

La pratique au Village des Pruniers

(cloche)

Chère Sangha, aujourd'hui nous sommes le 25 mars de l'an 2012, et nous sommes au Hameau du Haut pendant notre retraite de printemps.

Restaurer la communication

La plupart d'entre nous avons un téléphone cellulaire, nous voulons être en contact avec les autres personnes. Thay n'en a pas, mais il ne sent pas qu'il n'est pas en contact avec le monde. En fait, sans téléphone, il a beaucoup plus de temps pour lui et pour le monde. Vous croyez que vous pouvez communiquer si vous avez un téléphone cellulaire, mais ce n'est peut-être pas le cas. Vous parlez beaucoup, mais cela ne signifie pas que vous pouvez communiquer avec l'autre personne. L'autre personne peut être votre père, votre mère, votre mari, votre femme, votre fils, votre fille. La communication est devenue très difficile, même si nous avons beaucoup d'instruments pour communiquer : nous avons l'Internet, nous avons les emails, nous avons Skype, nous avons tout, et pourtant ce n'est pas sûr que nous pouvons communiquer. Nous croyons trop en les instruments de communication. Derrière tous ces instruments de communication, nous avons l'esprit, qui est l'instrument de communication de base. Si notre esprit est bloqué, il n'y a aucune façon de communiquer afin de débloquent notre esprit. La question que je voudrais vous poser est de savoir si vous pouvez communiquer avec vous-même. Beaucoup d'entre nous ne peuvent pas communiquer avec leur propre soi. Beaucoup d'entre nous sont en colère contre eux-mêmes, beaucoup d'entre nous se détestent, beaucoup d'entre nous ne se respectent pas, beaucoup d'entre nous ne savent pas ce qui se passe en eux, c'est un désordre à l'intérieur. Et dans cette situation, comment communiquons-nous avec une autre personne ? Quand vous venez au Village des Pruniers, vous avez une chance d'apprendre comment revenir en vous, et ouvrir, rouvrir la communication avec vous-même. Les instructions données par les enseignants du dharma sont très concrètes. Ils vous disent comment respirer, comment marcher, comment vous asseoir, comment manger votre repas, parce que si vous savez comment respirer, comment marcher, comment vous asseoir, comment manger votre repas, alors vous pouvez être capable de communiquer avec vous-même. Supposons que vous ayez seulement sept jours au Village des Pruniers. Sept jours peut être beaucoup, mais nous devons faire une bonne utilisation de ces sept jours afin d'apprendre, et après cela, quand nous rentrons chez nous, nous pourrions continuer. Sept jours est un début.

Apprendre à respirer

La sorte de respiration que nous apprenons au Village des Pruniers est la respiration en pleine conscience. Cela signifie que quand vous inspirez, vous savez que vous inspirez, et quand vous expirez, vous savez que vous expirez. C'est très simple. Quand vous inspirez, vous portez votre attention sur votre inspiration. « Inspirant, je sais que j'inspire. L'air entre dans mon corps. » Et en faisant cela, en focalisant votre attention sur votre inspiration, vous relâchez tout le reste, y compris vos soucis, vos peurs : vos soucis à propos du futur, vos peurs à propos du futur, vos regrets, vos peines, à propos du passé. Parce que votre esprit ne pense pas au futur, votre esprit ne pense pas au passé, c'est pourquoi, focalisant votre attention sur votre inspiration, vous relâchez les regrets, les peines, concernant le passé, et vous relâchez les peurs, l'anxiété à propos du futur. Vous êtes libre pendant que vous inspirez. Et la liberté est ce que nous obtenons quand nous inspirons en pleine conscience. Et avec cette sorte de liberté, vous pouvez être capable d'entrer en contact avec vous-même. Si vous êtes surchargé avec des peurs, de la colère, des regrets, de l'anxiété, vous n'êtes pas libre, et si vous n'êtes pas libre, vous n'avez aucune chance d'entrer en contact avec vous-même. Alors le fait que vous inspirez en pleine conscience vous apporte de la liberté, et cela prend seulement deux secondes, trois secondes, pour inspirer, afin de vous rendre libre, et cela, nous pouvons le faire toute la journée, parce que dans un jour, au Village des Pruniers, il y a vingt-quatre heures, et nous pouvons nous réjouir d'utiliser les vingt-quatre heures afin d'inspirer et d'expirer, et nous restons toujours là pour nous, parce que quand nous inspirons en pleine conscience, nous sommes avec notre inspiration, et quand nous inspirons en pleine conscience, nous ramenons notre esprit à notre corps. C'est un miracle, parce que les personnes dans le monde sont distraites. Leur corps est là mais leur esprit est ailleurs. Leur esprit est pris dans les projets, et le chagrin concernant le passé, et les peurs concernant le futur. Leur esprit n'est pas là avec le corps. Alors quand vous respirez en pleine conscience, vous ramenez votre esprit à votre corps, et il y a une heureuse réunion entre l'esprit et le corps. Et ceci est disponible, ceci est possible avec chaque inspiration et chaque expiration. Et chacun de nous peut le faire. Quand vous regardez une personne qui inspire et expire en pleine conscience, vous voyez sa liberté, elle est une personne libre. Elle est assise là et inspire seulement. Elle n'est pas prise par le passé, par le futur, par ses projets. Elle est seulement assise là et se réjouit d'inspirer et d'expirer. Elle est une personne libre. Et vous pouvez être comme elle. Vous pouvez être libre comme elle. La liberté est la chose la plus précieuse. Si vous n'avez pas de liberté, il n'y a pas de bonheur. La liberté est la fondation du bonheur. Donc chaque respiration peut vous apporter la liberté, que ce soit une inspiration ou une expiration. Nous devons apprendre, nous devons pratiquer, et il y a de nombreuses chances de pratiquer comme ceci au Village des Pruniers, parce que chacun autour de vous fait la même chose. Ils inspirent, ils relâchent, ils expirent, ils deviennent libres. Et c'est une pratique. L'autre pratique est de marcher en pleine conscience. Quand vous faites un pas, vous ne pensez à rien. Vous focalisez votre attention sur les pas. Vous êtes conscient que vous faites un pas. Vous stoppez complètement les pensées. Plus de pensées. Pas de pensée est le

secret. Descartes, René Descartes, a dit : « Je pense, donc je suis. » Mais ce n'est pas vrai. Quand vous pensez, vous êtes perdu dans vos pensées, vous n'êtes pas là. « Je pense ainsi je ne suis pas vraiment là. » Pensant trop fort, vous vous perdez dans les pensées, vous ne savez pas ce qui se passe dans votre corps, dans vos sensations, dans le monde, alors ce n'est pas vrai que quand vous pensez vous êtes vraiment là. Quand je bois mon thé, je bois seulement mon thé, je n'ai pas à penser. Je peux stopper toutes mes pensées pendant que je bois mon thé. Quand je stoppe mes pensées, je peux focaliser mon attention sur le thé, il y a seulement le thé, il y a seulement moi, et entre moi et le thé il y a une connexion. Et je n'ai pas besoin de téléphone afin de parler au thé. En fait, parce que je n'ai pas de téléphone, je peux entrer en contact avec le thé. J'inspire seulement, conscient de mon inspiration, conscient que mon corps est là, et conscient que le thé est là. Et je sais que c'est merveilleux d'avoir le temps de boire le thé. « Bois ton thé » est un commandement Zen. « Bois ton thé » est un commandement. Ne pense pas. Ne pense pas. Sois là, corps et esprit unis, et quand votre corps et votre esprit sont un, vous êtes établis dans l'ici et le maintenant, et vous êtes vrai, vous n'êtes pas un fantôme, vous êtes vrai, corps et esprit, établi dans l'ici et le maintenant, et quand vous êtes vraiment ancré dans l'ici et le maintenant, vous savez ce qui se passe. Ce qui se passe est qu'il y a une tasse de thé dans vos mains, alors vous avez une vraie communication avec le thé. Et quand vous buvez votre thé, il n'y a pas de pensées, il y a seulement vous et le thé, et l'action de boire prend place. C'est vrai, ce n'est pas un rêve, et vous pouvez vous réjouir du temps de boire le thé, et vous pouvez apprendre de faire tout les choses de votre vie quotidienne comme cela, vous êtes vraiment vivant, vous n'êtes pas dans un rêve, vous n'êtes pas tiré par le passé ou par le futur.

Pratiques du Village des Pruniers

C'est la pratique du Village des Pruniers. Alors quand vous faites un pas, vous êtes conscient de votre pas, vous êtes conscient de toucher le sol avec votre pied. Et pendant que vous focalisez votre attention en faisant le pas, vous êtes libre, parce que dans ce moment votre esprit est seulement avec votre pas, votre esprit n'est plus avec les peurs à propos du futur, votre esprit n'est plus avec les soucis, les regrets à propos du passé. Vous êtes libre, et vous faites un pas et vous devenez libre. Chaque inspiration peut vous rendre libre. Chaque pas fait en pleine conscience peut vous rendre libre. Et vous cultivez la liberté dans votre vie quotidienne. En inspirant, en marchant, vous stoppez vos pensées. En stoppant vos pensées, vous êtes capable d'inspirer profondément, de vous réjouir de votre inspiration. Vous êtes capable de faire un pas en pleine conscience, et vous vous réjouissez de chaque pas. Et le bonheur est possible durant le temps où vous inspirez, durant le temps où vous faites un pas. Et ce bonheur est possible parce que vous êtes en bonne communication avec vous-même. Communication pas avec le téléphone, mais avec la pleine conscience. Inspirant en pleine conscience, vous entrez en contact avec votre inspiration. Votre inspiration est une partie de vous, et votre inspiration vous amène à entrer en contact avec votre corps. Inspirant, vous vous souvenez que vous avez un corps, et vous entrez en contact avec votre corps. Quand vous travaillez avec votre ordinateur pendant deux, trois heures, vous êtes complètement perdu, vous ne vous souvenez pas, vous ne savez pas que vous avez un corps. Vous vous perdez avec votre ordinateur. Alors il peut être utile de programmer une cloche de pleine conscience dans votre ordinateur. Toute les quinze minutes, votre ordinateur invitera la cloche pour vous pour respirer. Et c'est ce que les monastiques font au Village des Pruniers. Ils programment toujours une cloche de pleine conscience dans leur ordinateur. Toutes les quinze minutes, ils entendent la cloche. Ils arrêtent de travailler, ils arrêtent de penser, ils commencent à inspirer, et se connectent avec leur corps. « Inspirant, je suis conscient de mon inspiration. Expirant, je suis conscient de mon corps. » Arrêtant les pensées, cela vous empêche d'être malade, d'être déprimé, d'être épuisé. Et pendant que vous mangez votre petit déjeuner, préparant votre petit déjeuner, vous pouvez faire la même chose : arrêter vos pensées, vous réjouir de manger votre petit déjeuner, devenir conscient de chaque morceau de nourriture comme un cadeau du soleil et de la Terre mère, et être heureux pendant le temps de manger. Manger peut être une chose très agréable à faire. Quand vous mangez, votre esprit devrait arrêter les pensées. Votre esprit devrait être focalisé sur la nourriture qui est un cadeau de la nature. Un morceau de haricot vert, un morceau de tofu, un bol de riz, tout cela est un merveilleux cadeau de la Terre. Et si vous êtes pris dans les pensées, toutes ces choses ne signifient rien pour vous. Vous mangez comme une machine, et les pensées vous emportent loin. Alors durant le temps où vous mangez avec la sangha, vous devriez être là, corps et esprit pleinement présents, et vous focalisez votre attention seulement sur deux choses. La première est la nourriture, le cadeau de la ciel et de la terre. C'est un temps pour se réjouir, entrer en contact avec la Terre mère et le père soleil. Et le temps d'entrer en contact avec les membres de votre famille, votre famille spirituelle. Les grands frères, les grandes soeurs, les jeunes frères, les jeunes soeurs. Et votre repas peut être très agréable, parce que vous êtes en communication. Et bien sûr, quand vous venez à un repas de pleine conscience, vous devez laisser votre téléphone. Quand vous venez à un enseignement du Dharma, vous devez éteindre votre téléphone. Pourquoi ? Parce que vous voulez communiquer. La communication n'est pas possible avec le téléphone. Alors la pratique de base enseignée au Village des Pruniers vous aide à vous connecter avec vous-même, à entrer en contact avec les merveilles dans votre corps, dans votre esprit, d'entrer en contact avec les merveilles de la vie autour de vous. Tout peut être une merveille : le thé dans ma tasse, la fleur sur la table, les frères et soeurs autour de vous, les rayons du soleil, il y a beaucoup de merveilles. Si vous êtes pris dans vos pensées, tout disparaît. Ainsi, la non-pensée est une pratique très importante. Bien sûr, les pensées peuvent être quelquefois productives, mais la plupart de nos pensées sont inutiles. Et c'est pourquoi il faut apprendre la pratique de la non-pensée. Grâce à la non-pensée, vous êtes en contact avec les merveilles de la vie. Et vous pouvez vivre votre vie, et ceci devrait être possible avec de l'entraînement. Quand vous venez au Village des Pruniers pendant une semaine, vous avez la chance de vous entraîner à boire votre thé, à manger votre petit déjeuner, à marcher de votre chambre à la salle à manger. Et tout est une pratique, et chaque minute de la pratique peut vous apporter la joie et la satisfaction. Vous

n'avez rien besoin d'acheter. Vous ne dépensez rien. Vous n'avez pas besoin d'argent afin d'être heureux. C'est seulement une vue qui est contredite par la société de consommation. Dans la société de consommation, on pense que l'argent est essentiel au bonheur, parce que l'argent permet d'acheter tout ce que l'on veut. Mais dans la pratique, nous savons que le bonheur ne peut pas être acheté par l'argent. Il y a beaucoup de personnes qui sont extrêmement riches, ils peuvent tout acheter, mais ils ne sont pas vraiment heureux. Beaucoup d'entre eux se suicident.

Les miracles de la pleine conscience

Donc le bonheur est possible quand vous savez comment vivre votre vie en pleine conscience. Et c'est ce que nous pouvons apprendre au Village des Pruniers. Il est agréable d'inspirer, d'expirer. Il est agréable de s'asseoir. Il est agréable de marcher. Il est agréable de manger votre petit déjeuner. Il est agréable de prendre une douche. Il est agréable de nettoyer la salle de bain. Il est agréable de marcher dans le jardin. Chaque moment de votre vie quotidienne peut être agréable si vous savez comment vivre en pleine conscience. Et afin de vivre en pleine conscience, vous devez apprendre, premièrement, les méthodes de la respiration en pleine conscience, les méthodes de la marche en pleine conscience, et ainsi de suite. Si vous avez la chance de venir au Village des Pruniers pour une semaine, vous pouvez apprendre. Alors ne passez pas votre temps au Village des Pruniers à parler. Même parler du bouddhisme, ce n'est pas bien, cela ne sert pas vraiment de parler seulement du bouddhisme. Il faut mettre en pratique ce que nous apprenons. Et un bon enseignement du dharma est un enseignement du dharma qui peut vous inspirer à vous réjouir d'inspirer, de vous asseoir, de marcher, et ainsi de suite. La pleine conscience vous laisse vous connecter avec les bonnes choses en vous, un corps sain, un coeur sain, des poumons sains, un foie sain, des pieds solides qui vous laissent marcher, courir, grimper, beaucoup de choses merveilleuses. La pleine conscience vous laisse voir beaucoup de merveilles de la vie autour de vous afin que vous puissiez vous réjouir. C'est pourquoi la pleine conscience est une source de bonheur. Vous pouvez penser que votre compte en banque est plus important. La chose la plus importante dans votre vie n'est pas l'argent dans votre compte en banque. C'est la pleine conscience. La pleine conscience vous laisse vous connecter avec ce qui est là, et il y a de nombreuses conditions de bonheur disponibles. C'est le premier miracle de la pleine conscience. Le deuxième miracle de la pleine conscience est que quand vous êtes en pleine conscience, vous pouvez remarquer la présence de la souffrance dans votre vie. Il peut y avoir des tensions et de la douleur dans votre corps. Il peut y avoir des soucis, des peurs et de la colère dans votre esprit. Et avec pleine conscience, vous savez comment prendre soin de ces souffrances. Vous pouvez essayer la pratique de la relaxation profonde, afin de relâcher les tensions de votre corps et de réduire les douleurs dans votre corps. Et au Village des Pruniers, les enseignants du dharma vous disent comment pratiquer l'assise, la marche, comment être allongé, afin que vous puissiez relâcher les tensions de votre corps et réduire la somme de douleur de votre corps. En une semaine, vous pouvez l'apprendre. Et au Village des Pruniers, les enseignants du dharma peuvent vous dire comment gérer une sensation de douleur ou de désespoir que vous avez dans votre coeur. Parce que de temps en temps la colère monte, le désespoir monte, l'anxiété monte, et vous ne savez pas comment gérer cela. Habituellement, votre façon de faire est d'essayer de fuir de votre douleur, votre colère et votre peine, vos soucis. Quand vos soucis, votre colère, votre peur, montent, vous ne savez pas comment les gérer, c'est pourquoi vous essayez de fuir, par la consommation. Vous prenez un livre pour le lire, vous prenez le téléphone pour parler, vous prenez la voiture pour partir pour essayer d'oublier la souffrance à l'intérieur. C'est fuir. Ou vous allez chercher quelque chose à manger, ou vous mettez de la musique, ou vous allez sur internet, toutes ces sortes de pratiques sont pour essayer de couvrir la souffrance à l'intérieur, et c'est la façon dont les personnes dans le monde réagissent avec la souffrance. Vous avez peur d'elle. Vous avez peur de revenir chez vous à vous-même, parce que rentrant chez vous, vous pourriez avoir à confronter, à entrer en contact avec ces choses, alors vous cherchez la consommation afin d'oublier. Alors quand vous venez au Village des Pruniers, vous apprenez comment gérer, comment prendre soin de la douleur en vous, comment gérer une souffrance. Et les enseignants du dharma vous disent comment le faire. Ils vous disent comment pratiquer la respiration en pleine conscience, la marche en pleine conscience, afin d'obtenir de l'énergie de pleine conscience, et avec l'énergie de la pleine conscience, vous pouvez reconnaître la douleur, la peine, la peur à l'intérieur. Vous pouvez embrasser tendrement la douleur, la peine, la peur à l'intérieur, et vous vous sentez beaucoup plus en paix. La douleur, la peine, peuvent être encore là, mais quelque chose prend soin d'elles, comme un ange-gardien, comme une mère. Quand l'enfant pleure, quand l'enfant souffre, si sa mère apparaît, et prend le bébé dans ses mains, tout va bien. Même si la mère ne sait pas encore ce qui ne va pas avec l'enfant, si elle prend l'enfant dans ses mains et enlace son enfant tendrement, l'enfant souffre moins tout de suite. Alors nous, pratiquants, nous faisons la même chose : quand nous voyons de la souffrance, de la douleur, qui monte, nous n'essayons pas de la fuir. En fait, nous devons revenir en nous et en prendre soin. Nous n'avons pas peur d'être submergés parce que nous savons comment respirer, comment marcher, afin d'avoir assez d'énergie de pleine conscience afin de reconnaître et de prendre soin. Si vous avez assez de pleine conscience générée par la pratique de la respiration en pleine conscience, de la marche en pleine conscience, vous n'avez plus peur. Vous revenez chez vous et embrassez votre douleur tendrement, et vous êtes en sécurité, vous avez un soulagement.

L'ange gardien

Alors ces pratiques de respiration en pleine conscience, de marche en pleine conscience, sont votre ange gardien. Ce n'est pas un Dieu, c'est très vrai. L'ange est là, le bodhisattva est là, le Bouddha est là. Non comme un Dieu que vous devez vénérer. L'ange protecteur, l'ange gardien ne reste pas dans le ciel sur un nuage ; il est juste là, en vous. Au

moment où vous commencer à inspirer en pleine conscience ou à marcher en pleine conscience, l'ange est là pour prendre soin de vous, alors n'ayez pas peur. Chacun de nous peut avoir son ange gardien en lui. Et c'est un bodhisattva, c'est un Bouddha. La pleine conscience est le Bouddha en nous. Et avec l'énergie de la pleine conscience, vous êtes protégé, vous avez un ange gardien avec vous. Si je peux me permettre de ne pas avoir de téléphone, c'est parce que j'ai l'ange toujours avec moi. Où que j'aille, l'ange est avec moi. Quand je marche dans la gare, l'ange est avec moi, parce que je pratique la respiration en pleine conscience, la marche en pleine conscience. L'ange est toujours avec vous quand vous pratiquez. Et un bon pratiquant a toujours l'ange avec lui, toujours. C'est très important. C'est beaucoup plus important qu'un téléphone portable. Vous pensez qu'avec un téléphone, un téléphone portable, vous êtes en sécurité, mais la vérité est que l'ange gardien en vous est le vrai protecteur. Si vous savez comment inviter votre ange à apparaître, alors vous êtes protégé : dans les moments difficiles, dans les moments de peur, de colère, votre ange sera là pour vous, prenant soin de vous. Et vous ne pouvez pas acheter votre ange, vous devez l'aider à se manifester de l'intérieur. La pleine conscience est la sorte d'énergie qui peut vous protéger, qui peut vous aider à moins souffrir, qui peut vous aider à être heureux à chaque moment. Et la pleine conscience doit être générée par votre pratique. La pleine conscience n'est pas en vente dans le supermarché, vous ne pouvez pas acheter des kilogrammes de pleine conscience dans le supermarché, vous devez la générer par vous-même, et quand vous vivez ensemble en tant que communauté, chacun de vous génère ensemble l'énergie collective de pleine conscience qui peut vous protéger, qui peut vous rendre heureux, qui peut rendre vos jours et nuits beaux et heureux. Supposons que nous regardions dehors et que nous voyons le printemps, la végétation, les rayons du soleil, et nous sommes conscients que le printemps est là, que les rayons du soleil sont là, que c'est un beau jour. Cette conscience peut être collective. Et quand la conscience, la pleine conscience est collective, elle est assez puissante pour nous embrasser, pour nous rendre heureux juste dans l'ici et le maintenant. Et le bonheur est possible, juste ici et maintenant, avec la pleine conscience. Alors je propose que vous ne devriez pas trop croire en vos téléphones portables, parce que vos téléphones portables ne sont peut être pas capables de vous aider à communiquer. Afin de mieux communiquer avec une autre personne, vous devriez apprendre à communiquer avec vous-même. Vous savez comment profiter de chaque moment qui vous est donné, vous pouvez vous réjouir de chaque moment. Quand vous vous connectez avec vous-même, vous reconnaissez qu'il y a de la souffrance en vous, et vous savez comment embrasser votre souffrance, la reconnaître, et apporter un soulagement dans ce processus de pratique. Vous avez une bonne communication avec vous-même, vous vous comprenez, vous comprenez votre souffrance, vous comprenez votre bonheur. Vous savez comment générer une sensation de joie, vous savez comment générer une sensation de bonheur, vous savez comment prendre soin des sensations douloureuses, vous savez comment prendre soin des émotions douloureuses, vous êtes en bonne communication avec vous-même, et vous vous sentez beaucoup, beaucoup mieux, avec la pratique de la pleine conscience.

Et quand vous êtes capable de prendre soin de vous-même comme cela, vous serez capable d'aider l'autre personne à faire de même. Cette personne peut être votre partenaire, votre père, votre mère, votre épouse. Cette personne ne sait pas comment gérer la souffrance en lui ou en elle, et puisque vous savez déjà comment le faire, vous pouvez l'aider. Quand vous le ou la regardez, vous comprenez mieux, parce que vous vous êtes compris, c'est pourquoi maintenant, regardant l'autre personne, vous pouvez le ou la comprendre mieux, et comprenant mieux, vous pouvez vraiment l'aider à moins souffrir. Ce que vous lui dites est très gentil, parce que vous avez envie de l'aider, vous ne voulez plus le ou la punir. Et quand vous écoutez, vous écoutez avec compassion, et la façon dont vous écoutez et parlez la fait se sentir beaucoup mieux, et ainsi vous pouvez l'aider à moins souffrir, et de cette façon vous pouvez restaurer la communication avec lui ou elle très facilement. S'il vous plaît, écoutez, si vous ne communiquez pas bien avec vous-même, vous ne pouvez pas bien communiquer avec lui ou elle. Revenez en vous et communiquez bien avec vous-même, c'est la pratique. Donc la pratique au Village des Pruniers est que vous devez écouter, revenir à vous-même, et écouter le bonheur que vous pouvez avoir dans ce moment, et écouter la souffrance dans votre corps et dans votre esprit, et apprendre comment embrasser et apporter du soulagement. La semaine dernière, nous avons appris huit exercices sur la respiration en pleine conscience, et ces exercices de respiration en pleine conscience ont le pouvoir de nous aider à créer des moments de joie, créer des moments de bonheur, gérer une sensation de douleur, gérer une émotion douloureuse. Et c'est très pratique. Et quand nous asseyons ensemble comme groupe, nous ne devrions pas parler de politique ou d'autre chose, parce nous perdons notre temps en faisant ceci. Nous devons échanger nos expériences de pratique. Nous devons apprendre comment faire ces choses : générer une sensation de joie, générer une sensation de bonheur, prendre soin d'une émotion douloureuse. Vous devez apprendre ces choses. Vous devez apprendre comment écouter la souffrance intérieure, vous devez apprendre comment écouter la souffrance de l'autre personne, avec compassion. Toutes ces choses peuvent être apprises en une semaine. Vous pouvez passer cinq ans afin d'avoir un diplôme, mais vous pouvez passer sept jours afin d'apprendre ces choses importantes, très basiques pour votre bien-être et votre bonheur.

(cloche)



**Enseignement donné le 25 mars 2012 en anglais,
traduit et transcrit par Phap.**