

Toucher l'éternité

(cloche)

Chère Sangha, aujourd'hui nous sommes le 22 mars de l'an 2012, et nous sommes dans la salle de méditation de la Pleine Lune au Hameau Nouveau du Village des Pruniers.

Respirer et marcher

Au Village des Pruniers, notre pratique est de toujours revenir au moment présent, et d'entrer en contact avec le moment présent aussi profondément que possible. Et nous faisons cela de nombreuses façons, comme avec la respiration : si nous respirons en pleine conscience, nous touchons le moment présent, et non seulement nous pouvons toucher le moment présent, mais nous pouvons toucher tout ce qui se passe dans ce moment présent. Donc la respiration en pleine conscience est une des pratiques merveilleuses que nous pouvons apprendre au Village des Pruniers. Habituellement, quand on ne pratique pas, on peut se laisser emporter par nos pensées du passé ou du futur. Et si notre esprit est perdu dans le passé ou dans le futur, nous ne sommes pas vraiment vivant, c'est pourquoi la respiration en pleine conscience nous aide à revenir chez nous, à l'ici et maintenant, afin de toucher la vie et toutes ses merveilles. Donc la respiration en pleine conscience est très cruciale, très importante. Et c'est pourquoi le sutra sur la respiration en pleine conscience est considéré comme un des plus importants sutras que nous devons apprendre. Dans ce sutra, il y a seize exercices qui nous aident à vivre pleinement dans ce moment présent. Le moment présent est du temps, mais le temps comprend l'espace, et si nous entrons en contact avec le temps, nous entrons en contact avec l'espace, et avec tout. Et nous avons aussi la pratique de la marche en pleine conscience : quand nous marchons, nous laissons notre esprit être dans l'ici et maintenant, et nous portons notre attention sur nos pas, et nous touchons la Terre en pleine conscience. Et si nous touchons la Terre en pleine conscience à chaque pas, nous touchons le moment présent, et nous touchons aussi l'espace. Et touchant le moment présent, touchant la Terre, touchant le ciel, touchant le cosmos avec un pas, nous nous sentons vivant, nous sentons que nous vivons vraiment notre vie, nous ne sommes pas perdus dans le passé ou le futur. Donc respirer et marcher sont deux pratiques très simples, et pourtant importantes, que nous apprenons au Village des Pruniers. Ainsi, si vous avez la chance d'être au Village des Pruniers pendant une ou deux semaines, vous devriez être capable de maîtriser la pratique de la respiration en pleine conscience, de la marche en pleine conscience, et quand vous revenez chez vous, vous pouvez continuer, toujours. La pratique de la respiration en pleine conscience a beaucoup aidé Thay. Il a traversé beaucoup de situations difficiles, et il s'est toujours sorti de ces situations grâce à la pratique de la respiration en pleine conscience. La respiration en pleine conscience est disponible pour nous. Si nous savons comment pratiquer, alors c'est un ami, votre deuxième corps. Où que vous alliez, votre deuxième corps est là, et si vous avez besoin de lui, alors il sera là pour vous. Quand vous êtes en danger, quand vous êtes perdu, quand vous ne savez pas quoi faire, il est votre deuxième corps. La respiration en pleine conscience vous aidera en vous montrant le chemin. Toujours revenir à lui, votre deuxième corps, la respiration en pleine conscience. C'est le Bouddha. Le Bouddha non abstrait, mais le Bouddha comme ami, comme le Dharma, le Dharma vivant. Pas le dharma parlé, le dharma écrit, mais le dharma vivant.

Toucher la Terre mère

Quand vous êtes assis comme ceci, vous pouvez être conscient que vous êtes assis sur la Terre. Vous savez que la Terre est un grand bodhisattva. La Terre n'est pas quelque chose de matériel. La Terre est une chose vivante, un organisme, parce que la Terre produit des fleurs, de beaux matins, de belles soirées. La Terre a amené à la vie de nombreux Bouddhas, de nombreux saints, de nombreux bodhisattvas. La Terre a produit nos ancêtres, nos pères, mères, la Terre nous a produit. La Terre est un vrai bodhisattva vivant. Alors nous sommes assis sur la Terre. Et nous ne sommes pas seulement assis sur une petite partie de la Terre, nous sommes assis sur la Terre toute entière. Alors avec pleine conscience, nous pouvons toucher la Terre entièrement. Celui qui touche et celui qui est touché sont un. Vous êtes la Terre, et la Terre est vous. La Terre est en vous. Vous devez voir la Terre, la Terre mère, en vous. Et vous êtes en la Terre mère, parce que la Terre mère n'est pas seulement terre, la Terre mère est aussi air, la Terre mère est aussi eau, la Terre mère est aussi chaleur, et nous sommes à l'intérieur de la Terre mère. Il n'y a pas besoin de la toucher parce que nous sommes la planète Terre. Toucher est une façon de parler. Et si nous réalisons cette vérité, si nous avons la vision que nous sommes la Terre, que la Terre est nous, alors nous pouvons transcender la naissance et la mort. Nous n'avons plus peur de la naissance et de la mort, parce que la naissance et la mort sont seulement des manifestations, sont seulement des notions. Profondément, dans les enseignements, nous savons qu'il n'y a pas de naissance et de mort, et quand nous contemplons un nuage, ou quoi que ce soit, nous sommes capables de toucher la nature de non-naissance et de non-mort dans le nuage ou dans quoi que ce soit.

Toucher la vie

Ce n'est pas trop important pour notre intellect de comprendre qu'un nuage ne peut jamais mourir. Mourir signifie que de rien, vous devenez quelque chose. Du domaine de l'être, vous passez dans le domaine du non-être, et ce n'est pas le cas du nuage. Vous ne pouvez pas tuer le nuage. Vous ne pouvez pas faire disparaître le nuage dans le rien, parce qu'un

nuage peut devenir quelque chose comme la neige, ou de la pluie, ou de la glace, mais le nuage ne peut jamais devenir rien. Les scientifiques, avec l'intellect, sont capables de voir que rien ne naît et rien de meurt. Lavoisier a dit : « Rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme. » Alors le nuage n'est pas venu du domaine du non-être vers le domaine de l'être. Avant d'être un nuage, le nuage a été autre chose, donc le nuage n'est pas venu du domaine du non-être. Et si nous voyons cela, si nous voyons la nature de non-naissance et de non-mort du nuage, nous sommes libres des notions de naissance et de mort, et nous sommes aussi libres des notions d'être et de non-être. Parce que les notions d'être et de non-être sont un produit, quelque chose de l'esprit, quelque chose lié aux notions de naissance et de mort. S'il n'y a pas de naissance et de mort, alors les idées d'être et de non-être perdent tout leur sens. Ainsi, nous savons qu'être ou ne pas être, ce n'est plus la question. Les enseignements du Bouddha sont très concrets, et quelquefois nous avons la tendance à les voir comme des déclarations métaphysiques. C'est comme dans le sutra de la meilleure façon de vivre seul. Le Bouddha dit de revenir au moment présent, et de vivre le moment présent profondément. Le passé n'est plus là, et le futur n'est pas encore là. Donc c'est très concret, ce ne sont pas des déclarations métaphysiques, ce sont des conseils très concrets, afin que vous ne soyez pas perdu dans le passé ou perdu dans le futur, afin que vous puissiez toucher le moment présent. Et quand vous touchez le moment présent, vous touchez la vie et toutes les merveilles du moment présent. C'est ce que le Bouddha voulait dire. Il ne voulait pas dire que le passé n'existait pas, et que le futur n'existait pas, que seulement le moment présent existait. Il ne parlait pas de métaphysique, il parlait de choses pratiques, que si vous revenez chez vous à l'ici et le maintenant, vous touchez la vie et toutes ses merveilles. Il ne voulait pas parler de savoir si le passé existait, ou si le futur existait, ou si le présent existait. Ainsi nous ne devrions pas spéculer à propos de ses enseignements comme métaphysique.

Métaphysique

Et il y a une école du bouddhisme appelée Sautantrika, qui se maintiennent aux écritures. C'est bien de se maintenir aux écritures, si vous vous laissez emporter trop haut dans le domaine de la spéculation métaphysique, vous pouvez perdre les enseignements. Et il y a des écoles du bouddhisme qui vont très profondément dans le domaine du dharma systématique, et qui ont produit des travaux appelés abhidharma, le super-dharma. Abhidharma est le super-Dharma. Et il y a beaucoup de travaux produits par de nombreuses écoles du bouddhisme qui sont devenus une somme très importante de littérature appelé la littérature abhidharma, la littérature du super-dharma, avec beaucoup d'analyses. Ils appellent cela le super-dharma. Abhidharma. Et la réaction de l'école Sautantrika était : « Je me maintiens aux sutras, je me maintiens à ce que le Bouddha a dit, je ne m'aventure pas trop dans le domaine de la spéculation métaphysique. » Mais se maintenir aux sutras peut être bien, ou peut ne pas être bien, parce que si vous êtes pris par un mot, vous perdez les enseignements. Supposons que vous disiez que le Bouddha a dit que seulement le moment présent existait. Le passé n'est pas, il n'existe pas, le futur n'existe pas, c'est aussi de la spéculation. L'intention du Bouddha n'est pas de discuter de l'existence du passé, ou du futur, ou du moment présent, l'intention du Bouddha est que vous vous réveilliez et que vous soyez vivant, que vous deveniez vivant, que vous touchiez la vie dans l'ici et le maintenant, voyez-vous ? Alors se contenter des écritures peut ne pas être bien. Et il y a une école du bouddhisme appelée Sarvastivada. Leur enseignement est que tout existe, même le passé et le futur. Cette école du bouddhisme existait il y a environ un millier d'années au Cachemire, et cette école a produit beaucoup de littérature, y compris énorme traité d'abhidharma appelé Vibasha. Et cette école de bouddhisme a confirmé que non seulement le moment présent existait, mais que le passé existait aussi, et que le futur existait aussi. Le passé, le présent et le futur sont les mêmes choses, elles jouent des rôles différents, mais elles sont la même chose. Dharmatrata, un des docteurs de l'école, a dit : « Supposons que nous ayons un morceau d'or. Ce morceau d'or peut être fait en un collier, ou une bague, ou des boucles d'oreilles. Donc les trois sortes d'ornements, les trois sortes de chose sont différentes, mais les trois sont or. Donc les trois temps, passé, présent, et futur, bien qu'ils semblent différents, sont la même chose. » Donc c'est une des façons de dire que le passé, le futur et le présent existent. Et un autre docteur nommé Gosha a dit : « C'est comme une fonction, comme un secrétaire, ou comme un président : ils existent toujours, mais ils peuvent être exercés par différentes personnes, trois personnes. Si une personne sert dans cette fonction et part, une deuxième personne vient et la remplace, et une troisième personne vient et remplace la deuxième. C'est donc la même fonction, mais il y a trois personnes. » Donc passé, présent, futur ont l'air d'être trois choses différentes, mais elles sont la même chose. Et il y a un troisième docteur de l'école, nommé Vasumitra, qui a dit : « C'est le numéro un. Le numéro un peut rester seul et jouer le rôle d'un. Et le numéro un peut rester avec le nombre zéro, et devenir dix. Ou le nombre un peut rester avec deux zéros et devenir cent. Un, ou dix, ou cent, semblent différents, mais un est toujours un. » C'est une autre façon de décrire les trois temps : passé, présent et futur. Et le dernier docteur, Budhadeva, a dit : « C'est comme une femme : la même femme, quand elle était jeune, était une fille, et elle s'est mariée, elle est devenue une femme, et quand elle a donné naissance à un enfant, elle est devenue une mère. Donc fille, femme, et mère, bien qu'elles aient l'air différentes, sont la même personne. » Donc les trois temps sont un. Et c'est trop de spéculation.

Insaisissable

Selon les enseignements de l'inter-être, nous savons que le passé, le présent et le futur, sont premièrement nos idées, nos notions. Le passé et le futur ne peuvent pas être deux choses différentes, parce que la notion du passé doit se reposer sur la notion du futur afin de naître, comme les notions de gauche et de droite : s'il n'y a pas de droite, il n'y a pas de gauche, c'est l'inter-être. S'il n'y a pas de naissance, il n'y a pas de mort. S'il n'y a pas de passé, il n'y a pas de futur. Ce

sont les enseignements de l'inter-être. Donc si nous disons que seulement le présent existe, qu'il n'y a pas de passé, qu'il n'y a pas de futur, cela ne semble pas juste, parce que le moment présent est seulement une notion, et cette notion ne peut pas naître à moins qu'il y ait la notion du passé, qu'il y ait la notion du futur. Donc l'inter-être est une façon très merveilleuse de regarder les choses. Nous pouvons imaginer qu'il y ait un bloc de temps appelé le passé, qu'il y ait un bloc de temps appelé le futur, et le moment présent est seulement une séparation entre le passé et le futur. Il est difficile de saisir le passé, il est difficile de courir et de saisir le passé. C'est comme le vent : vous ne pouvez pas saisir le vent. Il est très difficile, il est impossible de saisir le futur dans vos mains. Et il semble que nous pouvions toucher, que nous pouvions saisir le moment présent, mais ce n'est pas si facile. Le moment présent est flottant. Dès que vous le regardez, il devient le passé. Dès que vous touchez le moment présent, il devient le passé tout de suite. Dès que vous touchez le moment présent, vous n'êtes plus la même personne. Donc les choses sont flottantes, et c'est pourquoi dans la tradition zen, nous disons que nous ne pouvons pas avoir l'esprit du passé, que nous ne pouvons pas avoir l'esprit du futur, et que nous ne pouvons pas avoir non plus l'esprit du présent. Insaisissable. Si vous essayez de saisir, c'est impossible. Donc la métaphysique essaie de saisir quelque chose, et nos scientifiques essaient aussi de saisir la réalité comme quelque chose de saisissable. Et dans le sutra du coeur que nous avons chanté ce matin, vous ne pouvez rien saisir.

(cloche)

Il n'y a pas d'atteinte. Vous ne pouvez rien atteindre. Vous ne pouvez rien saisir, vous ne pouvez rien posséder, quand vous avez la notion, l'intention d'obtenir quelque chose. Donc la vision de l'inter-être nous aide à ne pas diviser les choses, à ne pas analyser les choses, à ne penser à rien qui ait une existence séparée. Le passé n'a pas d'existence séparée : il doit reposer sur le futur afin d'être le passé. La même chose est vraie avec la futur et avec le moment présent. Nous ne pouvons pas saisir le moment présent. Vous devriez savoir que le moment présent devrait se baser sur le passé et le futur afin de se manifester. Dimanche dernier, nous avons parlé de toucher l'éternité. La notion d'éternité est possible à cause d'une autre notion, la notion de l'instant, du moment. Donc l'éternité va toujours avec l'instant, avec le moment. Il y a les enseignements où nous pouvons entrer en contact avec le moment profondément, où nous pouvons entrer en contact avec l'éternité. L'éternité peut être vue dans l'instant, peut être touchée dans l'instant. Pourquoi ? Parce que deux choses ne sont pas séparées, elles co-existent, elles inter-sont, comme la gauche et la droite. Supposons que nous regardions ce morceau de papier, et que nous le décrivions ceci comme droite, et ceci comme gauche. Droite et gauche reposent l'une sur l'autre afin d'être possibles. Vous ne pouvez pas enlever la droite hors de la gauche, et vous ne pouvez pas enlever la gauche hors de la droite. Elle ne peuvent pas être séparées, elles inter-sont. En premier, nous pensons à la droite et la gauche comme opposées, comme s'excluant l'une l'autre. La droite ne peut pas être la gauche, la gauche ne peut pas être la droite. C'est notre façon de parler. Mais en pratique, nous ne pouvons pas enlever la droite de la gauche, et la gauche de la droite, alors nous savons qu'elles ne sont pas vraiment exclusives. Elles sont inclusives : la droite est dans la gauche, et la gauche est dans la droite, et c'est pourquoi touchant la droite, vous avez l'opportunité de toucher la gauche en même temps.

Toucher l'éternité

Et touchant le moment profondément avec pleine conscience et concentration, vous pouvez aussi toucher l'éternité. C'est l'entraînement le plus élevé. Avec chaque respiration, avec chaque pas, vous pouvez toucher l'éternité, parce que l'éternité n'est pas en dehors du moment, de l'instant. Beaucoup d'entre nous pratiquent la respiration et la marche, et en faisant ceci, nous essayons de toucher le moment présent et toutes les merveilles de la vie, afin d'être vivant, de ne pas perdre notre vie, et si nous le faisons plus profondément, nous pouvons toucher l'éternité, et nous pouvons être libres des notions de naissance et de mort. Ce matin, les frères et soeurs monastiques ont chanté amrita, le nectar d'immortalité. Immortalité signifie non-naissance et non-mort. Dans le domaine des sciences, les gens commencent à voir que les notions de naissance et de mort ne peuvent pas être appliquées à la réalité. Nous avons la loi appelée la loi de conservation de l'énergie, la loi de conservation de la matière. Vous ne pouvez pas créer de nouvelle énergie, vous ne pouvez pas créer de nouvelle matière, et vous ne pouvez pas détruire l'énergie, la rendre à rien, vous ne pouvez pas faire disparaître la matière à rien. Donc la nature de l'énergie, ainsi que celle de la matière, est non-naissance et non-mort. Rien ne se crée, rien ne se perd. Lavoisier a presque reproduit les enseignements du Bouddha quand il a dit : « Rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme. » Il avait besoin de dire quelque chose d'autre, un petit peu plus, et cela aurait été complet. Rien ne naît, rien ne se crée, il n'y a pas de création. De rien, vous ne pouvez pas faire quelque chose. Donc cela enlève la notion de création, la notion de début. Le début de l'être, venant du non-être. Il n'y a pas de début, il n'y a pas de création. Il n'y a pas de naissance. Et c'est quelque chose qui a été déclaré par les scientifiques, pas par des pratiquants spirituels. Rien ne se crée. Rien ne naît. C'est comme le sutra du coeur de ce matin. Rien ne se perd. Rien ne meurt. Il n'y a pas de naissance et il n'y a pas de mort. C'est une production de l'intellect. Et c'est équivalent à non-naissance et non-mort. Et il dit autre chose : « Tout se transforme. » Et c'est vrai. Il a mentionné les enseignements de l'impermanence. Cette déclaration scientifique est très bouddhiste. Il n'y a pas de naissance, il n'y a pas de mort, tout est impermanent. Et s'il avait ajouté quelque chose comme : « Rien n'a d'existence propre. », ce serait complet. Rien n'a d'existence séparée. Il n'y a pas de nature de soi. Et quand nous regardons une fleur, nous voyons la fleur comme une belle manifestation. Une rose n'a pas d'existence propre. La présence de la rose est due à la présence d'éléments non-rose, parce que quand vous regardez une rose, vous pouvez seulement voir des éléments non-rose. C'est comme le sol : vous pouvez voir le sol dans la rose. Le sol n'est pas une rose, il est un élément non-rose, et sans cet

élément non-rose, la rose n'est pas possible. Donc la première chose que vous pourriez voir dans la rose est le sol, un élément non-rose. Et alors vous regardez et vous voyez les rayons du soleil. Les rayons du soleil ne sont pas une rose, mais sans les rayons du soleil, une rose n'est pas possible, donc les rayons du soleil sont d'autres éléments non-rose. Et alors la pluie, les nuages, sont aussi des éléments non-rose. Et si nous continuons à regarder, il y a d'innombrables éléments non-rose dans la rose, et si nous enlevons tous ces éléments non-rose, il n'y a plus de rose. Donc la rose n'a pas d'existence propre. Et cela s'appelle le vide, le vide d'existence séparée. Et cela ne signifie pas que la rose n'existe pas. Si vous dites que la rose n'existe pas, vous êtes pris par la notion de non-être. C'est une vue erronée. Et si vous dites que la rose existe comme entité séparée, c'est aussi une vue erronée. La vue erronée de l'être, la vue erronée du non-être. Une rose est libre de ces deux vues : être et non-être. Et la rose, sa nature est non-naissance, non-mort aussi. C'est comme le nuage. Vous ne pouvez pas réduire une rose au non-être. Non. Rien ne se perd. Une rose est comme un nuage. Sa nature est non-mort, non-naissance et non-mort. Donc si Lavoisier ajoute quelque chose comme cela : « Rien n'a d'existence propre », il complète aussi les enseignements du Bouddha, l'inter-être. Inter-être ne veut pas dire être. Rien ne peut être par soi-même seulement, tout doit inter-être. Et nous pouvons voir la nature d'inter-être de la rose, nous pouvons voir la nature d'inter-être du nuage. Et quand nous regardons en nous, nous nous voyons comme nuage, comme rose. Nous sommes faits d'éléments non-soi. Nous voyons ici des éléments comme la terre, comme le feu, comme l'air, comme l'eau, nous voyons des éléments comme les ancêtres, la culture, les fruits. Ce sont des éléments non-nous, et si nous enlevons tous ces éléments non-nous, nous ne sommes plus là. Nous sommes faits d'éléments non-nous. La même chose est vraie avec le Bouddha : un Bouddha est fait seulement d'éléments non-Bouddha, et si vous enlevez tous les éléments non-Bouddha de lui, il ne sera plus là pour vous, pour que vous vous incliniez devant lui. Un Bouddha est seulement fait d'éléments non-Bouddha. Une rose est faite seulement d'éléments non-rose, et vous, vous êtes seulement fait d'éléments non-vous. Mais cela ne signifie pas que vous n'existez pas, ou que vous appartenez au domaine du non-être. Non. Vous êtes libres des notions d'être et de non-être. Vous êtes libres des notions de naissance et de mort. Votre nature est non-naissance et non-mort. Et c'est pourquoi en touchant l'ici et le maintenant, vous touchez la nature de l'inter-être, et vous transcendez les notions de naissance et de mort, d'être et de non-être. Et quand nous regardons comme cela une chose comme un nuage ou une rose, nous voyons le filet de l'inter-être. Une chose contient toutes les autres choses. Une rose contient le cosmos tout entier, et vous aussi, vous contenez le cosmos tout entier, et aussitôt que vous vous voyez comme le cosmos tout entier, vous pouvez toucher l'éternité. Et vous n'avez pas besoin de toucher l'éternité, parce que vous êtes déjà l'éternité.

(cloche)

Seulement inspirer

Quand vous venez au Village des Pruniers, vous apprenez des choses très simples et concrètes, comme comment respirer, et comment marcher, et comment s'asseoir. Et c'est un art. Si vous savez comment respirer, et comment marcher, et comment vous asseoir, vous pouvez toucher l'éternité, vous pouvez toucher votre nature de non-naissance et non-mort. Premièrement, quand vous inspirez en pleine conscience, ou quand vous faites un pas en pleine conscience, vous ramenez votre esprit dans l'ici et maintenant, et quand esprit et corps sont ensemble, vous pouvez toucher le moment présent, vous pouvez toucher l'ici et le maintenant. Et ceci peut être possible tout de suite. Quand vous inspirez, vous ne faites rien d'autre, vous inspirez seulement. Votre esprit est focalisé seulement sur votre inspiration. Votre esprit relâche le passé, relâche le futur, relâche vos soucis. Et vous pouvez devenir libre tout de suite, avec seulement une inspiration. Donc l'effet de la pratique peut être juste là. Si vous êtes vraiment en pleine conscience, si vous êtes vraiment concentré sur votre inspiration, alors en inspirant, vous relâchez le passé, vous relâchez le futur, vous relâchez vos projets, et la liberté est là tout de suite, à condition que vous soyez vraiment en pleine conscience, vraiment concentré. En pleine conscience de quoi ? En pleine conscience de votre inspiration. Concentré sur quoi ? Concentré sur votre inspiration. Donc, inspirant, vous faites seulement une chose : seulement inspirer, et vous investissez tout votre corps et votre esprit dans votre inspiration. Et cela ne signifie pas que vous devez lutter beaucoup afin d'inspirer, parce qu'inspirer peut être très agréable. Laissez-vous seulement inspirer en pleine conscience et devenez vivant. Parce que quand vous inspirez, vous pouvez toucher la vérité que vous êtes vivant. Quelqu'un qui est déjà mort ne peut plus inspirer. Vous inspirez, cela signifie que vous êtes vivant. Vous touchez le miracle d'être vivant. Alors ne sous-estimez pas votre inspiration, la pratique. Ne pensez pas que c'est l'abc dans la pratique. Si vous avez assez de pleine conscience et de concentration, une inspiration peut vous aider à toucher la vérité, peut vous aider à toucher l'éternité et la nature de non-naissance et non-mort. Vous ne pouvez pas dire qu'inspirer est seulement pour les débutants. Non, ce n'est pas vrai. Si vous avez pratiqué cinquante ans, vous inspirez encore, et vous appréciez encore votre inspiration. C'est mon cas. Je pense qu'inspirer est la chose la plus merveilleuse à faire. Chaque jour, à chaque moment, vous devenez toujours vivant, pleinement présent dans l'ici et le maintenant, et ne gaspillez pas votre vie. Donc inspirant, vous devenez vivant. C'est comme allumer la lumière. Cette lumière est la pleine conscience. La pleine conscience vous laisse être conscient que vous êtes là et que le cosmos est là, que la Terre mère est là. Il est temps de se réjouir du moment. Donc inspirer n'est pas un travail difficile. Inspirer devrait être un plaisir, et si vous êtes un pratiquant qui est capable de se réjouir de sa inspiration, vous avez réussi, vous êtes un pratiquant habile. Vous vous réjouissez de votre inspiration, vous ne souffrez pas quand vous inspirez. Pourquoi devrions-nous souffrir en inspirant ? C'est une chose merveilleuse, et vous pouvez aussi vous réjouir de votre expiration. Vous respirez de telle façon que chaque inspiration et expiration soient pour vous une célébration de la vie, la célébration du fait que vous êtes vivant. Vous êtes un artiste. Le vrai pratiquant est un

artiste. Il sait comment se réjouir de chaque moment de sa vie, inspirant, expirant. Et c'est le premier exercice du sutra de la respiration en pleine conscience. Et le deuxième exercice est : « Inspirant, je me réjouis de toute mon inspiration. Je suis mon inspiration du début à la fin. » Votre inspiration peut durer trois secondes, ou quatre, et durant ce temps, vous vous réjouissez totalement de votre inspiration, il n'y a pas d'interruption, il n'y a pas de pensées qui s'introduisent et stoppent le cours de votre plaisir. « Inspirant, je suis mon inspiration du début à la fin. » « J'inspire, je suis mon inspiration dans tout son parcours. » Seulement du plaisir, et cela augmente votre capacité d'être concentré. Vous êtes pleinement concentré sur une chose : votre inspiration. Et cela peut produire plus de plaisir, plus de joie. Et vous ne luttez pas, vous vous réjouissez seulement. Et si vous vous réjouissez de votre inspiration, vous êtes un bon pratiquant. Si vous luttez en inspirant, vous n'avez pas réussi. Pourquoi devez-vous lutter en inspirant ? Inspirer, expirer, peuvent être fait sans efforts. C'est comme quand le soleil se lève, et que vous êtes là et contemplez le beau lever du soleil. Devez-vous faire des efforts pour vous réjouir du lever du soleil ? Non, vous vous réjouissez seulement, si vous êtes là, vraiment là dans l'ici et le maintenant, juste inspirant et expirant, vous réjouissant de votre lever de soleil. Et la même chose est vraie avec votre inspiration. Vous ne devez pas lutter, vous dites qu'inspirer peut être très plaisant, et vous vous réjouissez de votre inspiration et de votre expiration. Et si vous apprenez comme cela, pratiquez comme cela pendant une semaine, alors quand vous revenez chez vous, cela devient une habitude, et vous continuez à vous réjouir de votre inspiration et de votre expiration, même si vous marchez dans la gare, ou dans un supermarché.

Se connecter au corps

Le troisième exercice de la respiration en pleine conscience est : « Inspirant, je suis conscient de mon propre corps. » En inspirant, vous reconnaissez votre corps comme quelque chose de merveilleux, comme quelque chose d'offert pour vous par la Terre mère. Dans les temps modernes, nous ne sommes pas avec notre corps. Nous sommes très peu avec notre corps, nous sommes perdus, dans nos pensées, dans notre travail, dans notre ordinateur. Nous oublions que nous avons un corps. C'est pourquoi vous pouvez programmer une cloche de pleine conscience dans votre ordinateur, afin que toutes les quinze minutes, il y ait le son de la cloche pour vous souvenir de stopper et d'inspirer et de vous reconnecter avec votre corps. De nombreux frères et soeurs au Village des Pruniers font cela. Ils doivent utiliser leur ordinateur, mais ils ne veulent pas être perdus. Alors à chaque fois qu'ils entendent la cloche de l'ordinateur, ils arrêtent de penser, ils sourient, ils se relaxent, ils inspirent et expirent, ils entrent en contact avec leur corps, ils entrent en contact avec la Terre mère dans leur corps. De cette façon, nous pouvons maintenir notre santé. Parce que si nous devenons aliénés avec la Terre mère, avec notre corps, nous devenons malades. Entrant en contact profondément avec notre corps, nous entrons en contact avec la Terre mère, avec la nature, et nous pouvons restaurer notre balance, nous pouvons avoir le nourrissement dont nous avons besoin, et nous ne devenons pas malade. Marchant du parking à votre bureau, vous pouvez faire cela, vous pouvez vous réjouir de toucher la Terre mère à chaque pas. Pourquoi vous laissez-vous être emportés par les pensées et les soucis ? Marchant du parking au bureau, vous pouvez vous réjouir de votre inspiration, de votre expiration. Vous pouvez marcher doucement, et vous pouvez vous organiser afin d'avoir le temps de vous réjouir de chaque pas du parking à votre bureau. Vous pouvez très bien vous arranger afin d'avoir le temps de marcher comme une personne libre, n'étant pas emporté par vos soucis, vos pensées, et ainsi de suite. Et avec chaque pas, vous êtes conscient de ce merveilleux corps, et à chaque pas, vous vous touchez et vous touchez la Terre mère. Et chaque pas est guérissant, chaque pas est nourrissant. Le troisième exercice : « Inspirant, je suis conscient de mon corps. Mon corps est une merveille. » Le moment présent est plein de merveilles, et la première merveille que je touche est mon inspiration, le fait que je sois vivant, le fait que j'aie un corps. Le moment présent, ce moment, est plein de merveilles, et grâce à ma pratique de la respiration en pleine conscience, j'entre en contact avec les merveilles de la vie, en moi et autour de moi.

Relâcher les tensions

Et le quatrième exercice de la respiration en pleine conscience est de relâcher les tensions dans le corps. « Inspirant, je suis conscient des tensions dans mon corps. De la douleur dans mon corps. Expirant, je laisse les tensions de mon corps être relâchées. » Cela peut être possible pendant que vous conduisez votre voiture, quand vous êtes assis en face de votre ordinateur, quand vous marchez du parking à votre bureau. Vous pouvez toujours relâcher les tensions dans votre corps. Assis dans un train, ou sur le point de manger, vous pouvez prendre quelques moments afin de relâcher les tensions dans votre corps. Nous avons laissé les tensions s'accumuler dans notre corps, et c'est la fondation de toutes sortes de maladies. C'est pourquoi ces quatre exercices de respiration en pleine conscience recommandés par le Bouddha devraient être pratiqués chaque jour, à chaque fois que c'est possible. Et ils sont aussi agréables. La première chose que vous faites en méditation assise est de laisser les tensions de votre corps partir. Assis en position droite, sans aucune tension. Vous relâchez toutes les tensions, vous laissez tous les muscles de votre visage être relâchés. Si vous savez comment inspirer et sourire, les nombreux muscles de votre visages seront relâchés. Et vous laissez les muscles de vos épaules être relâchés. Parce que la méditation assise est de ne rien faire. Vous n'avez rien à faire, vous avez le temps de vous réjouir de vous-même, comme un corps, comme un esprit. Corps et esprit ensemble, vous vous réjouissez seulement de quelques minutes d'assise et de ne rien faire. Et la méditation assise devrait être agréable, devrait être guérissante. Donc les premières minutes de la méditation assise devraient être utilisées afin de relâcher les tensions de notre corps et de nous réjouir de ne rien faire. Seulement vous réjouir de votre inspiration et de votre expiration. Et si la méditation assise est bien faite, elle peut être guérissante, elle peut être nourrissante aussi. La méditation assise,

s'asseoir et ne rien faire semble être un luxe dans notre temps. Et vous pouvez vous arranger, vous pouvez fournir, vous permettre cette sorte de luxe. Assis à ne rien faire, seulement vous réjouir d'inspirer, et relâcher les tensions. Et quand vous êtes capable de relâcher les tensions de votre corps, vous pouvez réduire la somme de douleur dans votre corps. Parce que les tensions peuvent augmenter la douleur. Et vous pouvez porter votre attention aux points dans votre corps qui ont des tensions, et vous focalisez votre attention sur cela, et vous aidez ce point dans votre corps à relâcher les tensions. Vous pratiquez l'amour dirigé vers votre corps, et ceci est le quatrième exercice de la respiration en pleine conscience recommandé par le Bouddha, très concret.

Générer la joie et le bonheur

Et quand vous apprenez le cinquième exercice, vous savez qu'il est possible de générer une sensation de joie en inspirant. « Inspirant, je ressens de la joie. » Ce n'est pas de l'auto-suggestion, ce n'est pas un souhait. En inspirant, vous pouvez apporter une sensation de joie. Inspirant en pleine conscience, vous devenez conscient de votre corps comme un miracle. Inspirant, vous pouvez être conscient que tout autour de vous est un miracle. Inspirant, vous pouvez réaliser que vous êtes tellement chanceux d'avoir rencontré le dharma, d'avoir l'opportunité de pratiquer, de vous réjouir du moment présent. Inspirant, vous pouvez remarquer que vous avez de nombreuses conditions de bonheur que vous pouvez utiliser afin d'être heureux juste ici et maintenant. Donc inspirant comme cela peut apporter une sensation de joie. C'est comme : « Inspirant, je suis conscient de mes yeux. » Mes yeux ont déjà quatre-vingt ans. Mais ils sont encore capables de voir des choses. Je peux encore reconnaître mes amis, le reconnaître, la reconnaître. Avoir des yeux qui peuvent encore voir, c'est merveilleux. Vous savez, Galilée, qui a découvert le cosmos comme quelque chose d'énorme, a perdu la vue, et il a écrit à ses amis : « Bien que je sois aveugle, je suis capable de voir le cosmos, c'est beau et large et immense. » Alors en inspirant, vous pouvez entrer en contact avec vos yeux et savoir que vous avez vos yeux encore en bonnes conditions, et vous pouvez voir toutes sortes de couleurs et de formes autour de vous. Il y a un paradis de formes et de couleurs. C'est la pleine conscience, et cela apporte une sensation de joie. Et non seulement vous pouvez toucher vos yeux, mais vous pouvez toucher une multitude de choses en vous et autour de vous qui peuvent servir de conditions de bonheur. Nous sommes très chanceux, nous avons plus de conditions de bonheur que nous le pensons. Alors inspirant, avec intelligence, avec pleine conscience, vous pouvez générer une sensation de joie. La joie à chaque moment est possible, et vous êtes un bon yogi, un bon pratiquant, vous êtes capable de générer une sensation de joie à n'importe quel moment. Que vous marchiez ou soyez assis, ou allongé, en regardant ou en écoutant, vous pouvez toujours générer une sensation de joie. C'est le cinquième exercice de la respiration en pleine conscience recommandé par le Bouddha. Et le sixième exercice est de générer une sensation de bonheur. Le bonheur est fait d'éléments non-bonheur, comme la rose est faite d'éléments non-roses, comme le lotus est fait d'éléments non-lotus. Sans la boue, le lotus ne peut pas être. Bien sûr, vous avez traversé la souffrance, mais si vous savez comment bien utiliser la souffrance, vous pouvez créer le bonheur. Je me souviens le temps où j'ai eu une infection aux poumons, il y avait du sang. Et il est difficile de se réjouir d'inspirer quand vos poumons sont infectés. Maintenant, l'infection est partie, et à chaque fois que je vous vous souvenez, vous vous réjouissez plus d'inspirer, vos poumons maintenant sont propres, vos poumons maintenant sont sains, et vous pouvez vous réjouir d'inspirer en profondeur. Alors la souffrance peut être utile. Si vous avez souffert dans le passé, c'est une sorte de boue que vous pouvez utiliser afin de faire pousser le lotus du bonheur d'aujourd'hui. Et c'est la sagesse du Bouddha. Un pratiquant habile peut faire une bonne utilisation de sa souffrance afin de faire pousser le bonheur. Et le sixième exercice est de produire une sensation de bonheur. Le bouddhisme est à propos d'être heureux. Si vous ne savez pas comment créer une sensation de joie et de bonheur, vous n'êtes pas un bon bouddhiste. Donc c'est un art, et chaque pratiquant devrait être un artiste, et il devrait être capable de générer une sensation de joie, une sensation de bonheur pour lui, et aider les autres personnes à faire la même chose : « Chéri, souviens-toi de ce temps où nous souffrions, maintenant, nous sommes libres. Maintenant, il y a de nombreuses conditions de bonheur, et nous pouvons aider cette personne à sortir de l'état des soucis et de souffrance afin qu'elle commence à se réjouir de la vie. »

Gérer les sensations de douleur

Et alors quand nous en venons au septième exercice de la respiration en pleine conscience, nous savons qu'il est possible de gérer une sensation d'angoisse, une sensation de douleur. « Inspirant, je suis conscient de la douleur en moi, que ce soit une douleur physique ou une douleur mentale, cela peut être la peine, la peur, la colère, l'angoisse, et un bon pratiquant devrait savoir comment gérer sa douleur, sa souffrance. Un bon pratiquant n'essaie jamais de réprimer sa douleur, ou sa peine, ou sa colère. La pleine conscience l'aide à reconnaître la douleur en lui, et à prendre bien soin de la douleur. La douleur, que ce soit l'angoisse, ou la colère, ou la peur, est une sorte d'énergie montant de la conscience du tréfonds, et si vous êtes un bon pratiquant, vous n'essayez pas de la fuir. Si vous n'êtes pas un pratiquant, vous essayez de la couvrir comme si elle n'existait pas. Vous allumez la télévision, vous mettez de la musique, vous allez faire les magasins afin de l'oublier. Mais elle est toujours là. Mais si vous êtes un bon pratiquant, vous ne faites pas cela. Vous n'essayez pas de l'ignorer, vous n'essayez pas de la couvrir, vous ne prétendez pas qu'elle n'est pas là. Si vous êtes un bon pratiquant, vous savez que vous devez vous occuper de votre douleur, et c'est l'objet du septième exercice de la respiration en pleine conscience : « Inspirant, je sais que tu es là, ma douleur, ma peine, ma peur. Expirant, je vais prendre bien soin de toi. » C'est le septième exercice : vous reconnaissez l'énergie de la douleur, de la peine, de la peur, de la colère, et vous produisez une deuxième source d'énergie, pleine conscience et concentration, par la pratique de la

respiration en pleine conscience ou de la marche en pleine conscience, et avec la deuxième source de pleine conscience, vous embrassez tendrement, vous reconnaissez et embrassez tendrement le bloc de douleur en vous, comme un grand frère prenant soin du jeune frère. Pas de combat. Et c'est le huitième exercice de la respiration en pleine conscience : embrasser et relâcher, apaiser la souffrance. Parce que le grand frère est là, il n'y a pas de raison pour le jeune frère de se faire du soucis, le grand frère va prendre soin. Alors le grand frère ici est votre pleine conscience, votre concentration, générées par la pratique, afin de rentrer chez vous et de prendre soin de la douleur à l'intérieur. Et vous pouvez obtenir un soulagement après cinq, dix minutes de pratique, embrassant et reconnaissant votre douleur. Vous avez un soulagement, et si vous suivez l'exercice qui vient après cela, vous savez non seulement comment l'apaiser, le calmer, mais essayer de le transformer. Donc la pratique recommandée par le Bouddha est très pratique, très réelle, ce n'est pas seulement de la philosophie, de la métaphysique. Et quand nous savons comment écouter la souffrance à l'intérieur, embrasser la souffrance à l'intérieur, la compréhension et la compassion s'élèvent en nous. Et quand la compassion et la compréhension s'élèvent en nous, nous commençons à guérir à nous transformer. Et après cela nous pouvons regarder l'autre personne, et réaliser qu'en elle, en lui, il y a beaucoup de souffrance. Et nous commençons à comprendre, à voir la souffrance en lui ou en elle, et nous ne nous plaignons pas, nous ne le ou la blâmons plus. Au lieu de ça, utilisant notre expérience, nous voulons l'aider à moins souffrir. Et quand vous avez la compassion dans votre coeur, vous êtes capable de l'écouter. Et écoutant comme cela le ou la fait moins souffrir, et vous pouvez lui dire avec votre parole aimante qu'elle peut faire comme vous. Elle peut écouter sa propre souffrance, elle peut laisser la compréhension et la compassion s'élever dans son coeur afin qu'elle souffre moins, qu'elle guérisse, et de cette façon vous pouvez l'aider, et c'est le processus d'améliorer les relations, de restaurer la communication entre vous et l'autre personne, mais vous devez de toute façon commencer avec vous-même, et c'est la pratique que nous apprenons au Village des Pruniers. Après avoir pratiqué et transformé et nous être guéri, nous pouvons aider les autres à faire la même chose, les personnes de notre famille, nos amis, et notre société. Alors chaque moment de notre vie quotidienne peut être une pratique. Quand vous vous brossez les dents, vous pouvez le faire en pleine conscience, vous pouvez vous réjouir de vous brosser les dents. C'est la méditation. Quand vous allez aux toilettes, vous y allez de telle façon que vous ne vous pressez pas, vous vous réjouissez seulement dans les toilettes. Il y a la pleine conscience et la concentration pendant que vous êtes aux toilettes. Quand vous préparez le petit déjeuner, réjouissez-vous de préparer le petit déjeuner. Il est possible de générer l'énergie de la joie et du bonheur en préparant le petit déjeuner. Vous le faites avec amour. Donc chaque moment de votre vie quotidienne peut être un moment de pratique. Vous ne pratiquez pas seulement dans la salle de méditation, vous pratiquez partout.

(cloche)



**Enseignement donné le 22 mars 2012 en anglais,
traduit et transcrit par Phap.**