

## Compréhension et compassion

(cloche)

### Ceci est parce que cela est

Chers amis, le mot le plus trompeur (tricky) est le mot être, parce que quand nous disons être, nous pensons que les choses peuvent être par elles-mêmes seulement. C'est comme avec une fleur : une fleur peut être par elle-même seulement. Mais cela n'est jamais possible. Quand nous regardons profondément, nous voyons qu'être signifie inter-être. Regardant la rose, vous voyez seulement des éléments non-rose, comme le nuage, les rayons du soleil, la Terre, le temps, l'espace, et même notre conscience. Donc une fleur est faite seulement d'éléments non-fleur. Et si nous enlevons les éléments non-fleurs de la fleur, il n'y a plus de fleur, donc il est très vrai que rien ne peut être par soi-même seulement, tout doit inter-être avec toutes les autres choses, et c'est l'enseignement du Bouddha : ceci est parce que cela est. C'est très simple, c'est la fondation de l'éthique bouddhiste, la méta-éthique, c'est tellement simple. Ceci est parce que cela est. Si les rayons du soleil ne sont pas là, la fleur ne peut pas non plus être là. Si la boue n'est pas là, le lotus n'est pas là non plus. Si la gauche n'est pas là, la droite ne peut pas être là non plus. Donc les choses inter-sont. Inter-être est possible. Être n'est pas possible. Être par vous-même seulement n'est pas possible. Nous avons les Quatorze Entraînements à la Pleine Conscience. Demain, il y aura une transmission des Quatorze Entraînements à la Pleine Conscience. Ils sont une expression très concrète de l'art de l'art de vivre en pleine conscience. Et si nous vivons selon les entraînements, le bonheur, la réconciliation, seront possibles. Et nous avons les cinq entraînements, les cinq entraînements à propos de protéger la vie, à propos du vrai bonheur, de la vraie communication, et de la vraie santé, par la consommation en pleine conscience. Et chacun de ces cinq entraînements est une expression très concrète de la pratique de la pleine conscience. Nous pouvons dire que les Quatorze Entraînements à la Pleine Conscience et les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience sont des sortes d'éthique appliquée, d'éthique globale, et si nous savons comment vivre de manière appropriée, nous ne souffrirons pas. Le bonheur est possible, et chacun de ces quatorze entraînements et de ces cinq entraînements est basé sur une sorte de vision profonde qui est appelée inter-être. L'inter-être est un enseignement très profond, même si quelquefois il est décrit en termes très simples, comme : « Ceci est parce que cela est. » Quand nous disons : « Il y a le dessus », nous confirmons en même temps que le dessous existe. Quand nous disons : « Il y a l'intérieur », nous confirmons en même temps que l'extérieur existe. Si nous disons : « Il y a le début », alors nous devons agréer qu'il y aura une fin. Donc tout devrait être vu sous la lumière de l'inter-être. Nous pouvons être pris dans l'idée d'être, parce qu'être est une notion, est une idée, qui n'est pas possible sans la notion de non-être. Si nous confirmons qu'être est, alors nous devons confirmer que non-être est, et c'est la plus profonde sorte de méditation. Méditation signifie avoir le temps de regarder en profondeur dans le cœur de la réalité, et par cette sorte de regard profond, nous trouvons que les choses ne peuvent pas être par elle-même seulement, les choses doivent être inter-être entre elles, et la réalité transcende à la fois les notions d'être et de non-être, de naissance et de mort. Ceci est la fondation. Sans cette fondation, aucune éthique ne peut être assez solide. Donc les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience et les Quatorze Entraînements à la Pleine Conscience sont basées sur la vision profonde de l'inter-être, et si vous touchez la nature de non-être, vous êtes libre des notions d'être et de non-être, de naissance et de mort. Ceci est très important, c'est la fondation. Il y a un théologien qui a dit que Dieu est la fondation de l'être, mais cela peut nous contrarier, parce que si Dieu est la fondation de l'être, qui sera la fondation du non-être ? Dieu, ultimement, transcende à la fois l'être et le non-être. Être et non-être sont seulement des notions, et la réalité ultime est libre des notions d'être et de non-être, et ceci est très important pour nous qui pratiquons la méditation.

### Un nuage peut-il mourir ?

Si nous considérons un nuage, nous prenons le nuage comme sujet de notre méditation : regardant en profondeur, nous découvrirons que la nature du nuage est de la nature de non-naissance et non-mort. Est-il possible pour un nuage de mourir ? Il n'est pas possible de mourir pour un nuage. Un nuage peut devenir neige, grêle, ou pluie. Mais un nuage ne peut pas mourir. Cela signifie qu'un nuage ne peut pas passer du domaine de l'être au domaine du non-être. Et un être humain est comme un nuage : il est impossible pour un être humain de mourir, parce que mourir signifie que du domaine de l'être, vous passez au domaine du non-être. De quelqu'un, vous devenez soudainement personne. Ceci n'est pas possible, et la science d'aujourd'hui l'a déjà confirmé, avec la loi de la conservation de la matière et de l'énergie. Vous ne pouvez pas créer de nouvelle matière, vous ne pouvez pas créer de nouvelle énergie, vous ne pouvez pas détruire la matière, vous ne pouvez pas détruire l'énergie, les faire passer de l'être au non-être. La loi de la conservation de l'énergie et de la matière. Parlons de la naissance d'un nuage : avant d'être un nuage, avant de se manifester comme nuage, le nuage appartenait-il au domaine du non-être ? Il est impossible que de rien, vous deveniez quelque chose. Avant d'être un nuage, le nuage était quelque chose d'autre, comme l'eau dans l'océan, la vapeur d'eau, les rayons du soleil, la chaleur des rayons du soleil, donc le moment où vous voyez l'apparence du nuage n'est pas la naissance du nuage, c'est un moment de continuation. C'est comme un morceau de papier : avant de se manifester comme morceau de papier, il n'appartenait pas au domaine du non-être. Quand vous regardez profondément dans le morceau de papier, vous voyez des arbres, des forêts, et quand vous touchez le morceau de papier, vous touchez les arbres, vous touchez les forêts. Donc, dans sa vie précédente, il était un arbre, une forêt, et le moment où il apparaît comme morceau de papier n'est pas le début, c'est seulement un moment de continuation. Donc la nature du papier est la nature de non-naissance,

parce que naître, selon nos pensées, est que de rien, vous devenez quelque chose, de personne, vous devenez soudainement quelqu'un avec un certificat de naissance. Un certificat de naissance, qu'est-ce que cela signifie ? Cela signifie : « Cette personne n'existait pas avant sa naissance, et elle a commencé à exister seulement après la naissance, à ce temps, ce jour, cette année. » Quelque chose ne va pas avec cela, parce que rien ne vient de rien. Avant que l'enfant naisse de sa mère, il était là au moins neuf mois, et avant le moment de conception, il était peut-être plus proche du début, c'est vrai ? Mais même ce moment de conception n'est pas le début. Si vous revenez en arrière, vous voyez qu'avant le moment de conception, la moitié était dans le père, la moitié était dans la mère, donc chaque moment est un moment de continuation. Il n'y a pas de naissance. Ceci est vrai avec un être humain, ceci est vrai avec un morceau de papier, ceci est vrai avec un nuage. Regardant profondément, je sais que la vraie nature de la réalité est la nature de non-naissance et non-mort.

### **Rien ne peut être par soi-même**

Et il y a un scientifique français, son nom est Lavoisier, qui a dit presque la même chose : « Rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme. » Et il avait seulement besoin d'ajouter quelques mots pour que cela devienne le soutra du cœur. Rien ne peut être par soi-même seulement. Il y a les enseignements de non-naissance, non-mort, impermanence, dans la déclaration de Lavoisier. Il avait seulement besoin d'ajouter l'inter-être. Rien ne peut être par soi-même. Rien n'a d'existence propre. Imaginons le temps comme s'écoulant de la gauche vers la droite. Et prenons un point et appelons-le n, naissance. Et puisque vous avez pris un point appelé n, naissance, vous devez prendre un autre point, m, mort. Parce qu'il ne peut pas y avoir de mort sans naissance. Il ne peut pas y avoir de naissance sans mort. C'est aussi l'inter-être, la naissance et la mort inter-sont, comme la gauche et la droite. Donc la façon dont nous pensons est pleine de discrimination. Nous pensons qu'avant le point n, où nous sommes nés, nous n'existions pas, et ce segment finissant avec n est appelé le segment de non-être. Non-être. Parce que nous commençons ici, à n. Nous commençons ici et nous continuerons jusqu'à m, et le segment n-m, nous l'appelons être. Et quand le corps se désintègre, nous pensons que nous mourons, et de nouveau, du domaine de l'être, nous passons dans le domaine du non-être. Et c'est notre façon de penser, que le Bouddha a décrite comme vue erronée. Cette vue erronée est basée sur quatre notions : la première, la notion du non-être, la deuxième est la notion d'être. Si vous avez la notion d'être, vous avez aussi en même temps la notion du non-être, parce qu'elles sont opposées, comme la gauche et la droite. L'une ne peut pas être possible sans l'autre. Donc ces deux notions sont les fondations de vos erreurs, de vos vues erronées. Et il y a deux autres notions : la notion de naissance et la notion de mort. Et si vous regardez quelque chose très profondément, comme un morceau de papier, ou un nuage, avec pleine conscience et concentration, vous obtenez la vision profonde que la naissance et la mort sont seulement des notions qui ne peuvent pas être appliquées à la réalité. La nature d'un nuage est de la nature de non-naissance. Si vous pensez qu'il y a la naissance d'un nuage, vous confirmez qu'un nuage est allé du domaine du non-être vers le domaine de l'être. Si vous acceptez la notion de naissance, vous devez accepter les notions d'être et de non-être, elles sont liées entre elles. Et si vous acceptez la notion de naissance, vous devez accepter la notion de mort, et la notion de non-être. Donc beaucoup d'entre nous sont pris dans ces quatre notions : naissance et mort, être et non-être. Et c'est pourquoi il y a beaucoup d'anxiété et de peur. Et avec la méditation, ce qui signifie avec l'art de regarder profondément dans le cœur de la réalité, nous trouvons que la nature, la vraie nature de la réalité, est la nature de non-naissance, non-mort, non-être, non non-être. C'est pourquoi décrire Dieu en terme d'être n'est pas assez bien. Dieu, la réalité ultime, transcende l'être et le non-être, transcende la naissance et la mort. Et pas seulement Dieu : tout, comme un nuage, ou un morceau de papier, est de la nature de non-naissance et de non-mort, tout est libre des notions d'être et de non-être. Donc, chers amis, si vous pensez que vous avez perdu un être très cher, si vous pensez qu'il est passé du domaine de l'être au domaine du non-être, vous avez tort : il est impossible pour elle, pour lui, de passer du domaine de l'être au domaine du non-être, parce que sa nature est aussi la nature de non-naissance et non-mort, et si vous avez assez de pleine conscience et de concentration, vous pouvez voir sa continuation sous de nouvelles formes, comme vous pouvez voir votre nuage bien-aimé dans votre thé. Et il peut être très proche de vous, et vous pensez que vous l'avez perdu, et vous êtes étes en deuil. En fait, vous êtes pris dans les notions de naissance et de mort, d'être et de non-être. Et l'éthique appliquée, l'éthique globale, devrait être basée sur un sol solide de vision profonde comme cela. Et cette vision profonde, qui sert de fondation de notre éthique appliquée, d'éthique globale, est la vision profonde de l'inter-être. L'inter-être est la vérité que nous pouvons toucher quand nous sommes capables d'enlever les notions d'être et de non-être, de naissance et de mort. Notre nature est la nature de non-naissance et non-mort, comme la nature d'un nuage, comme la nature d'un morceau de papier. Si j'utilise une allumette et brûle ce morceau de papier, je ne peux pas le réduire à rien, je ne peux pas pousser ce morceau de papier du domaine de l'être au domaine du non-être. Contemplant un morceau de papier brûler, je peux voir le morceau de papier se transformer en fumée, en chaleur, en lumière. La fumée rejoindra un nuage, la chaleur pénétrera dans chacun de nous. Il est seulement possible de transformer l'énergie, il n'est pas possible de détruire l'énergie et de détruire la matière. La nature de la matière et de l'énergie est la non-naissance et la non-mort. Et la science s'est beaucoup approchée de cela.

### **Refroidir les flammes**

Parce que nous sommes pris dans des notions comme être et non-être, naissance et mort, nous souffrons tellement, et les flammes de l'affliction, de la peur, du désespoir, nous brûlent. Il est possible de refroidir les flammes des afflictions, en touchant la nature de non-naissance et non mort, non-être et non non-être, et c'est le but ultime de la méditation

bouddhiste : vous touchez votre vraie nature de non-naissance et non-mort, non-être et non non-être. Dans le bouddhisme, nirvana signifie refroidir les flammes, éteindre toutes les sortes de flamme : les flammes du désir, les flammes de colère, les flammes du désespoir, toutes ces sortes de souffrance, de flammes, sont nées en raison de la discrimination, de notions comme la naissance et la mort, l'être et le non-être. Supposons que nous contemplions une vague montant et descendant. Nous pouvons décrire la vague en terme de haut et bas, montant et descendant, plus ou moins belle. Et si une vague est pris dans ces notions, elle souffrira de la peur, de la jalousie, mais au moment où elle touche sa propre vraie nature, elle sait qu'elle est l'eau, et toutes ses peurs, colères, disparaîtront tout de suite. Alors elle se réjouit de monter, elle se réjouit de descendre. Non seulement elle peut rire en montant, mais elle peut aussi rire en descendant. Elle n'a pas peur de l'être et du non-être, du début et de la fin. Et elle n'a pas besoin d'aller et de chercher l'eau en dehors d'elle, elle est l'eau dans l'ici et maintenant. Et nous, beaucoup d'entre nous, peut-être cherchons-nous l'éternité, l'immortalité, le nirvana, la non-naissance et non-mort, mais le Bouddha nous a dit que notre vraie nature est de la nature de non-naissance et non-mort. Nous sommes bien établis dans le nirvana. La vague est déjà l'eau, vous n'avez plus besoin d'aller chercher l'eau. Le nirvana est notre vraie nature de non-naissance et non-mort. Et quand vous touchez votre vraie nature, le nirvana, ce qui signifie l'extinction de toutes les flammes, alors vous avez la paix, vous avez la liberté. Le terme nirvana vient du langage de tous les jours. Dans les campagnes, autrefois, ils cuisinaient avec du bois, ou de la paille. Le matin, quand nous allons à la cuisine et essayons de faire bouillir de l'eau pour faire du thé, nous pouvons remarquer que les cendres sont froides, tout le feu s'est éteint durant la nuit, donc les cendres sont froides, vous ne risquez plus de vous brûler les doigts. C'est le nirvana, refroidir, il n'y a plus de feu. Nous souffrons parce qu'il y a un feu qui brûle, le feu du désir, le désir est une flamme, le feu de la colère, la colère est une flamme, le feu du désespoir, le désespoir est une flamme, et toutes ces sortes de flammes sont nées de notions. La notion que je ne suis pas vous, que le nuage n'est pas la fleur, que les rayons du soleil ne sont pas la fleur. Les flammes de la discrimination sont la cause de beaucoup de souffrances, et c'est pourquoi il est très important de toucher notre vraie nature de non-naissance et non-mort, non-être et non non-être, de toucher la nature du nirvana. Le nirvana signifie l'extinction du feu, des flammes, la fin des flammes, refroidir les flammes, l'état de refroidir. Et le bonheur est possible quand vous avez éteint toutes ces sortes de flammes. Donc selon cette sorte de vision profonde, il n'y a pas de naissance et de mort. Vous êtes libres de naissance et de mort, vous êtes un nuage, vous êtes un morceau de papier, tout est libre de la naissance et de la mort. Il est possible pour nous de nous manifester sous de nouvelles formes de vie, mais il n'est pas possible pour nous de passer du domaine de l'être au domaine du non-être. C'est ce que nous devons atteindre avec la méditation. Et c'est pourquoi être ou ne pas être, ce n'est plus la question.

**(cloche)**

### **Compréhension et compassion**

Demain matin, nous aurons la cérémonie de la transmission des Quatorze Entraînements à la Pleine Conscience, et nous aurons la chance de contempler les quatorze entraînements. Ils sont une expression très concrète de la vision profonde de l'inter-être. Les quatorze entraînements nous aident à arrêter de souffrir, et à commencer à faire l'expérience de la joie, du refroidissement des flammes, du bonheur. En vivant selon les entraînements, vous êtes protégés par la vision profonde, vous êtes protégés par l'énergie collective de la sangha, et vous pouvez commencer le processus de guérison, de transformation, et de nourrissage, pour vous-même, pour votre famille, pour votre communauté, pour votre pays, et pour le monde. En ce qui concerne les cinq entraînements, le premier entraînement est à propos de comment protéger la vie, et le premier entraînement est de cultiver la compassion. Comment protéger la vie, comment laisser la vie continuer, comment réduire la souffrance autour de nous et en nous ? Parce que si la souffrance autour de nous n'est pas réduite, alors la souffrance en nous ne peut pas être réduite, et si nous pouvons aider à réduire la souffrance en nous, nous pouvons aider à réduire la souffrance dans le monde. Et le premier entraînement est d'apprendre comment protéger la vie. Ne pas nous détruire, ne pas détruire notre environnement, et ceci est la pratique de la vraie compassion. Et nous savons que la compassion est une sorte d'énergie qui peut nous faire moins souffrir tout de suite. L'énergie de la compassion nous laisse nous relier à d'autres êtres vivants sur Terre, et nous pouvons dissiper notre solitude, notre sensation d'être coupés, et rendre possible une fraternité, l'amour et la joie de vivre. La première pratique est d'amener la compassion et la joie de vivre. Le deuxième entraînement est à propos du vrai bonheur. Et regardant en profondeur, nous savons que le vrai bonheur n'est pas fait des quatre choses que nous pensons qui sont essentielles à notre bonheur, c'est-à-dire, la gloire, le pouvoir, la richesse, et le sexe. Beaucoup d'entre nous pensent au bonheur en termes de ces quatre choses, mais quand nous regardons profondément, nous voyons qu'il y a ceux qui ont beaucoup de ces quatre choses, mais qui souffrent très profondément, et qui sont victimes de ces quatre choses. Et nous apprenons aussi avec la pratique du Deuxième Entraînement à la Pleine Conscience que le vrai bonheur est possible avec la compréhension, et l'amour, et la compassion. Avec pleine conscience et concentration, nous pouvons toujours générer l'énergie de la compréhension. Comprendre notre propre souffrance, comprendre nos propres difficultés, afin d'être capable de comprendre sa souffrance, ses difficultés. Et la compréhension apporte toujours la compassion, et la compassion, comme nous l'avons dit, nous fera moins souffrir tout de suite, et nous aidera à nous relier aux autres personnes. Quand nous voyons l'autre personne avec sa souffrance, cette sorte de compassion, de compréhension, se montre dans notre façon de regarder, et quand l'autre personne nous voit la regarder comme ceci, elle souffrira moins tout de suite. Et en nous, il n'y a plus aune intention de punir. Nous ne sommes plus en colère contre cette personne, nous ne voulons plus la punir, à la place, nous voulons l'aider à moins souffrir. Et avec cette sorte de compréhension et de compassion,

restaurer la communication est quelque chose de facile, de possible, et la réconciliation devient possible. Alors avec le Deuxième Entraînement à la Pleine Conscience, nous contemplons le vrai bonheur, et réalisons qu'afin d'être vraiment heureux, nous devrions être capables de générer l'énergie de la compréhension et de la compassion dans notre vie quotidienne.

## **Les trois pouvoirs**

Il y a trois pouvoirs que nous pouvons cultiver, et ces pouvoirs nous rendront heureux et rendront le monde heureux.

### **1- Compréhension**

Le premier des trois pouvoirs dont le Bouddha a parlé est le pouvoir de la compréhension. Vous avez la capacité, le pouvoir, de comprendre. Quand vous comprenez, vous êtes libres de la peur et de la colère, vous pouvez accepter très facilement. Pourquoi cette personne a dit des choses comme cela, a fait de telles choses ? Si nous étions dans sa situation, nous pourrions avoir dit les mêmes choses et fait les mêmes choses. Personne ne l'a aidé. Alors même quand nous regardons un criminel, nous avons de la compassion et nous essayons d'aider, nous trouvons des moyens afin de l'aider à se transformer, et nous ne pensons pas que la punition est la bonne façon de faire. Cette personne a besoin d'aide, et c'est le pouvoir de la compréhension. Quand vous comprenez, vous n'êtes plus victime de perceptions erronées, et vous êtes libre. Vous êtes libre du doute, vous êtes libre des perceptions erronées. Et c'est le premier pouvoir que nous pouvons obtenir avec la pratique du regard profond.

### **2- Compassion**

La deuxième sorte de pouvoir est le pouvoir d'aimer. Votre cœur, grâce à votre compréhension, continue à grandir, et puisque votre cœur grandit, vous souffrez moins et moins chaque jour. Le Bouddha utilise l'exemple d'un bol d'eau : un jour, il tient un bol d'eau dans sa main gauche, et du sel dans sa main droite, et il met le sel dans le bol d'eau et mélange, et il regarde les moines et dit : « Mes chers amis, pensez-vous que l'on peut boire cette eau, n'est-elle pas trop salée ? Mais que se passe-t-il si l'on jette le sel dans une rivière ? Ce sel ne peut pas rendre la rivière salée, et les gens peuvent continuer à continuer à prendre de l'eau pour boire et cuisiner. » La même chose est vraie avec votre cœur. Quand votre cœur est grand, les petites choses ne peuvent plus vous faire souffrir, et vous avez beaucoup de place pour tout le monde dans votre amour. L'amour sans frontières. La pratique du regard profond et de la compréhension laisse votre cœur grandir de plus en plus chaque jour, et quand votre cœur, votre amour, est immense, comme une rivière, vous ne souffrez plus. Si votre cœur est petit comme une cacahuète, alors vous souffrez beaucoup. Mais quand votre cœur est large, il devient une rivière, et même beaucoup de kilos de sel ne peuvent pas rendre la rivière salée. Alors nous ne souffrons plus quand nous avons la compassion, la grande compassion, maha karuna, et c'est pourquoi cultiver la compassion est cultiver le deuxième pouvoir, le pouvoir d'aimer. Vous pouvez pardonner facilement, et vous avez beaucoup de grâce à offrir aux gens autour de vous. Vous êtes très riche, parce que vous avez beaucoup de compassion et de compréhension, vous pouvez rendre de nombreuses personnes heureuses.

### **3- Lâcher-prise**

Et le troisième pouvoir, selon le Bouddha, est le pouvoir de couper, de relâcher, de laisser aller. Beaucoup d'entre nous continuons à souffrir, parce que nous n'avons pas le courage de couper, de laisser aller. Nous pensons que sans ça, nous ne pouvons pas survivre, et nous continuons à souffrir, parce que nous n'avons pas le courage de laisser aller. Et méditer est regarder profondément dans ce que vous pouvez laisser aller. Premièrement, votre idée du bonheur, votre idée de la naissance et de la mort, votre idée d'être et de non-être. Ces idées vous font souffrir beaucoup. Vous pouvez penser que sans acquérir ceci ou cela, vous ne pourrez jamais être heureux, et c'est pourquoi vous devez continuer de courir après ces choses. Vous ne savez peut-être pas que c'est cette chose-là qui est l'obstacle principal à votre bonheur. Mais si vous pouvez laisser aller, le bonheur viendra à vous tout de suite. Un jour, le Bouddha était assis avec ses moines, et un fermier est venu et leur a demandé s'ils avaient vu ses cinq vaches passer sur le chemin. Il avait perdu ses cinq vaches, et il dit : « Chers vénérables, je pense que je vais mourir, parce que j'ai perdu toutes mes vaches. » Le Bouddha dit : « Cher ami, nous n'avons pas vu tes vaches passer par ici, alors s'il-te-plaît, va les chercher dans l'autre direction. » Et après que le fermier soit parti, le Bouddha s'est tourné vers ses moines, sourit, et dit : « Mes chers amis, vous êtes tous très chanceux, vous n'avez pas de vaches à perdre. » Alors la pratique est de prendre un morceau de papier et d'écrire le nom de vos vaches, sur un morceau de papier, et de considérer à les relâcher. Le plus vous relâchez, le plus heureux vous devenez. Vous avez continué à souffrir parce que vous croyez que sans ces vaches, vous souffrirez. Mais en fait, elles sont peut-être l'obstacle principal pour votre bien-être, votre bonheur, votre santé. Un grand pays comme l'Union Soviétique a entretenu l'idée, une idée sur le bonheur, la prospérité, le super-pouvoir, pendant longtemps. Ils ont passé soixante-dix ans à entretenir l'idée que la façon marxiste, léniniste, est la seule façon de rendre le pays prospère, puissant, et ainsi de suite. Soixante-dix ans est beaucoup, et pendant ce temps, vous pouvez condamner, vous pouvez faire souffrir les gens parce qu'ils ne sont pas d'accord avec vous. Donc une vache peut être seulement une idée, et si vous continuez à entretenir cette idée du bonheur, vous continuez à souffrir. Laissez simplement aller cette idée, et le bonheur peut venir tout de suite. Donc ceci est le troisième pouvoir, le pouvoir de laisser aller, laisser aller nos vaches,

et le bonheur peut venir. C'est simple. Et c'est le Deuxième Entraînement à la Pleine Conscience, le vrai bonheur. Le vrai bonheur n'est pas la richesse, la gloire, le pouvoir, le sexe. Le vrai bonheur est la liberté, est le pouvoir de couper, le pouvoir d'aimer, le pouvoir de comprendre.

### **Le vrai amour**

Et le Troisième Entraînement à la Pleine Conscience est à propos du vrai amour. Le vrai amour est fait de la compréhension et de la compassion. Il y a une différence entre le désir sexuel et l'amour, ce sont deux choses différentes. Les personnes de notre temps souffrent beaucoup parce qu'elles ne distinguent pas entre les deux. Il peut y avoir seulement du sexe vide, spécialement pour les personnes jeunes, qui n'ont jamais eu la chance d'expérimenter le vrai amour. C'est dommage. C'est pourquoi le Troisième Entraînement à la Pleine Conscience est la pratique de respecter notre propre corps, notre propre esprit, et de respecter le corps et l'esprit de l'autre personne. La pratique de révérence. Corps et esprit ne sont pas deux choses différentes. L'esprit est fait du corps et le corps est fait de l'esprit. Si vous ne respectez pas le corps, vous ne respectez pas l'esprit, et vice-versa. Il y a l'enseignement du Bouddha pour cultiver le vrai amour. Premièrement, la bonté, la bonté aimante, maitri. Cela peut offrir le bonheur. Le deuxième ingrédient du vrai amour est karuna, la compassion, la capacité d'enlever la douleur, la peine, dans la personne que vous aimez, aider à transformer la souffrance en lui ou en elle. Si vous avez ce pouvoir, vous avez le vrai amour. Le premier est d'offrir le bonheur, le deuxième est d'enlever la douleur, le troisième est d'offrir la joie. Le vrai amour apporte seulement la joie. Vous ne le ou la faites pas pleurer et souffrir, et le quatrième ingrédient du vrai amour est l'inclusivité, la non-discrimination. Votre souffrance est sa souffrance. Son bonheur est votre bonheur. Il n'y a plus de discrimination entre vous et l'autre personne, c'est l'enseignement du vrai amour du Bouddha que nous devrions appliquer à nous-même en premier, et ensuite appliquer à l'autre personne. Cela apporte beaucoup de bonheur avec la pratique du vrai amour.

### **Écoute profonde et parole aimante**

Et le Quatrième Entraînement à la Pleine Conscience est à propos de la pratique de l'écoute profonde et de la parole aimante afin de restaurer la communication dans le cas où la communication est devenue difficile, impossible. Et le Cinquième Entraînement à la Pleine Conscience est la pratique de la consommation en pleine conscience, pour protéger notre esprit, pour prévenir notre corps d'être pollué, empoisonné par ce que nous consommons, en terme de nourriture, de nourriture mangeable, en terme de impressions sensorielles, internet, musique, journaux, conversations, en terme d'environnement, en terme de conscience collective. Quand vous vivez dans un voisinage qui est plein de violence et de discrimination, vous consommez cette énergie collective de haine, de peur, de colère, et vous et vos enfants êtes contaminés par l'énergie du groupe. C'est la quatrième sorte de nutriment, et c'est pourquoi si vous savez que l'environnement n'est pas sain, vous devez partir tout de suite, et chercher un endroit où il y a une conscience collective plus saine, où vous pouvez trouver l'énergie collective de la paix, de la compassion, de la fraternité, pour vous et pour vos enfants. C'est le Cinquième Entraînement à la Pleine Conscience à propos de la consommation juste, la consommation en pleine conscience. Mais aujourd'hui, je voudrais détailler un peu plus à propos du Quatrième Entraînement à la Pleine Conscience, à propos de la parole aimante et de l'écoute profonde, parce que cette pratique apporte toujours des miracles de réconciliation. Dans chaque retraite que nous offrons, partout, le miracle de la réconciliation prend place. Selon cette pratique, nous avons des graines de compréhension et de compassion en nous. Et un enseignement du dharma, un bon enseignement du dharma, a la fonction d'arroser les graines de compréhension et de compassion en nous. Le maître ne vous offre pas la compréhension et la compassion, parce que vous les avez déjà dans la profondeur de votre conscience. Vous laissez simplement la pluie du dharma pénétrer, et quand la pluie du dharma pénètre et touche les graines de compréhension et de compassion en vous, elles se manifestent, et elles vous donnent de très bonnes énergies de compréhension et de compassion. Alors respirant et écoutant le chant, les sutras, et revenant pour apprendre à reconnaître et embrasser notre souffrance à l'intérieur, notre peur, notre colère, notre désespoir, avec l'énergie de la pleine conscience, nous commençons à comprendre les racines de la souffrance à l'intérieur. Et nous savons que la souffrance en nous peut inclure la souffrance de nos propres parents, et peut refléter la souffrance du monde tout entier. Donc comprendre la souffrance est très important, et une fois que la compréhension s'élève, la compassion s'élève aussi, et nous commençons à moins souffrir. La compassion, la compréhension, dirigées vers notre propre personne. Et quand, plus tard, nous avons plus de compréhension et de compassion, nous pouvons regarder l'autre personne et réaliser que l'autre personne a beaucoup de souffrance en lui ou en elle, et nous pouvons reconnaître les difficultés, les souffrance en lui ou en elle. Et bien sûr, elle vous a fait souffrir, il vous a fait souffrir, mais ce n'est pas son intention. Il a beaucoup de souffrance en lui, mais ne sait pas comment la gérer. La pratique est d'apprendre comment gérer, et le bonheur, et la souffrance. La pratique de la respiration en pleine conscience et de la marche en pleine conscience sont pour vous aider à avoir assez de pleine conscience et de concentration, afin de rentrer chez vous, et de reconnaître, d'embrasser vos peines, vos douleurs. Il ne savait pas comment faire cela, personne ne l'a aidé, alors il est devenu la victime de sa propre souffrance, et vous êtes devenu la deuxième victime. Ce n'est pas son intention de vous faire souffrir. C'est juste parce qu'il ne pouvait pas gérer la souffrance, c'est pourquoi elle l'a submergé, et vous a submergé. Ainsi vous commencez à voir des choses comme ça, et vous ne vous mettez plus en colère contre lui ou elle, à la place, vous voulez l'aider à moins souffrir. La façon dont vous le regardez maintenant, la regardez maintenant, à la compassion, la compréhension dans vos yeux, parce qu'il y a déjà la compassion dans votre cœur. Alors vous allez vers

lui, vous allez vers elle, et vous dites : « Mon ami, chéri, », il peut être votre fils, elle peut être votre fille, votre partenaire, votre femme, « Je sais que tu as tellement souffert ces dernières années, je le sais, je ne pouvais pas t'aider. Au lieu de ça, j'ai réagi sans habileté, et ai rendu la situation encore pire. Cher ami, je suis désolé, ce n'est pas mon intention de te faire souffrir comme ça. J'étais buté, je faisais des critiques, parce que je ne comprenais pas, je ne voyais pas la souffrance et les difficultés que tu as dans ton cœur. J'ai besoin d'aide, j'ai besoin que tu m'aides, que tu me parles de tes difficultés, de tes souffrances, de ton désespoir. Je crois que si je sais plus à propos de ça, je ne réagirai pas comme je l'ai fait, ce qui t'a fait plus souffrir. J'ai besoin d'aide, s'il-te-plaît, aide-moi. Si tu ne m'aides pas, qui m'aidera ? » C'est la sorte de parole que nous appelons la parole aimante, et avec de la compassion dans votre cœur, vous pouvez toujours utiliser cette sorte de parole.

### **Appliquer les enseignements**

Et dans chacune de nos retraites, au cinquième jour de la retraite, on demande aux personnes d'appliquer les enseignements, d'appliquer la pratique de l'écoute profonde et de la parole aimante afin de restaurer la communication. Si l'autre personne est dans la retraite, cela sera beaucoup plus facile, parce que l'autre personne a été exposée aux enseignements, et les graines de compréhension et de compassion en lui ou en elle ont été arrosées par les enseignements du dharma, par les discussions du dharma, le partage, et ainsi de suite. Donc si vous utilisez la parole aimante comme cela, l'autre personne ouvrira son cœur et vous dira ce qui est dans son cœur. Et maintenant, vous avez la chance de pratiquer l'écoute compassionnée. Ceci est un art. Si vous êtes un psychologue, vous savez combien est important le pouvoir de l'écoute compassionnée. Si vous êtes entraîné dans la pleine conscience et la concentration, la pleine conscience de la compassion, votre écoute a le pouvoir de guérir, vous jouez le rôle du bodhisattva Avalokiteshvara, et durant le temps de l'écoute, vous pratiquez ce que nous appelons la pleine conscience de la compassion. C'est simple. Vous inspirez et expirez seulement et vous souvenez d'une seule chose durant tout le temps de l'écoute. Cette chose est : « Je l'écoute aujourd'hui avec seulement un but : le laisser avoir une chance de moins souffrir, de vider son cœur. » Souvenez-vous seulement de ceci. Laissez la compassion vivante dans votre cœur durant tout le temps de l'écoute, et vous êtes protégé par l'énergie de la pleine conscience, avec la pratique de la pleine conscience de la compassion. C'est pourquoi même si l'autre personne montre beaucoup de perceptions erronées, blâme beaucoup, accuse, cela ne vous touchera pas, ne touchera pas votre colère et irritation en vous. Si vous ne pratiquez pas la respiration en pleine conscience et la pleine conscience de la compassion, alors ce que dira l'autre personne touchera votre irritation et votre colère, et vous voudrez interrompre et corriger, et vous ruinerez la pratique. Donc avec la pleine conscience de la compassion, vous vous dites que votre but est de le laisser parler, pour moins souffrir. « Oui, il est plein de perceptions erronées, mais je ne l'interromprai pas maintenant. Peut-être que dans deux jours, cinq jours, j'aurai une chance de lui offrir des informations, afin qu'il puisse corriger ses perceptions erronées, mais pas maintenant. Maintenant est le temps de seulement écouter. » Et vous êtes protégé par l'énergie de la compassion, et c'est pourquoi vous pouvez continuer d'écouter, même s'il y a des accusations, des blâmes, des perceptions erronées, vous êtes un bodhisattva de l'écoute profonde, juste en pratiquant la respiration en pleine conscience, et la pleine conscience de la compassion. Et une heure d'écoute comme cela peut être très guérissant. L'autre personne ouvrira son cœur et vous racontera, et durant le processus de l'écoute, vous pouvez reconnaître qu'il y a aussi pu y avoir des perceptions erronées de votre part. Vous n'avez pas vu la vérité, et si vous avez vu des perceptions erronées dans ce que l'autre personne a dit, alors vous promettez que plus tard, vous l'aidez à corriger ses perceptions, mais pas maintenant. Je me souviens dans une retraite, dans le nord de l'Allemagne, le matin suivant, quatre messieurs sont venus me voir et m'ont rapporté que la nuit précédente, avant minuit, parce nous avions dit : « Messieurs dames, vous avez jusqu'à minuit aujourd'hui pour pratiquer les enseignements et pour pratiquer, et si l'autre personne n'est pas dans la retraite, vous avez la permission d'utiliser votre téléphone portable. » Et un d'eux m'a dit : « Cher Thay, je me réconcilié avec mon père la nuit dernière. » En fait, quatre d'entre eux l'ont fait, et un d'entre eux l'a dit, il a dit : « Cher Thay, avant la retraite, je ne pouvais pas imaginer que je pouvais parler à mon père de cette façon, j'étais tellement en colère contre lui, je ne pensais pas que je pouvais lui parler de cette façon. Mais la nuit dernière, quand je l'ai appelé, soudainement, je me suis retrouvé à lui parler de cette façon, avec compassion, parole aimante. » Pourquoi ? Parce que dans les cinq jours de la retraite, il a été exposé à l'arrosage des bonnes graines en lui. Il a pu voir les bonnes graines de son père, et c'est pourquoi quand il a appelé son père, il a pu dire : « Papa, je sais que tu a beaucoup souffert durant les cinq dernières années. Je n'ai pas pu aider, en fait, j'ai réagi en colère, entêté, et ai rendu les choses plus difficiles. Je suis désolé. » Et ils se parlèrent pendant plusieurs heures, et se sont réconciliés. Et ces miracles de réconciliation arrivent toujours dans nos retraites. À Hong-Kong, Séoul, Tokyo, New-York, Os Angeles, le miracle de réconciliation prend toujours place. Ce n'est pas aussi difficile que vous pouvez le penser. Si nous laissons les graines de compassion et de compréhension en nous être arrosées, alors nous serons capables d'écouter avec compassion et d'utiliser la parole aimante, et peut-être qu'en seulement quelques heures nous pouvons restaurer la communication et nous réconcilier.

### **Réconciliation**

Une des sœurs ici vient d'Israël. Au Village des Pruniers, nous avons l'habitude de parrainer des groupes de Palestiniens et d'Israéliens pour venir ici et pratiquer avec nous. Il est très difficile d'obtenir des visas pour les palestiniens, mais nous avons des connections avec le Ministère des Affaires Étrangères, alors il était possible de faire venir un nombre de palestiniens à venir au Village des Pruniers et à pratiquer avec nous. Au début, c'est toujours

difficile, parce qu'il y a beaucoup de suspicion et de colère dans les deux groupes, alors durant les sept premiers jours, leur pratique est seulement de respirer et de marcher et de calmer le corps et les émotions. Et alors dans la deuxième semaine, nous les initiions à la pratique de l'écoute profonde et de la parole aimante. Beaucoup d'entre nous venons de pays différents, et nous nous asseyons avec eux afin de leur prêter notre pleine conscience collective. Un groupe commence à parler et un groupe écoute seulement. Et ils ont reçu des instructions sur comment utiliser la parole aimante et l'écoute profonde. Vous êtes encouragé à tout dire de votre cœur. Parlez leur de votre souffrance, vos difficultés, votre désespoir, mais essayez de ne pas accuser, de ne pas blâmer, laissez leur seulement savoir ce qui se passe de votre côté. Comment les enfants souffrent, comment les adultes souffrent, quelles sont vos angoisses, votre désespoir. Essayez de leur dire tout, mais s'il-vous-plaît, réfrénez vous d'accuser, de blâmer, parce que nous voulons les aider à comprendre le message. » Et de l'autre côté, les personnes écoutent seulement, et même quand elles voient, quand elles remarquent qu'il y a des perceptions erronées de l'autre côté, elles restent silencieuses. On leur dit que plus tard, elles pourront offrir des informations, mais pas maintenant. Et alors ce groupe réalise que de l'autre côté, ils ont souffert exactement la même sorte de souffrance que de ce côté. Les enfants et les adultes ont souffert à peu près la même chose. Alors quand vous écoutez la souffrance de l'autre côté, vous touchez la souffrance de votre côté, et pour la première fois, vous les voyez non comme ennemis, mais comme des êtres humains. Et quand vous les regardez, il y a de la compassion en vous, et la façon dont vous les regardez les fait se sentir beaucoup mieux, car vous les voyez comme des êtres humains qui ont souffert. Et les deux groupes ont la chance d'écouter et de parler. C'est très guérissant, et ils commencent à partager le petit déjeuner, le déjeuner, à marcher ensemble, à faire la méditation marchée ensemble, même se tenir les mains. Le miracle de la réconciliation prend place après la pratique de l'écoute profonde et de la parole aimante. Et finalement, ils viennent toujours comme un seul groupe pour reporter à toute la sangha le progrès de la pratique. Et ils promettent toujours que quand ils retourneront chez eux, au Moyen Orient, ils organiseront des pratiques comme cela, afin que les personnes viennent et pratiquent et souffrent moins. Donc cette pratique, le Quatrième Entraînement à la Pleine Conscience, est vraiment un moyen de nous transformer et de nous guérir dans nos relations. Si les relations sont devenues difficiles, nous ne devrions pas désespérer. Avec cette pratique, nous serons capables de restaurer la communication et de nous réconcilier. Il y aura une présentation des Cinq Entraînements à la Pleine Conscience, peut-être demain, non, ce soir, et nous aurons la chance d'aller plus en profondeur dans les cinq entraînements, et souvenez-vous, les cinq entraînements, ainsi que les quatorze entraînements, sont des expressions très concrètes de l'art de vivre en pleine conscience, basées sur la fondation de la vision profonde de l'inter-être.

(cloche)



**Enseignement donné le 7 avril 2012 en anglais,  
traduit et transcrit par Pháp Thôn.**