscule corps, et si vous avez cette vision profonde, il est facile de toucher l'éternité dans le moment présent. Quand vous inspirez, en pleine conscience avec concentration, vous pouvez aussi toucher l'éternité, et quand vous faites un pas, en pleine conscience, avec concentration, vous pouvez aussi toucher l'éternité et l'infini.

### Neuf questions :

Nous avons reçu un certain nombre de questions par un magazine de Londres, et nous sommes supposé offrir des réponses à ces questions concernant l'effondrement écologique global. Il y a neuf questions qui nous ont été envoyées il y a quelques jours, et aujourd'hui, nous allons essayer de répondre à quelques unes.

La première est : « Croyez-vous que les humains puissent éviter un effondrement écologique mondial, ou dirigeons-nous inévitablement vers lui ? »

La deuxième question : « La population urbaine à travers le monde grandit. Que faire si quelque chose est perdu par notre changement croissant à être une espèce urbaine ? »

La troisième question : « Sommes-nous une espèce vulnérable ou encore en contrôle de notre destinée ? » Chaque question requiert une inspiration et une expiration pour être reçue.

La quatrième question : « Il y a un fort soutien pour des solutions d'ingénierie à nos problèmes écologiques, par exemple en reflétant les rayons du soleil, absorbant les émissions de carbone, ou produisant la viande en laboratoire. Est-ce l'approche juste que nous devons prendre ? »

La cinquième question : « La plupart d'entre nous en Occident sommes encore attachés à un mode de vie de forte consommation. Nous aimons acheter des choses nouvelles et excitantes. Y a-t-il un mode de vie alternatif assez fort qui puisse nous convaincre de quitter ce mode de vie de forte consommation ? »

Sixième : « Avons-nous trouvé un nouvel schéma qui puisse nous aider à vivre de façon plus durable avant qu'il ne soit trop tard ? »

La septième question : « Quelle est la partie la plus difficile du mode de vie que vous avez choisi de suivre, et comment attirez-vous les jeunes gens ? »

La huitième : « Pouvons-nous nous efforcer pour un contentement financier et spirituel, ou sont-ils mutuellement exclusifs ? »

Et la neuvième : « La plupart des écologistes réduisent les problèmes que nous rencontrons en deux points: la surconsommation et la surpopulation. Où vous situez-vous ? »

### Première et troisième question :

Je pense que nous devrions essayer de répondre à la première et la troisième parce qu'elles sont connectées :

« Croyez-vous que les humains puissent éviter un effondrement écologique mondial, ou dirigeons-nous inévitablement vers lui ? »

« Sommes-nous une espèce vulnérable ou encore en contrôle de notre destinée ? »

La National Wildlife Federation nous dit que chaque jour, environ cent espèces d'animaux et de plantes sont perdues par

la déforestation. L'extinction des espèces prend place chaque jour. En une année, il peut y avoir deux cent mille espèces qui s'éteignent. C'est ce qui se passe. Ce n'est pas le problème du futur, cela se passe maintenant. Et nous savons qu'il y a deux cent cinquante et un millions d'années, il y a déjà eu le réchauffement planétaire causé par des éruptions volcaniques gigantesques, qui ont causé la pire extinction de masse de l'histoire de la planète. Six degrés centigrades ont augmenté à la température globale, et ce fut assez pour tuer jusqu'à quatre vingt quinze pour cent des espèces qui étaient vivantes sur Terre. Le réchauffement planétaire est déjà arrivé il y a deux cent cinquante et un millions d'années à cause d'éruptions volcaniques, et quatre vingt quinze pour cent des espèces sur Terre ont disparu. Et maintenant, un deuxième réchauffement planétaire prend place, cette fois à cause de la déforestation et de l'industrialisation causées par les humains. Et peut-être que dans cent ans, il n'y aura plus d'humains sur la planète, dans seulement une centaine d'années. Après la disparition de quatre vingt quinze pour cent des espèces sur Terre causées par cette extinction de masse, la Terre prit cent millions d'années afin de restaurer la vie comme nous la voyons maintenant sur Terre. Cent millions d'années. Et si notre civilisation disparaît, cela prendra aussi du temps pour qu'une autre civilisation réapparaisse. Quand les éruptions volcaniques se produisirent, le dioxyde de carbone s'accumula, créant l'effet de serre. C'était il y a deux cent cinquante et un millions d'années. Et maintenant, l'accumulation du dioxyde de carbone provient de notre propre style de vie, et de notre activité industrielle. Si la température augmentait de six degrés centigrades, alors quatre vingt quinze pour cent des espèces sur Terre mourraient, y compris les Homo sapiens. C'est pourquoi nous devons apprendre comment toucher l'éternité avec nos inspirations et expirations. Donc l'extinction des espèces est arrivée plusieurs fois. Les extinctions de masse se sont déjà passées cinq fois, et celle-ci est la sixième. Mais selon les enseignements bouddhistes, il n'y a ni naissance ni mort. Après l'extinction, les choses réapparaissent sous d'autres formes. Donc nous devons respirer très profondément afin de reconnaître le fait, que nous, humains, pouvons disparaître dans seulement une centaine d'années sur Terre. Et nous devons apprendre à accepter ce fait difficile. Nous ne devrions pas être submergés par le désespoir. Et la solution est d'apprendre comment toucher l'éternité dans le moment présent. Nous avons parlé de l'environnement comme quelque chose qui est différent de nous, mais nous sommes l'environnement. Les éléments non-humains sont notre environnement, mais nous sommes l'environnement des éléments non-humains, donc nous sommes un avec l'environnement, nous sommes l'environnement. Nous sommes la Terre, et la Terre a la capacité de restaurer la balance, et quelquefois, de nombreuses espèces doivent disparaître afin que la balance soit restaurée. Peut-être par des inondations, peut-être par chaleur, peut-être par l'air.

#### **Deuxième question :**

« La population urbaine à travers le monde grandit. Que faire si quelque chose est perdu par notre changement croissant à être une espèce urbaine ? »

La vie en ville et la vie en campagne ont connectées. La campagne doit nourrir la ville, c'est pourquoi la campagne doit changer, et la campagne est contaminée par de nombreuses choses. La campagne doit utiliser beaucoup d'antibiotiques, de poisons, d'insecticides, afin de fournir aux villes la nourriture et des choses comme ça, donc la campagne n'est plus sûre pour nous. Et même si nous retournons à la campagne, si nous continuons la même sorte de consommation, il n'y a pas de solution. Que nous soyons en ville ou à la campagne, nous perdons, nous perdons beaucoup. Même quand même, maintenant, à la campagne, nous avons plus de chance de toucher la nature, de toucher la Terre. C'est un peu plus facile de nous guérir avec la pratique de toucher la Terre à la campagne. Mais la campagne se perd aussi pour le approvisionnement la ville.

#### **Quatrième et cinquième question :**

« Il y a un fort soutien pour des solutions d'ingénierie à nos problèmes écologiques, par exemple en reflétant les rayons du soleil, absorbant les émissions de carbone, ou produisant la viande en laboratoire. Est-ce l'approche juste que nous devons prendre ? »

Cela peut aider, mais ce n'est pas assez. Ce dont nous avons besoin est de la transformation de notre conscience, de notre idée du bonheur, de notre style de vie. Et cela est lié à la cinquième question :

« La plupart d'entre nous en Occident sommes encore attachés à un mode de vie de forte consommation. »

Pas seulement en Occident. Dans les pays asiatiques, les personnes font pratiquement la même chose.

« Nous aimons acheter des choses nouvelles et excitantes. Y a t-il un mode de vie alternatif assez fort qui puisse nous convaincre de quitter ce mode de vie de forte consommation ? »

Nous cherchons le bonheur, mais il y a de la souffrance en nous, il y a un grand vide en nous, c'est pourquoi nous cherchons des choses à l'extérieur pour remplir notre vide intérieur. C'est notre situation. Nous devenons malades. Nous ne nous sentons pas en paix avec nous-même, nous avons un grand vide à l'intérieur, et nous ne savons pas comment le remplir. Alors nous cherchons la consommation. Nous pensons que si nous pouvons acheter des choses nouvelles et excitantes, nous pouvons oublier le vide à l'intérieur. Mais cela ne semble pas avoir d'effet. Nous achetons plus et plus,

mais nous ne sentons pas une sorte de satisfaction. Nous avons besoin d'amour, nous avons besoin de paix, mais nous ne savons pas comment créer l'amour et la paix. Alors nous cherchons d'autres choses afin de couvrir cette sorte de souffrance, cette sorte de vide en nous. Bien sûr, il doit y avoir quelque sorte de style vie qui puisse nous aider à créer l'amour et la joie, et nous n'avons pas besoin d'aller au marché et d'acheter des choses. Et à moins que vous sachiez comment créer ce mode de vie, vous continuez à acheter des choses. Supposons que vous sachiez comment vous réjouir de la méditation marchée. Avec de l'entraînement, vous savez comment ramener votre esprit à votre corps, afin que votre corps et votre esprit soient ensemble. Et quand votre esprit et corps sont ensemble, vous êtes vraiment là, et vous pouvez reconnaître que la pluie est merveilleuse, que les arbres sont beaux, que l'air est encore frais, et vous pouvez vous réjouir d'inspirer, d'expirer, et de toucher les merveilles de la vie dans ce moment présent. En fait, si nous ramenons notre esprit au corps, si nous savons comment stopper nos pensées, alors nous serons établis dans le moment présent. Nous sommes pleinement conscients de notre corps, nous sommes pleinement conscients de se qui se passe dans notre corps et autour de nous, nous pouvons toucher les merveilles de la vie qui sont disponibles dans l'ici et maintenant. Nous sommes capables de voir que notre corps est une merveille. Il y a beaucoup de merveilles dans notre corps, dans notre esprit aussi. Et quand nous regardons l'environnement, nous voyons qu'il y a aussi tellement de merveilles. En fait, ce moment présent est plein de merveilles, et parce que nous ne savons pas comment toucher ces merveilles, nous ne savons pas comment apprécier la vie, apprécier ce qui est là, nous courons pour atteindre quelque chose que nous pensons qu'il nous rendra heureux. Supposons que nous apprenions les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience. Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience sont un mode de vie qui est né d'une vision appelée inter-être. Tout est connecté à toutes les autres choses. Votre bonheur et le bonheur des autres espèces inter-sont. Si vous êtes en bonne santé, si vous êtes heureux, alors toutes les formes de vie peuvent profiter de vous. Si vous êtes malades et que vous souffrez, alors toutes les espèces doivent souffrir avec vous. Et l'inter-être vous aide à voir que vous êtes liés à toutes les autres choses, et pour vous protéger, vous devez protéger la nature et toutes les autres espèces. Dans la vision de l'inter-être vous aidera à supprimer la discrimination, la peur, la colère, vous fera vous sentir mieux en vous.

### **Premier entraînement : Protection de la vie**

Le premier entraînement est à propos de protéger la vie. Votre vie et la vie des autres espèces. Votre vie et la vie des autres espèces sont inter-reliées. Quand vous essayez de protéger la vie des autres espèces, vous protégez votre propre vie. Afin de protéger nous-mêmes, nous devons protéger les autres, et c'est la pratique du premier entraînement à la pleine conscience. Quand vous inspirez, en pleine conscience, vous pouvez voir que la Terre mère est en vous, et que vous êtes en la Terre mère. Et cette sorte de vision profonde vous aide à supprimer votre peur de mourir, et vous aide à voir qu'afin de vous protéger vous-même, vous devez protéger la Terre mère. Protéger la Terre mère est vous protéger vous-même. Protéger les autres espèces est se protéger soi-même, c'est très clair. C'est le premier des cinq entraînements à la pleine conscience. Si vous pensez que vous êtes assez intelligent comme espèce, alors vous pouvez être capable d'utiliser votre talent, votre technologie, votre amour, votre vision profonde, afin de protéger la vie des autres espèces. Et même si vous êtes la plus jeune des espèces sur Terre, vous pouvez jouer le rôle d'un frère aîné, d'une soeur aînée, et essayer de vous occuper du bien-être des autres espèces. C'est une chose très belle à faire, et c'est ce que la Terre mère attend de vous, comme espèce sur Terre, les homo-sapiens. Donc protéger la vie est une joie, et c'est un acte, c'est une sorte de mode de vie qui vient de la vision profonde de l'inter-être. Vous le faites pour vous-même, parce que la vie est une, la vie ne peut pas être découpée en plusieurs morceaux. Et vivre de telle façon qui vous aide à protéger la vie peut vous apporter beaucoup de joie, parce qu'il y a l'amour. Et quand vous avez l'amour en vous, vous ne devez pas courir et acheter des choses, parce que l'amour est épanouissant, l'amour vous rend paisible et heureux.

« Conscient(e) de la souffrance provoquée par la destruction de la vie, je suis déterminé(e) à cultiver ma compréhension de l'Inter-Être et ma compassion, afin d'apprendre comment protéger la vie des personnes, des animaux, des plantes et des minéraux. Je m'engage à ne pas tuer, à ne pas laisser tuer et à ne soutenir aucun acte meurtrier dans le monde, dans mes pensées ou dans ma façon de vivre. Je comprends que toute violence causée notamment par le fanatisme, la haine, l'avidité, la peur, a son origine dans une vue dualiste et discriminante. Je m'entraînerai à tout regarder avec ouverture, sans discrimination ni attachement à aucune vue, ni à aucune idéologie, pour oeuvrer à transformer la violence et le dogmatisme qui demeurent en moi et dans le monde. »

### **Second entraînement : Bonheur véritable**

Le deuxième entraînement à la pleine conscience est le bonheur véritable. Si nous réalisons que le bonheur ne peut pas être possible en faisant de l'argent et achetant des choses, nous devrions savoir comment générer et créer le bonheur véritable.

« Conscient(e) de la souffrance provoquée par le vol, l'oppression, l'exploitation et l'injustice sociale, je suis déterminé(e) à pratiquer la générosité dans mes pensées, dans mes paroles et dans mes actions de la vie quotidienne. Je partagerai mon temps, mon énergie et mes ressources matérielles avec ceux qui en ont besoin. Je m'engage à ne rien m'approprier qui ne m'appartienne. Je m'entraînerai à regarder profondément afin de voir que le bonheur et la souffrance d'autrui sont étroitement liés à mon propre bonheur et à ma propre souffrance. Je comprends que le bonheur véritable est impossible sans compréhension et amour, et que la recherche du bonheur dans l'argent, la renommée, le

pouvoir ou le plaisir sensuel génère beaucoup de souffrance et de désespoir. J'approfondirai ma compréhension du bonheur véritable qui dépend plus de ma façon de penser que de conditions extérieures. Je peux vivre heureux(se) ici et maintenant lorsque je suis capable de m'établir dans le moment présent, en me contentant de peu, et en reconnaissant les nombreuses conditions de bonheur déjà disponibles en moi et autour de moi. Conscient de cela, je suis déterminé(e) à choisir des moyens d'existence justes afin de réduire la souffrance et de contribuer au bien-être de toutes les espèces sur Terre, notamment en agissant pour inverser le processus du réchauffement planétaire. »

Donc cela prouve que le vrai bonheur est possible. Nous devrions arrêter de courir après la gloire, le pouvoir, la richesse et les plaisirs sensuels, nous devrions reconnaître les merveilles de la vie qui sont disponibles dans le moment présent. Nous devrions être capables d'aider nous-même et les autres personnes à moins souffrir. Et c'est quelque chose de très concret à faire, qui appartient au mode de vie que nous cherchons.

### **(cloche)**

Et le Quatrième Entraînement à la Pleine Conscience est à propos de la restauration de la communication. Entre père et fils, père et fille, mère et fils, mère et fille, partenaire et partenaire, frère et frère, frère et soeur, et ainsi de suite. Si nous ne pouvons pas communiquer, nous souffrons. Et très souvent, nous ne pouvons pas communiquer avec notre propre soi. Vous ne vous aimez pas, vous vous haïssez, vous ne savez pas comment vous écouter, vous ne savez pas comment vous aider. Donc la pratique de la parole aimante et de l'écoute profonde devrait aussi être pratiquée, dirigée vers nous-même. Nous devons apprendre à nous écouter, à écouter les profonds désir en nous, à écouter la souffrance en nous afin de comprendre. Et quand nous avons compris notre souffrance, notre aspiration la plus profonde, nous serons capables d'écouter, et de comprendre l'aspiration et la souffrance de l'autre personne. Et c'est quelque chose que nous pouvons faire. C'est l'objet du Quatrième Entraînement à la Pleine Conscience. Nous sommes profondément divisés comme société. Nous essayons de nous tuer entre nous, et la tuerie prend place partout, tout le temps, jour et nuit. Il y a beaucoup de peurs, de colères, de discriminations, de désespoir, et la cause de tout ceci est qu'il n'y a pas assez de communication entre les membres de notre espèce. Non seulement nous tuons les autres espèces, mais nous tuons aussi notre propre espèce. C'est pourquoi la technologie n'est pas assez. Nous devons apprendre comment écouter, comment parler avec amour.

### **Troisième entraînement : Amour véritable**

Et le Troisième Entraînement à la Pleine Conscience est à propos de l'amour, du vrai amour, cultiver le vrai amour.

« Conscient(e) de la souffrance provoquée par une conduite sexuelle irresponsable, je suis déterminé(e) à développer mon sens de la responsabilité et à apprendre à protéger l'intégrité et la sécurité de chaque individu, des couples, des familles et de la société. Je sais que le désir sexuel et l'amour sont deux choses distinctes, et que des relations sexuelles irresponsables, motivées par l'avidité, génèrent toujours de la souffrance de part et d'autre. Je m'engage à ne pas avoir de relation sexuelle sans amour véritable ni engagement profond, à long terme et connu par mes proches. Je ferai tout mon possible pour protéger les enfants des abus sexuels et pour empêcher les couples et les familles de se désunir par suite de comportements sexuels irresponsables. Sachant que le corps et l'esprit ne font qu'un, je m'engage à apprendre les moyens appropriés de gérer mon énergie sexuelle. Je m'engage à développer la bonté aimante, la compassion, la joie et la non-discrimination en moi, pour mon propre bonheur et le bonheur d'autrui. Je sais que la pratique de ces quatre fondements de l'amour véritable me garantira une continuation heureuse dans l'avenir. »

Donc pour le Troisième Entraînement à la Pleine Conscience, qui est à propos de l'amour véritable, nous devons apprendre comment générer l'énergie de la bonté aimante, de la compassion, de la joie, et de la non-discrimination. C'est l'art d'aimer. Et si vous êtes trop occupés, si vous pensez seulement à consommer, comment avez-vous le temps pour d'aimer ? Nous avons appris une chose par le Troisième Entraînement à la Pleine Conscience. Le désir sexuel et l'amour sont deux choses différentes, parce que l'amour peut seulement construire, guérir, reconstruire, guérir. Et nous avons appris comment nous aimer nous-même. Nous devons apprendre comment prendre soin de notre corps, relâcher les douleurs dans notre corps, et il y a des façons très concrètes de le faire. Vous savez comment pratiquer toucher la terre par la méditation marchée, en vous allongeant, laissant la nature vous guérir. Vous savez comment relâcher les tensions de votre corps, pour réduire les douleurs de votre corps, ne pas travailler votre corps trop durement. Toutes ces choses, nous pouvons les faire. Mais si vous êtes tellement occupés à faire de l'argent, afin d'acheter des choses, vous n'avez pas le temps de faire cela. Et il y a ceux d'entre nous qui savent comment organiser leur vie de telle façon qu'ils aient assez de temps pour aimer, pour prendre soin d'eux et de prendre soin des autres autour d'eux. À chaque fois que vous êtes en contact avec la souffrance, et que vous comprenez la souffrance en vous-même et dans les autres personnes, vous laissez l'énergie de la compassion s'élever en vous. En fait, à chaque fois que nous entrons en contact avec la souffrance en nous, nous sommes conscients que la souffrance est là, à chaque fois que nous regardons profondément dans la nature de la souffrance, et voyant les causes de la souffrance, la compassion en nous naît comme sorte d'énergie, que la souffrance soit en nous ou dans l'autre personne. Donc entrer en contact avec la souffrance et laisser l'énergie de la compassion s'élever est quelque chose que nous pouvons faire, à condition que nous ne soyons pas trop occupés à faire de l'argent et à acheter des choses. Et l'énergie de la compassion peut guérir, peut nous guérir, et guérir l'autre personne

et guérir la Terre. Donc apprendre comme générer une sensation de joie, de bonheur, en touchant les merveilles de la vie, et générer la compassion en touchant la souffrance, en comprenant la souffrance, sont les choses que chacun de nous peut faire, qui appartiennent au mode de vie qui peut nous guérir et guérir la Terre. Donc le troisième entraînement est à propos de l'amour véritable, et c'est possible. Si vous avez le temps de pratiquer comme un groupe de personne, une sangha.

#### **Quatrième entraînement : Parole aimante et écoute profonde**

« Conscient(e) de la souffrance provoquée par des paroles irréflechies et par l'incapacité à écouter autrui, je suis déterminé(e) à apprendre à parler à tous avec amour et à développer une écoute profonde afin de soulager la souffrance et d'apporter réconciliation et paix entre moi-même et autrui, entre les groupes ethniques et religieux, et entre les nations. Sachant que la parole peut être source de bonheur comme de souffrance, je m'engage à apprendre à parler avec sincérité, en employant des mots qui inspirent à chacun la confiance en soi, qui nourrissent la joie et l'espoir, et qui oeuvrent à l'harmonie et à la compréhension mutuelle. Je suis déterminé(e) à ne rien dire lorsque je suis en colère. Je m'entraînerai à respirer et à marcher alors en pleine conscience, afin de reconnaître cette colère et de regarder profondément ses racines, tout particulièrement dans mes perceptions erronées et dans le manque de compréhension de ma propre souffrance et de celle de la personne contre laquelle je suis en colère. Je m'entraînerai à dire la vérité et à écouter profondément, de manière à réduire la souffrance, chez les autres et en moi-même, et à trouver des solutions aux situations difficiles. Je suis déterminé(e) à ne répandre aucune information dont je ne suis pas certain(e) et à ne rien dire qui puisse entraîner division, discorde, ou rupture au sein d'une famille ou d'une communauté. Je m'engage à pratiquer la diligence juste afin de cultiver ma compréhension, mon amour, mon bonheur et ma tolérance, et de transformer jour après jour les semences de violence, de haine et de peur qui demeurent en moi. »

Et nous savons que cinq jours, six jours de pratique dans une retraite peuvent nous aider à comprendre la souffrance en nous et comprendre l'autre personne, et nous aider à savoir comment écouter la souffrance en nous et la souffrance dans l'autre personne. Et quand l'énergie de la compassion est née, nous sommes capables d'écouter avec compassion, et d'utiliser la parole aimante et de restaurer la communication. Et chacun d'entre nous peut le faire. Juste quatre, cinq jours d'entraînement. Et cela arrive toujours dans nos retraites. Donc c'est une partie du mode de vie que vous cherchez. C'est là. C'est un noble mode de vie à vivre, et vous n'avez pas besoin d'être bouddhiste pour suivre cette sorte de mode de vie.

#### **Cinquième entraînement : Transformation et guérison**

Le cinquième entraînement à la pleine conscience est à propos de la nourriture et de la guérison. La plupart d'entre nous sont malades. Nous ne savons pas comment revenir en nous pour trouver la guérison. Nous ne savons pas comment générer l'énergie de la compassion et de la joie afin de nous guérir. Nous comptons seulement sur les médicaments, les antibiotiques, la chirurgie.

« Conscient(e) de la souffrance provoquée par une consommation irréflechie, je suis déterminé(e) à apprendre à nourrir sainement et à transformer mon corps et mon esprit, en entretenant une bonne santé physique et mentale par ma pratique de la pleine conscience lorsque je mange, bois ou consomme. Afin de ne pas m'intoxiquer, je m'entraînerai à observer profondément ma consommation des quatre sortes de nourritures : les aliments comestibles, les impressions sensorielles, la volition et la conscience. Je m'engage à ne pas faire usage d'alcool, ni d'aucune forme de drogue et à ne consommer aucun produit contenant des toxines comme certains sites Internet, jeux, films, émissions de télévision, livres, magazines, ou encore certaines conversations. Je m'entraînerai régulièrement à revenir au moment présent pour rester en contact avec les éléments nourrissants et porteurs de guérison qui sont en moi et autour de moi, et à ne pas me laisser emporter par des regrets et des peines quant au passé, ou par des soucis et des peurs concernant le futur. Je suis déterminé(e) à ne pas utiliser la consommation comme un moyen de fuir la souffrance, la solitude et l'anxiété. Je m'entraînerai à regarder profondément dans la nature de l'interdépendance de toute chose, afin de consommer de manière à nourrir la joie et la paix, tant dans mon corps et ma conscience, que dans le corps et la conscience collective de la société et de la planète. »

C'est la pratique clé, la consommation. Nous ne pouvons sortir de cette situation difficile désespérante qu'en faisant une révolution dans la façon dont nous consommons. Donc la consommation en pleine conscience est le chemin de sortie. Donc nous avons essayé de répondre à la cinquième question :

« La plupart d'entre nous en Occident sommes encore attachés à un mode de vie de forte consommation. Nous aimons acheter des choses nouvelles et excitantes. Y a-t-il un mode de vie alternatif assez fort qui puisse nous convaincre de quitter ce mode de vie de forte consommation ? »

#### **Sixième question :**

Et la sixième question est la même : Sixième : « Avons-nous trouvé un nouvel schéma qui puisse nous aider à vivre de

façon plus durable avant qu'il ne soit trop tard ? »

### Septième question :

« Quelle est la partie la plus difficile du mode de vie que vous avez choisi de suivre, et comment attirez-vous les jeunes gens ? »

Je ne pense pas que je me sois privé de quoi que ce soit en choisissant d'être un moine. En fait, je me réjouis de la vie de moine. Par exemple, quand nous suivons un régime végétarien, nous sommes très heureux de pouvoir le faire. On ne souffre pas quand on suit un régime végétarien. On ne souffre pas en ne mangeant pas de viande et ne buvant pas d'alcool. En fait, on est très heureux. C'est une chance d'être capable d'être végétarien, parce qu'on sait qu'on n'a pas besoin de manger la chair des autres espèces afin d'être vivant, et on peut aider à protéger la vie en mangeant. En fait, nous devons apprendre à manger de façon à préserver notre planète et à réduire la souffrance des êtres vivants, et c'est pourquoi manger végétarien peut être une grande joie, spécialement quand vous savez comment cuisiner. En fait, nous devons produire un livre de cuisine pour dire aux gens qu'ils peuvent obtenir beaucoup de joie et de bonheur simplement en mangeant végétarien. Et nous savons que la vie d'un moine est beaucoup plus facile que la vie d'un pratiquant laïc, parce qu'en tant que moine, on vit dans une communauté, et on suit la communauté en méditation assise, méditation marchée, tout le temps, c'est tellement facile. Et on sait que le troisième entraînement de la pleine conscience, à propos des mauvaises conduites sexuelles, est beaucoup plus facile pour un moine à pratiquer que pour une personne laïque. Le plus facile pour pratiquer est d'être un moine. Croyez-nous. Nous ne nous privons de rien, en fait, nous avons beaucoup de joie à vivre ensemble, nous avons beaucoup de temps pour construire la fraternité qui nous soutient. L'amour romantique ne peut pas durer aussi longtemps que la fraternité. Et notre suggestion est que nous ne devrions pas continuer à hâter dans les villes, mais nous devrions essayer de créer des communautés à la campagne, comme le Village des Pruniers. Vous pouvez créer une communauté laïque, et ce n'est pas nécessaire d'être une communauté bouddhiste, seulement une communauté. Et nous pouvons partager nos voitures, nos tracteurs, nos enfants. La présence des enfants dans une communauté est merveilleuse. Et vous ne devez pas être père ou mère afin de vous réjouir de la présence des jeunes personnes, des enfants. Je suis devenu moine à l'âge de seize ans, et je sens pas que j'ai souffert parce que je n'ai pas d'enfants, parce que j'ai tellement d'enfants spirituels, monastiques, et d'enfants laïcs. Je me réjouis beaucoup de m'asseoir avec eux, de marcher avec eux. Dans nos retraites, les enfants se réjouissent aussi de tenir ma main, et de faire la méditation marchée, alors je ne sens pas que je sois privé d'avoir des enfants. Donc dans une communauté, même si vous n'avez pas d'enfants, vous pouvez vous occuper des enfants des autres couples comme vos propres enfants. Vous pouvez établir votre propre école, où vous pouvez leur enseigner les cinq entraînements à la pleine conscience, l'art d'être heureux, comment respirer, comment se relaxer, comment construire la fraternité. Vous pouvez établir une communauté comme le Village des Pruniers, quelques centaines de personnes vivant ensemble, et partager les appartements, les voitures. Vous ne devez pas utiliser beaucoup de voitures, vous pouvez réduire le nombre de voitures de deux tiers. Parce qu'en vivant en ville, chaque maison doit avoir une voiture, deux voitures, chaque personne a besoin d'une voiture pour étudier ou travailler. C'est trop. Mais vivant comme une communauté de deux cent, trois cent personnes, vous utilisez moins, beaucoup moins de voitures, vous pouvez utiliser les voitures de la communauté. Vous pouvez partager les réfrigérateurs, vous pouvez partager les tracteurs, vous pouvez jardiner ensemble, vous pouvez construire une école, un parc, et vous pouvez vous réjouir des enfants des autres couples, comme dans mon cas. Donc je ne me suis privé de rien. La chose la plus difficile est peut-être d'apprendre comment dire non aux requêtes d'avoir des retraites, d'organiser des retraites. C'est la chose la plus difficile à laquelle nous, au Village des Pruniers, devons faire face. Parce que partout, les personnes nous demandent de venir, et d'organiser des retraites, mais on ne peut pas toujours dire oui. Nos cœur est brisé quand nous devons dire non, à l'Indonésie, à la Malaisie, à Singapour, le prochain voyage asiatique, mais nous devons apprendre à dire non. La même chose est vraie avec l'Amérique du Nord, l'Amérique du Sud, l'Europe, et d'autres pays. Il y a tellement de retraites déjà, nous ne pouvons pas nous permettre d'en offrir plus, et c'est pourquoi je pense que s'il y a une chose la plus difficile dans notre vie, c'est de dire non, parce que le besoin d'avoir des retraites est partout, cela se répand clairement partout.

« Et comment attirez-vous les jeunes gens ? »

Nous n'essayons pas du tout d'attirer les jeunes personnes. Elles viennent simplement. Parce que quand elles viennent dans nos retraites, au temple Prajna au Vietnam, elles voient qu'il y a la fraternité, et c'est ce dont nous avons le plus besoin dans notre vie. Beaucoup de jeunes personnes ont fait l'expérience de l'amour romantique et ont souffert, et quand elles viennent au temple Prajna, elles voient une pure fraternité, elles peuvent être elles-mêmes, elles peuvent être nourries par cette sorte d'énergie de fraternité. Et c'est pourquoi construire une communauté, et construire la fraternité, comme un élément pour nous guérir, est une chose très importante, vous pouvez dévouer votre vie à faire cela. Alors au lieu d'aller dans les grandes villes, et d'avoir à respirer cet air tellement pollué, vous pouvez organiser afin de pouvoir créer beaucoup de petites communautés à la campagne, et d'essayer de vivre de telle façon que cela aide à protéger la Terre mère, protéger l'environnement. Nous pouvons travailler, nous pouvons aussi jardiner, et nous pouvons le faire ensemble comme au Village des Pruniers, et vous pouvez utiliser vos talents afin de servir la communauté, à construire la fraternité, un mode de vie alternatif. Je pense que les cinq entraînements à la pleine conscience serait la directive, représentant le style de vie que nous suivons. Donc si les jeunes personnes viennent à nous, ce n'est pas pour les

enseignements du Dharma que nous offrons, ou quoi que ce soit d'autre, c'est par la joie, le bonheur, généré par la fraternité. Et notre pratique, notre pratique quotidienne, est de faire cela, de générer l'énergie de l'amour, de la fraternité. Cela devrait être un parti politique en France, capable de générer la fraternité. Liberté, égalité, fraternité. Nous savons que la fraternité, est importante, mais nous ne faisons qu'en parler, nous ne savons pas comment générer la fraternité. Donc s'il y a un parti politique qui a le pouvoir de générer la fraternité, nous rejoindrons ce parti politique. Mais beaucoup de personnes en parlent seulement. Et établir des petites communautés comme cela générera vraiment l'énergie de la fraternité. Et beaucoup dévouent leur vie à la construction de sangha afin de générer cette énergie que vous ne pouvez pas acheter au supermarché.

#### **Huitième question :**

« Pouvons-nous nous efforcer pour un contentement financier et spirituel, ou sont-ils mutuellement exclusifs ? »

Pouvons-nous être en même temps riches et spirituels ? Avons-nous besoin d'être riche ? Avons-nous besoin de faire de l'argent ? Au Village des Pruniers, nous avons aussi besoin d'argent, mais pas pour acheter des choses, pour consommer des choses. Nous avons besoin d'argent pour organiser des retraites, pour louer des bus, pour construire des résidences pour la sangha, pour construire une salle de méditation. Quand nous allons en ville, nous avons besoin d'argent afin d'acheter les tickets pour les enseignants du dharma, les frères et soeurs monastiques, parce que nous savons que la transformation et la guérison dans une retraite nécessite la présence de suffisamment d'enseignants du dharma et de pratiquants monastiques. La première fois que nous sommes allés en Amérique du Nord pour une retraite, avec trente monastiques, un homme d'affaires a rendu cela possible. Il ne pensait pas que nous pourrions emmener trente monastiques en Amérique du Nord pour organiser la retraite, mais il a dit fait une donation afin que nous puissions acheter trente billets d'avion pour trente monastiques. Et en fait, si Thay va tout seul, il peut aussi organiser une retraite, mais le résultat de la retraite ne peut pas être comparé avec une retraite avec trente monastiques. Donc après ce projet, les personnes ont vu l'avantage d'avoir des monastiques dans une retraite, et c'est pourquoi ils l'ont soutenu, afin qu'à chaque fois que nous allons en Amérique, nous puissions emmener trente monastiques ou même plus. Mais nous cherchons pas le support financier pour acheter des choses nouvelles et excitantes, mais pour avoir plus de place pour les pratiquants pour rester durant une retraite, ou pour apporter plus de monastiques à une retraite, pour construire une salle de méditation, ou pour construire des résidences monastiques. Mais l'argent est toujours venu. Si notre pratique spirituelle apporte des fruits, alors il y aura des amis qui nous aideront du côté financier. Mais il est très clair que la pratique spirituelle peut apporter beaucoup de bonheur, d'amour, et d'accomplissement. Et vous n'avez pas besoin de beaucoup d'argent afin d'être heureux, alors ce n'est plus un problème. S'il y a plus d'aide financière, alors beaucoup plus de personnes profiteront de la pratique, et si nous sommes limités par les conditions financières, le nombre de pratiquants n'augmentera pas, mais nous ne sacrifions pas notre pratique, notre vie spirituelle, pour le bien de réalisation financière.

#### **Neuvième question :**

Je suis heureux parce qu'il y a seulement une question de plus :

« La plupart des écologistes réduisent les problèmes que nous rencontrons en deux points: la surconsommation et la surpopulation. Où vous situez-vous ? »

Bien sûr, nous devons réduire la consommation. Nous devons consommer de telle façon que cela réduise la souffrance des espèces sur Terre. C'est très clair. Mais nous devons réduire la population aussi. Et être moine ou nonne est une des façons de réduire la surpopulation, alors je vous invite à nous rejoindre comme moines et nonnes. Si vous pouvez créer de petites communautés, si vous pouvez établir des écoles, et prendre soin des enfants d'autres couples, les enfants ne vous manquent pas. Donc, basé sur ma propre expérience, comme moine, je ne me suis privé de rien dans la vie. En fait, je me réjouis beaucoup, et bien que je n'aie pas d'enfants de sang, je sens que j'ai beaucoup d'enfants, et ils me donnent beaucoup de joie, et d'énergie, et de fraîcheur. Donc je pense que nous devons agir sur deux niveaux. Nous devons réduire la consommation, et réduire la population, et c'est possible, et nous ne devons nous priver de rien, y compris la présence des enfants dans nos vies.

Réjouissons-nous du reste de notre journée de pleine conscience ensemble en tant que communauté. Merci.

(cloche)



**Enseignement donné le 18 mars 2012 en anglais,  
transcrit et transcrit par Pháp Thân.**