

## Pratiques de concentration

### (cloche)

Est-il possible que vous vous rapprochiez ? C'est mieux. Bonjour, chers amis, aujourd'hui, nous sommes le 10 avril de l'année 2012, et nous sommes au dernier jour de la retraite « Cultiver le bonheur ».

### L'ange gardien

Nous avons déjà appris les huit premiers exercices sur la respiration en pleine conscience, et nous les avons pratiqués. Dans la pratique de la respiration en pleine conscience, votre respiration peut être considérée comme être votre ange-gardien. L'ange est toujours avec vous, à chaque fois que vous en avez besoin, votre ange-gardien est là pour vous. Quand vous vous sentez confus, vous vous sentez perdu, vous ne savez pas exactement quoi faire, quelle est la chose juste à faire, alors la pratique de la respiration en pleine conscience est ce que vous devriez faire. Et vous avez votre ange-gardien avec vous qui vous montre quoi faire et ne pas faire, toujours disponible. Avec nos téléphones portables, quelquefois nous oublions, quelquefois, nous oublions de recharger nos batteries, mais l'ange-gardien, votre pratique de la respiration en pleine conscience, est toujours là pour vous, en toutes circonstances.

### Domaine du corps

Et nous savons que le premier exercice est d'être avec votre inspiration et expiration. 1. Être avec l'inspiration et l'expiration. Être conscient de votre inspiration et de votre expiration, d'être avec votre inspiration et votre expiration. Et quand votre inspiration et votre expiration sont paisibles, harmonieuses, vous avez de la paix et de l'harmonie dans votre corps, dans vos sensations. Et le deuxième exercice est de suivre notre inspiration et notre expiration. 2. Suivre l'inspiration et l'expiration. Nous suivons notre inspiration et notre expiration tout le long, sans interruption, c'est pourquoi la concentration grandit tout le temps durant le processus d'inspiration et d'expiration, en cultivant la pleine conscience et la concentration. Le troisième exercice est d'être conscient de votre corps. 3. Être conscient du corps. Donc c'est de se connecter avec notre corps, et d'être un avec notre corps, et quand l'esprit et le corps sont ensemble, nous sommes établis dans l'ici et le maintenant afin de toucher la vie et toutes ses merveilles. Et le quatrième exercice est de calmer notre corps. 4. Calmer le corps. De relâcher les tensions dans le corps et d'aider à réduire la douleur dans le corps. Donc ces exercices, nous pouvons les pratiquer toute la journée, pour un meilleur bien-être de notre corps et de notre esprit.

### Domaine des sensations

Et avec le cinquième exercice, nous allons dans le domaine des sensations, et le cinquième exercice est de générer une sensation de joie, et nous savons comment. Revenant dans l'ici et maintenant, nous pouvons toucher de nombreuses merveilles de la vie, de nombreuses conditions de bonheur qui sont déjà disponibles, plus qu'assez pour nous pour générer une sensation de joie. 5. Générer une sensation de joie. Et d'en être conscient. Et le sixième est de générer le bonheur. 6. Générer le bonheur. La joie et le bonheur sont deux sortes d'énergie qui peuvent être générées par la pratique de la pleine conscience, c'est pourquoi nous pouvons dire que la pleine conscience est une source de joie et de bonheur. Et le septième exercice est d'être avec votre sensation douloureuse. 7. Être avec la sensation douloureuse. Nous devons être là pour notre sensation douloureuse et en prendre soin. Nous ne devrions pas essayer de nous enfuir. Et avec pleine conscience, nous sommes assez forts pour le faire. Et avec le huitième exercice de la respiration en pleine conscience, nous réduisons la tension, nous calmons les douleurs et les émotions avec la pratique de la respiration en pleine conscience. 8. Calmer la sensation douloureuse. C'est pour prendre soin de notre corps, de notre esprit, et vous voyez, c'est méthodique, c'est très scientifique.

### Domaine de l'esprit

Quand nous en venons au neuvième exercice, nous entrons dans le domaine de l'esprit. L'esprit, ici, est une rivière, la rivière de l'esprit faite de gouttes de pluie appelées formations mentales. Nous avons cinquante et une catégories de formations mentales : des bonnes, des saines, et des malsaines. Nous avons la graine de joie, de paix, de compassion, d'espoir, de pardon, de nombreuses bonnes graines, qui nous rendent heureux à chaque fois qu'elles se manifestent, et nous avons aussi des graines négatives, comme le désespoir, la colère, le doute, et ainsi de suite, et nous avons d'autres graines qui peuvent soit être positives, soit négatives. Donc, à chaque fois qu'une graine se manifeste dans le niveau supérieur de la conscience, nous devrions être là afin de la reconnaître. Nous sommes assis sur la rivière des formations mentales, et reconnaissons la formation mentale qui s'élève, et nous pouvons l'appeler par son vrai nom : « Bonjour, ma petite peur, je sais que tu es là, je vais prendre bien soin de toi. » Nous sommes toujours capable de reconnaître la présence de la formation mentale, et nous pouvons l'appeler par son vrai nom. C'est pourquoi quand j'étais novice, je devais mémoriser chacune des cinquante et une formations mentales, et quand une se manifestait, je devais être capable de l'appeler par son vrai nom. Donc le neuvième exercice est d'être conscient des formations mentales. 9. Être conscient des formations mentales. De les reconnaître, simple reconnaissance. Nous ne devrions pas essayer de saisir, nous ne

devrions pas essayer de combattre, seulement de reconnaître. Une simple reconnaissance des formations mentales. Et le dixième exercice est de toucher les bonnes graines, de les inviter à monter, pour rendre le paysage de l'esprit plus beau, plus joyeux, c'est notre pratique. Nous avons appris cela, l'arrosage sélectif. Vous n'arrosez pas les graines négatives, vous essayez seulement d'arroser les graines positives en vous et dans les autres personnes, ceci s'appelle réjouir l'esprit. 10. réjouir l'esprit. Et le onzième est de concentrer l'esprit. Ceci est une pratique de concentration. 11. Concentrer l'esprit. Que ce soit une manifestation appelée envie, ou désespoir, ou colère, vous pouvez focaliser votre attention sur cette formation mentale, et regarder en profondeur dans sa propre nature, et vous pouvez faire une percée, et comprendre la vraie nature, la vraie racine de cette formation mentale. C'est comme une lampe se focalisant sur un point. Votre pleine conscience, votre concentration, sont comme une lumière de projecteur dirigée sur cet objet, afin que vous puissiez le regarder profondément. C'est la pratique de la concentration. Et avec la pratique de la concentration, nous sommes capables de libérer notre esprit, de nous libérer de la formation mentale. 12. Libérer la formation mentale. C'est la méthode du Bouddha.

### **Quatre pratiques de concentration**

Et pour les quatre derniers exercices, le Bouddha propose un nombre de pratiques de concentration afin de nous aider à réaliser cette sorte de libération.

### **Concentration sur la nature de l'impermanence**

Le treizième est la pratique de la concentration sur la nature de l'impermanence. Intellectuellement, nous savons ce qu'est l'impermanence, et nous sommes aussi d'accord que les choses changent, qu'elles sont impermanentes, et pourtant nous nous comportons encore comme si les choses étaient permanentes. Supposons que vous vous mettiez en colère contre votre bien-aimé, vous voulez crier, ou punir, mais si vous pratiquez la respiration en pleine conscience, et regardez dans la nature d'impermanence de votre bien-aimé, vous vous demandez ce qu'elle va devenir dans trois cent ans, et vous voyez très clairement tout de suite. Quand vous vous mettez en colère contre votre bien-aimé, il peut être utile de fermer les yeux. Ne dites rien, inspirez, et visualisez votre bien-aimé dans trois cent ans. « Où seras-tu, mon bien aimé, et où serai-je ? » Et en juste quelques secondes, vous pouvez voir la nature de l'impermanence, et vous voyez qu'il est ridicule de se mettre en colère l'un contre l'autre. Alors quand vous ouvrez votre esprit, la seule chose que vous voulez faire est d'êtreindre cette personne en face de vous, et de vous réjouir du fait que vous êtes encore vivant, et qu'elle est vivante en face de vous. C'est une opportunité pour faire la méditation de l'étreinte. Alors ceci est la pratique de l'impermanence. L'impermanence n'est pas une théorie, une doctrine, c'est une pratique. C'est une pratique de concentration, parce que l'idée de l'impermanence n'aide pas, n'aide pas assez. Vous avez l'idée, mais vous ne pratiquez pas. Vous avez besoin de la vision profonde de l'impermanence, la vraie vision profonde de l'impermanence. L'idée de l'impermanence ne vous libère pas, mais la vision profonde le fait. Et si c'est une vision profonde, c'est le fruit de votre pratique de la concentration. La concentration, samadhi, est une pratique, et pas une idée. Alors le treizième exercice est de contempler l'impermanence. 13. Contempler l'impermanence. Toutes les personnes sages sont d'accord sur le fait que tout change tout le temps, tout est impermanent. Qu'ils viennent de l'est ou de l'ouest, du nord ou du sud, ils sont tous d'accord sur le fait que les choses sont impermanentes.

### **Concentration sur la nature du non-désir**

Et le quatorzième exercice est de contempler la nature du non-désir. 14. Contempler le non-désir. Quand nous visualisons l'objet de notre désir, que ce soit la richesse, ou la gloire, ou le sexe, ou le pouvoir, nous devons regarder profondément dans cet objet, et voir la vraie nature de cet objet, parce qu'il peut y avoir beaucoup de danger en lui, et quand vous courez après cela, quand vous le faite vôtre, vous pouvez souffrir indéfiniment et ne pas pouvoir en sortir. Supposons qu'un pêcheur lance sa ligne, et que le poisson voit un appât très attirant, et qu'il veuille le mordre. Mais si le poisson sait qu'il y a un hameçon dedans, il ne mordra jamais. S'il le fait, alors il se fera accrocher et mourra. Et la même chose est vraie avec l'objet de notre désir. Et c'est la contemplation de non-désir, pour que vous soyez libre de l'objet de votre désir.

### **Concentration sur l'extinction des notions**

Le quinzième exercice est une concentration appelée extinction, nirvana, l'extinction de toutes les notions, y compris les notions d'être et de non-être. L'extinction de notions, y compris les notions de début et de fin, de naissance et de mort. Et ceci est une pratique de concentration très basique. Elle peut être très utile, elle peut enlever tellement de perceptions erronées. Supposons que nous pensions à l'immortalité et à la mortalité, que nous vénérions un Dieu, que nous croyons que notre Dieu est immortel, et que nous croyons que nous sommes mortels : alors il y a une discrimination entre les deux : « Je suis mortel, et vous êtes immortel, je m'incline devant vous et vous demande de m'aider à ne pas souffrir tellement. » Et quand vous vous inclinez vers le Bouddha, vous dites : « Vous êtes un Bouddha, je suis seulement un être humain, alors s'il vous plaît, aidez-moi. » Donc cette discrimination entre Bouddha et être humain est une perception erronée, parce que le fait est qu'un Bouddha est un être vivant, et chaque être vivant peut être un Bouddha. C'est pourquoi ce matin, avant de nous incliner vers le Bouddha, nous avons rendu cela très clair : « Cher Bouddha,

celui qui s'incline et celui devant lequel on s'incline sont tous deux vides par nature. Tu es vide de soi séparé, et je suis vide de soi séparé. Toi, Bouddha, es fait d'éléments non-Bouddha, et moi, je suis fait seulement d'éléments non-moi, et je suis en toi, et tu es en moi. » Et avec cette sorte de méditation, vous voyez la vérité d'inter-être, et c'est pourquoi quand vous vous inclinez, il y a une vraie communication, sinon le Bouddha serait seulement le Bouddha, et vous seriez seulement vous pour toujours, et il n'y aurait pas de vraie communication possible. Et c'est pourquoi quand vous priez Jésus, vous devez enlever les sortes barrières entre vous et lui, contemplant l'inter-être, et alors votre communion avec Jésus sera très profonde. Je crois que les mystiques chrétiens savent comment le faire. Et si nous pouvons enlever des notions comme cela, y compris les notions d'être et de non-être, nous pouvons aussi enlever les notions de naissance et de mort, de début et de fin. Quelques uns de nos scientifiques ont réalisé la vision que rien ne naît, rien ne meurt. Nous ne pouvons pas créer de la matière, nous ne pouvons pas détruire de la matière, nous ne pouvons pas créer de nouvelles énergies, nous ne pouvons pas réduire l'énergie à rien. C'est la loi de la conservation de l'énergie et de la matière. C'est très clair, quelques uns de nos scientifiques ont vu la nature de non-naissance et de non-mort de la réalité, et pourtant, d'autres cherchent encore à connaître la création du cosmos. Ils essayent de trouver comment le cosmos a commencé, et c'est pourquoi vous avez des théories comme le Big Bang et ainsi de suite. S'il y a une création, il y aura une destruction. S'il y a un début, il y aura une fin. S'il y a un Big Bang, alors il y devrait y avoir un Big Crunch. Donc, si nous sommes capables d'enlever ces notions, nous sommes absolument en paix, nous ne souffrons plus, et c'est l'objet du quinzième exercice : contempler la suppression de toutes les notions, l'extinction de toutes les notions, afin de refroidir toutes les flammes. 15. Contempler l'extinction. L'extinction de toutes les notions.

### **Concentration sur le lâcher-prise**

Et le seizième est de contempler le lâcher-prise. Lâchez prise de toutes ces idées et vous êtes totalement libre. Dans le christianisme, nous parlons du salut par la grâce, dans le bouddhisme, ils préfèrent l'expression du salut, de la libération par la vision profonde. Si vous avez la vision profonde, vous êtes libéré. Mais je pense que la vision profonde est une sorte de grâce. Vous pouvez très bien interpréter la vision profonde comme la plus grande sorte de grâce que vous pouvez obtenir. 16. Contempler le lâcher-prise.

C'est un des textes les plus basiques sur la méditation, et il serait profitable d'avoir le temps d'étudier en profondeur ce soutra et d'appliquer les enseignements dans notre vie quotidienne.

**(cloche)**

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

Il y a beaucoup d'écoles de bouddhisme, et il y a beaucoup d'enseignements sur la pratique de la concentration, mais il y a une pratique de concentration appelée les trois portes de libération, qui peut être trouvée dans toutes les traditions bouddhistes. Les trois portes de la libération. Nous avons la colère, l'illusion, la peur, le désespoir, le désir. Nous souffrons à cause de ces flammes, nous voulons être libéré de ces afflictions, et le Bouddha propose de nombreux exercices de concentration, y compris les trois portes de libération.

### **La porte du vide**

Et la première porte est le vide. Sûnyatâ. Le vide ne veut pas dire non-être, non. Le vide est une méthode, un instrument pour pratiquer la concentration. Ce matin, durant la cérémonie de transmission des cinq entraînements à la pleine conscience, nous avons récité le soutra du cœur. « Sâriputta, la forme est vide, et le vide est forme. » Tout est décrit comme vide. Supposons que nous regardions cette fleur : selon le bodhisattva Avalokita, cette fleur est vide. Mais quand je regarde la fleur, je vois qu'il y a beaucoup de choses dans la fleur : il y a les rayons du soleil, les nuages, les minéraux, la Terre, le temps, l'espace, même la conscience, et si vous continuez à regarder, vous trouverez que tout dans le cosmos est présent dans cette fleur, y compris vous-même. Cette fleur est l'objet de votre conscience, de votre perception, parce que percevoir est toujours percevoir quelque chose. Il ne peut pas y avoir de perception sans objet de perception. Donc il y a une perception, et cette fleur est l'objet de ma perception, l'objet de votre perception. Donc votre esprit est dedans, dans la fleur, ou la fleur est dans votre esprit, ce qui signifie la même chose. Au début, nous voyons un nuage, et ensuite nous voyons les rayons du soleil, nous voyons le sol, nous voyons les minéraux, la pluie, tout, et si nous continuons, nous trouvons que le cosmos tout entier s'est réuni afin de produire, ou d'aider cette fleur à se manifester comme un miracle. Un jour, le Bouddha tenait une fleur comme ceci et souriait. Et il n'a rien dit, pendant longtemps. Et l'audience était tellement silencieuse, ils ne savaient pas ce que le Bouddha voulait faire ou dire. Et il y avait un moine du nom de Kassapa, qui souriait, et le Bouddha dit : « Kassapa, tu as compris. (You get it) » Je ne sais pas si vous avez compris, vous êtes une continuation de Kassapa. En fait, je veux dire que cette fleur est pleine du cosmos. Le cosmos tout entier est dans cette fleur, et votre corps est aussi une fleur. Le cosmos tout entier est dans votre corps. Mais pourquoi le bodhisattva a-t-il dit que cette fleur est vide ? C'est pourquoi nous devrions lui demander : « Monsieur bodhisattva, vous dites que cette fleur est vide ? Mais vide de quoi ? Elle est pleine de tout. » Et alors le bodhisattva pourrait répondre : « Oui, vous avez raison, elle est pleine de tout, mais il y a une chose qui n'est pas là. La fleur est pleine de tout, mais vide de seulement une chose. Et quelle est cette chose ? Une existence séparée. Parce

qu'une fleur ne peut pas être par elle-même seulement, une fleur doit inter-être avec tout le cosmos, avec tous les éléments non-fleur. » Et c'est vrai. Une fleur est pleine de tout, excepté d'une existence séparée. Vous ne pouvez pas être par vous-même seulement, vous devez inter-être avec tout. Humains, animaux, végétaux, et minéraux, et c'est la signification du vide. Vide ne signifie pas que vous n'êtes pas là. Vous êtes là, mais vide d'existence séparée. Supposons que nous regardions ce verre, et que nous pensions que ce verre est vide (Thay tient un verre vide dans la main), mais nous pouvons demander : « Si ce verre est vide, il est vide de quoi ? » Il est vide de thé, bien sûr, mais il est plein d'air. Donc vide signifie toujours vide de quelque chose, et dans ce cas, vide de thé, vide d'existence séparée. Afin que le verre soit plein ou vide, le verre doit être là. Le verre est là, vide ou non-vide, donc nous ne pouvons pas confondre le vide avec le rien, le non-être, parce que le verre transcende à la fois l'être et le non-être. L'autre jour, nous avons parlé de la mort de Jésus-Christ et de sa résurrection. Il est dit que Dieu nous a envoyé son fils unique, donc la manifestation de Jésus-Christ à Bethléem n'est pas vraiment une naissance, parce qu'être né signifie que de rien, vous devenez quelque chose. Mais Jésus-Christ n'a pas commencé à exister à partir de ce moment. C'est seulement une nouvelle manifestation de Jésus-Christ. Donc vous ne pouvez pas dire qu'avant d'être né, il n'existait pas, qu'avant de naître de Marie, il n'existait pas, vous ne pouvez pas dire cela. Donc ce moment ne peut pas être exactement appelé le moment de naissance. C'est un moment de continuation. La même chose est vraie quand quelqu'un meurt. Vous pensez que cette personne passe du domaine de l'être à celui du non-être, mais ce n'est pas vrai non plus, parce que la naissance et la mort vont toujours ensemble. S'il y a la naissance, il y a la mort, c'est comme la gauche et la droite. Si la gauche est là, le droit est là au même moment. Vous ne pouvez pas dire que la naissance est née en premier, et que vous devez attendre une centaine d'années afin d'avoir la mort, ce n'est pas vrai. Dès que la naissance est là, la mort est juste là en même temps, c'est comme la gauche et la droite. Au moment où vous voyez la gauche, la droite est déjà là. Le dessus et le dessous aussi. Donc nos perceptions erronées sont que nous pensons que la mort est quelque chose qui vient plus tard, que maintenant, il y a seulement la vie, la naissance. Mais un biologiste peut nous dire quelque chose. Le biologiste peut nous dire que les cellules de notre corps meurent, beaucoup d'entre elles meurent en ce moment même, et beaucoup d'autres cellules naissent en ce moment même. Naissance et mort prennent place à chaque moment. Des milliers, des centaines de milliers de cellules meurent en ce moment, et des centaines de milliers de nouvelles cellules naissent en ce moment. Donc la naissance et la mort arrivent à chaque moment. Et la naissance et la mort vont ensemble : s'il n'y a pas de mort, il n'y a pas de naissance ; s'il n'y a pas de naissance, il n'y a pas de mort. Alors il est faux de dire que maintenant, ce n'est pas encore là, que vous devez attendre quelque chose comme quatre-vingt ans ou une centaine d'années pour que cela arrive. Nous expérimentons la naissance et la mort à chaque moment. Pourquoi devrions-nous avoir peur de cela, de mourir ? Parce que s'il y a la mort, il y a quelque chose d'autre avec la mort, la naissance. C'est comme la gauche et la droite, et ainsi de suite. C'est comme le père et le fils : s'il n'y a pas de fils, il n'y a pas de père. Au moment où le fils naît, le père est père, mais pas avant cela. Donc le fils et le père naissent en même temps. C'est comme la gauche et la droite, la naissance et la mort. On appelle cela coexistence, ils co-inter-sont. Naissance et mort. Shabhû signifie coexistence ou inter-être. Inter-être. Et les choses inter-sont. La gauche et la droite inter-sont. Le dessus et le dessous inter-sont. Donc le moment de la soi-disant naissance de Jésus-Christ est seulement un moment de continuation, le moment que nous appelons sa mort est aussi un moment de continuation, parce que la mort de quelque chose signifie la naissance de quelque chose, tout de suite. Alors ne pensez pas que la naissance et la mort sont des choses qui peuvent aller seuls. C'est comme ce morceau de papier : il y a la gauche et la droite, et la droite repose sur la gauche pour être et vice-versa. Et maintenant, si nous demandons à la gauche de s'éloigner de la droite : « S'il-te-plaît, mon cher ami, prend la gauche et va à Londres, et je prends la gauche et vais à Buckingham. » Ce n'est pas possible, ils sont ensemble tout le temps. La même chose est vraie avec la naissance et la mort, l'être et le non-être, et c'est le premier pas. Le second pas est d'enlever ces notions. Et c'est pourquoi enlever les notions de naissance et de mort est très important. Et quand vous regardez quelque chose comme une fleur, comme un être humain, si vous voyez que la fleur ou l'être humain sont faits des éléments du cosmos, vous voyez que le moment de la naissance est seulement un moment de manifestation. Et quand les choses ne sont plus ensemble comme cela, il y a une dissolution afin que la fleur ou que l'être humain puissent recommencer, prendre une autre forme. C'est comme avec un nuage : quand le nuage devient la pluie, vous ne voyez plus la forme de nuage, mais cela ne signifie pas que le nuage est mort. Le nuage est simplement devenu la pluie. C'est pourquoi le vide devient une sorte de porte nous aidant à être libéré. Si nous croyons en un soi séparé, et que nous sommes attachés à l'idée de naissance et de mort, vous et moi, alors cela implique beaucoup de souffrance et de peur. Donc le vide est une sorte de porte pour nous pour découvrir la nature du non-soi. Un Bouddha est fait seulement d'éléments non-Bouddha. Le bouddhisme est fait seulement d'éléments non-bouddhistes. Une fleur est faite seulement d'éléments non-fleurs, et si nous touchons la nature du non-soi, nous touchons la nature du vide, et nous sommes libres. Et c'est pourquoi le vide est une porte de libération. Sûnyatâ. Il y a un énorme volume de littérature appelé prajna paramita, nous enseignant le vide. Le vide ne signifie pas non-être. Le vide signifie seulement l'absence d'une existence séparée. Tout inter-est avec tout.

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

La deuxième porte de libération est la porte du sans-signes. Animitta. Quand la fleur se manifeste, nous reconnaissons son vrai signe, le signe d'une fleur. Et quand le signe d'une fleur n'est plus là, nous nous sentons perdus, nous nous sentons tristes, nous pleurons, parce que notre fleur n'est plus là. Nous sommes pris dans un signe. Quand vous regardez le ciel, vous pouvez voir un beau nuage, et vous pouvez tomber amoureux d'un de ces beaux nuages. Mais les nuages sont impermanents, ils changent de forme, de couleur, et ainsi de suite, et ainsi, vous ne pourrez plus voir votre nuage

bien-aimé dans le ciel, et vous pleurez : « Mon chéri, où es-tu allé ? Tu me manques. Pourquoi m'as-tu abandonné comme ça ? » Donc nous sommes pris par les signes, et nous sommes pris par les notions d'être et de non-être, de naissance et de mort. Mais si nous regardons en profondeur dans un nuage, nous voyons que le nuage est fait d'éléments non-nuage, nous pouvons voir la vapeur d'eau, l'océan, la chaleur, et ainsi de suite, et nous pouvons voir qu'il est impossible pour un nuage de mourir, de passer du domaine de l'être au domaine du non-être. Un nuage peut devenir de la pluie, ou de la neige, mais ne peut pas devenir rien. Alors avec pleine conscience et concentration, avec la liberté des signes, nous ne sommes plus pris par l'apparence du nuage, c'est pourquoi nous pouvons reconnaître notre nuage bien-aimé sous sa nouvelle forme : la pluie, ou la neige, ou le thé, et nous ne pleurons plus. Donc en regardant en profondeur, vous entrez en contact avec la réalité de non-naissance et de non-mort, et vous êtes libres des signes, des apparences, et vous êtes libres de la peine, du désespoir, et ainsi de suite. Vous êtes tellement habitué à cette sorte de forme, et quand cette forme n'est plus là, vous pleurez. Et c'est pourquoi il est très important de regarder en profondeur et de voir qu'il est très important d'être libre des formes, parce que la nature de la réalité est libre des notions comme l'être et le non-être, la naissance et la mort, et avec la porte, la deuxième porte de la libération, le non-signes, vous êtes libre du désespoir, de la peine, de la colère, et c'est pourquoi la deuxième porte de la libération nous aide à être libre. Quand vous buvez votre thé en pleine conscience, vous pouvez voir votre nuage dans votre thé, et vous pouvez sourire au nuage dans votre thé, et apprendre à être libre des apparences extérieures. Quand vous pratiquez, quand vous faites une réaction chimique, vous pouvez avoir l'impression que quelque chose disparaît dans le cours de la réaction chimique. Quelque chose existe et cesse d'exister. Mais quand les scientifiques regardent en profondeur, ils reconnaissent que rien ne disparaît. Seulement la forme. Le nombre d'atomes constituant cette substance est toujours intact, le même. Rien ne meurt, rien ne naît et rien ne meurt. Donc, avec la vision profonde de la non-naissance et de la non-mort, nous pouvons être libre des apparences extérieures, et nous sommes libres de notre peine et de notre désespoir.

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

Et la troisième porte de la libération est appelée sans-but, apranihita. Apranihita signifie placer en face de vous quelque chose comme but, et courir après, que ce soit la gloire, ou la richesse, ou le pouvoir, et ainsi de suite. Chacun de nous cherche quelque chose : la paix, la liberté, le pouvoir, la richesse, et ainsi de suite. Chacun de nous a un but, a quelque chose à courir derrière. Et nous passons toute notre vie à courir après un objet de notre désir. Nous pensons que nous en avons besoin : nous avons besoin de l'éveil, nous avons besoin de la libération, nous avons besoin de compassion, nous avons besoin de paix, nous avons besoin d'argent, nous avons besoin de pouvoir, et ainsi de suite, cela dépend. Mais avec cette concentration, nous trouvons que nous sommes déjà ce que nous voulons devenir. Ce que nous voulons est déjà là. Que ce soit la Terre Pure du Bouddha ou le Royaume de Dieu, ou la libération. Dans notre pratique de la méditation marchée, nous savons que si nous sommes concentrés ou en pleine conscience, si notre esprit et notre corps sont là, nous sommes établis dans l'ici et maintenant, et nous pouvons toucher toutes les merveilles de la vie qui sont disponibles et le Royaume de Dieu est présent dans l'ici et maintenant, nous devons pas courir et les chercher. La même chose est vraie avec la compassion. La compassion est là dans notre cœur, il y a une graine de compassion. Si nous savons comment inspirer et toucher la graine de compassion en nous, cette graine se manifestera comme énergie de compassion. La compassion est disponible, nous ne devons pas la chercher ailleurs. L'éveil aussi. L'éveil est toujours l'éveil de quelque chose. Il y en a qui marchent comme des somnambules, ils ne savent pas qu'ils sont là, ils marchent. Il y a ceux d'entre nous qui se réjouissent de chaque pas, et qui ont la joie de faire des pas sur cette belle planète et qui se réjouissent de chaque moment d'être sur Terre. Donc être là, avoir la pleine conscience et être vraiment là, et savoir ce qui se passe vraiment dans le moment présent est l'éveil. Je suis éveillé au fait que je suis vivant. Je suis éveillé au fait qu'il y a de l'air, de l'air frais que je peux respirer. L'éveil est toujours l'éveil de quelque chose. L'air frais est disponible, la Terre mère est là comme une merveille, mon corps est une merveille, l'éternité est possible, l'éveil est possible, la fraternité est disponible. Ainsi, tout est disponible dans l'ici et maintenant. C'est apranihita. L'autre jour, nous avons parlé d'une vague cherchant l'eau. Il est stupide pour une vague de chercher l'eau. Elle est déjà l'eau. Si la vague ne sait pas qu'elle est l'eau, elle a peur. Montant, elle a peur, descendant, elle a peur. Elle a peur du début, de la fin, d'être, de non-être, d'être en haut ou d'être en bas. Mais au moment où elle réalise qu'elle est l'eau, elle perd toutes ces sortes d'afflictions. Et elle n'a pas besoin de chercher l'eau, elle est l'eau juste dans l'ici et le maintenant. Donc avec pleine conscience et concentration, nous ne devons rien chercher, y compris le Royaume de Dieu, y compris l'éveil, parce que chaque inspiration peut apporter l'éveil, chaque pas peut apporter l'éveil, et la joie, et la paix, et la compassion. C'est pourquoi vous êtes déjà ce que vous voulez devenir. Vous ne devez pas devenir un Bouddha, vous êtes déjà un Bouddha. Quand vous inspirez et que vous savez que vous inspirez, l'éveil est là. L'éveil est l'attention, est la concentration. Et la nature de Bouddha est votre nature. Il serait stupide de discriminer entre vous et le Bouddha, et l'endroit le plus sûr pour trouver le Bouddha est en vous. Et c'est la signification de apranihita, sans but. Et quand vous arrêtez de courir, vous avez la paix tout de suite, et vous avez le bonheur tout de suite. C'est une porte de libération merveilleuse.

**(cloche)**

### **Anâthapindika**

Quand vous êtes capable d'arrêter de courir, vous commencez à toucher en profondeur le moment présent, la vie avec

toutes ses merveilles, et chaque moment peut être un moment d'accomplissement, juste ici et maintenant. Vous n'avez besoin d'aller nulle part, vous ne devez pas aller en Inde, vous ne devez pas aller à Jérusalem, vous ne devez aller nulle part. Vous restez seulement là, si vous êtes capables d'arrêter de courir, si vous pouvez être établi dans l'ici et le maintenant et toucher en profondeur la vie et ses merveilles, alors chaque moment peut être un moment d'accomplissement. Et c'est ce que la vague ressent quand elle réalise qu'elle est l'eau. Plus de course. Ce sont des enseignements du Bouddha sur la concentration qui sont disponibles dans toutes les écoles du bouddhisme. Le vide, le sans signe, et le sans-but. Vous pouvez pratiquer le bouddhisme de nombreuses façons. Il y a beaucoup de personnes qui pratiquent la dévotion. Mais l'essence du bouddhisme est la vision profonde. Pratiquer la vision profonde est le mieux. Dans beaucoup de pays bouddhistes, les personnes pratiquent encore, la plupart des personnes pratiquent la dévotion. Cela peut aider, cela peut faire moins souffrir les gens. Mais c'est la pratique de la concentration qui peut libérer les personnes. Il y avait un homme, un homme d'affaires, au temps du Bouddha, du nom d'Anâthapindika. Il allait où se trouvait le Bouddha, et écoutait les enseignements du Dharma, et ainsi de suite, mais sa plus grande joie était de servir le Bouddha et la Sangha. Il obtenait satisfaction en servant le Bouddha et sa Sangha. Il était un homme d'affaires riche, et il prenait beaucoup de plaisir à offrir au Bouddha un centre de pratique, et beaucoup d'autres choses dont la sangha avait besoin. Il alla à la ville de Râjagaha, et il y rencontra le Bouddha pour la première fois. Il invita le Bouddha à se rendre dans son pays, Sâvatthî, afin d'enseigner, et le Bouddha fut d'accord. Alors il revint à sa ville et acheta un joli parc d'un prince. Et quand le Bouddha vint, il l'offrit au Bouddha comme premier centre de pratique dans le pays de Sâvatthî. Et lui et sa femme et ses enfants vinrent régulièrement, ils étaient très chanceux d'écouter les enseignements du Dharma, et de faire des offrandes au Bouddha et à la Sangha. Anâthapindika avait un cœur généreux, il pratiquait la générosité, c'est pourquoi il avait beaucoup d'amis. Et un jour, il eut une banqueroute, mais ses amis vinrent et l'aiderent à reconstruire ses affaires. Un jour, le Bouddha apprit qu'il était très malade. Son nom était Anâthapindika. Cette personne avait vraiment un bon cœur, parce qu'il prenait soin des personnes pauvres, des orphelins, et c'est pourquoi ils l'aimaient, il avait beaucoup d'amis. Et le nom Anâthapindika lui a été donné par les gens de la ville, son vrai nom était Sudatta, Anâthapindika signifie : « Celui qui prend soin des personnes pauvres. » Le Bouddha alla chez lui lui rendre visite, et après ceci il assigna son disciple Sâriputta pour prendre soin de cette personne laïque et de l'aider à mourir paisiblement. Et un jour, le vénérable Sâriputta apprit d'Anâthapindika était en mourant, alors après l'aumône, il invita son frère dans le Dharma Ananda à le rejoindre rendre visite à Anâthapindika, et quand la personne laïque vit les deux vénérables venir, il était tellement heureux, il essaya de s'asseoir, mais il était tellement faible, il ne pouvait pas s'asseoir. Sâriputta dit : « Cher ami, ne fais pas trop d'efforts, reste simplement comme cela, nous apporterons deux chaises près de toi et nous parlerons. » Et quand les deux moines s'assirent, Sâriputta dit : « Cher ami, comment te sens-tu dans ton corps ? La douleur dans ton corps diminue-t-elle ou augmente-t-elle ? » Il était en maladie terminale. Et Anâthapindika dit : « Cher vénérable, il ne semble pas que la douleur de mon corps diminue. Elle semble augmenter tout le temps. » Sâriputta dit : « Alors faisons ensemble une méditation guidée pour réduire la douleur, et le mieux est de focaliser notre attention sur les trois joyaux : le Bouddha, le Dharma, et la Sangha. » Sâriputta était un moine très intelligent, un des plus anciens de la communauté monastique. Il savait qu'Anâthapindika prenait beaucoup de plaisir à servir le Bouddha et la Sangha, et c'est pourquoi en parlant du Bouddha et de la Sangha, en focalisant son attention sur l'objet de sa dévotion et de bonheur, avec la méditation guidée, la personne laïque souffrit beaucoup moins après quelques minutes de pratique. Et alors Sâriputta continua ainsi : « Inspirant, je suis conscient de l'élément air en moi. Expirant, je souris à l'élément air en moi. Inspirant, je suis conscient de l'élément air en dehors de moi. » Et ainsi de suite, et il continua avec les quatre éléments : air, eau, chaleur, et terre. Et la méditation guidée continua avec les six organes des sens, les six objets des six sens, et les six consciences. Et alors Sâriputta continua avec la méditation sur l'inter-être. « Inspirant, je suis conscient de ce corps, de mes yeux, de mon nez, des mes oreilles, de ma langue, de mon corps. Expirant, je sais que mes yeux sont faits d'éléments non-yeux. Mon corps est fait d'éléments non-corps. Quand les conditions viennent, mon corps se manifeste, quand les conditions ne sont plus ensemble, mon corps cesse de se manifester. Inspirant, je sais que mon corps n'est venu de nulle part. Quand les conditions sont suffisantes, mon corps se manifeste. Expirant, je vois que mon corps n'ira nulle part. Quand les conditions ne sont plus suffisantes, mon corps cesse simplement sa manifestation afin de se manifester autrement, et mon corps ne va nulle part. » Et la méditation focalisa sur l'inter-être, l'interdépendance des conditions. Le corps est libre des notions d'être et de non-être.

### **Méditation avec une flamme**

C'est comme parler à une flamme. Nous savons que la flamme ne s'est pas manifestée, nous ne voyons pas l'apparence, le signe d'une flamme, et pourtant nous n'essayons pas de qualifier, de décrire la flamme comme être ou non-être. La flamme ne s'est pas encore manifestée sous ses formes et signes usuels, et pourtant, nous ne disons pas qu'elle appartient au domaine du non-être. Et nous pouvons déjà parler à la flamme. Nous pouvons dire quelque chose comme : « Ma chère petite flamme, je sais que tu es quelque part par ici, cachée dans la boîte, ou peut-être à l'extérieur de la boîte. Je sais que s'il y a assez de conditions, tu te manifesteras. » Bien sûr, les conditions sont à l'intérieur, mais à l'extérieur aussi. À l'extérieur, il y a de l'oxygène. Une flamme ne serait pas capable de se manifester sans oxygène. Et une autre condition peut être mes doigts. Alors nous pouvons dire : « Ma chère petite flamme, pourquoi ne te manifestes-tu pas pour nous sous tes signes et apparences usuels ? » Et la petite flamme dit : « Cher Thay, chère sangha, je suis prête. Alors aide-moi avec la dernière condition. » (Thay allume l'allumette.) Maintenant, nous reconnaissons la flamme parce que nous sommes habitués à cette forme, et nous pouvons demander : « Ma chère petite flamme, d'où viens-tu ? » À notre corps : « Mon chère corps, d'où viens-tu ? » Et en quelques secondes, ce signe ne sera plus là, et peut-être me

manquera t-il. Et nous pourrions demander : « Ma chère petite flamme, où es-tu allée ? » Nous pouvons continuer la conversation avec la flamme, et nous pouvons entendre la flamme dire des choses comme cela : « Cher Thay, chère Sangha, je ne viens de nulle part. Je ne viens pas du Sud, du Nord, de l'Est ou de l'Ouest. Ma nature est non-venue. La venue est seulement une notion. Il n'y a pas de venue. Quand les conditions sont ensemble, je me manifeste. Je ne viens pas de quelque part. La non-venue est la vérité. « Ma chère petite flamme, où es-tu allée ? » - « Je ne suis allée nulle part. Ma nature est de non-allée. Quand les conditions ne sont plus manifestées, quand les conditions ne sont plus suffisantes, je stoppe seulement ma manifestation, je ne vais nulle part. Je ne vais pas au sud, je ne vais pas au nord. Ma nature est de la nature de non-allée, non-venue. La science moderne a utilisé le mot non-localité, ce qui est très proche, la non-localité. Donc regardant dans la vraie nature de la flamme, nous pouvons voir que nous ne pouvons pas décrire la flamme comme existante. Quand nous voyons la forme, le signe, nous ne pouvons pas décrire la flamme comme non-existante quand elle ne s'est pas manifestée. Donc toutes ces notions d'être et de non-être, allée ou venue, ne s'appliquent pas à la flamme, ne s'appliquent pas à nous et à rien d'autre. Et si nous avons de la peur, de la colère, du désespoir, c'est parce que nous sommes pris dans ces notions d'allée et de venue, être et non-être.

### **Les larmes d'Anâthapindika**

Quand il atteignit ce point de la méditation guidée, Anâthapindika commença à pleurer. Non-allée, non venue, non-être, non non-être, je suis libre. Quand vous mourez, si vous pensez que vous êtes ce corps, vous souffrirez beaucoup. « Ce corps n'est pas moi, je ne suis pas pris dans ce corps. Cette conscience n'est pas moi, je ne suis pas pris dans cette conscience. Quand les conditions sont suffisantes, corps et esprit se manifestent de cette façon. Quand les conditions ne sont plus suffisantes, corps et esprit cessent cette manifestation afin de se manifester autrement. Je ne suis pas pris dans cette forme-ci ou cette forme-là, ce corps-ci ou ce corps-là, je suis libre. » Alors quand le vénérable Ananda vit Anâthapindika pleurer, il fut très surpris, parce que la méditation guidée s'était très bien passée « Cher ami, pleures-tu ? Regrettes-tu encore quelque chose ? » - « Non, vénérable Ananda, je ne regrette rien. » - « Mais pourquoi pleures-tu ? N'as-tu pas assez réussi dans la méditation guidée ? » - « Non, vénérable Ananda, j'ai très bien réussi, j'ai réussi la méditation. » - « Alors pourquoi pleures-tu ? » Et Anâthapindika sourit, et dit : « Cher vénérable Ananda, » Ananda est plus jeune que Sâriputta, « Vénérable Ananda, je pleures parce que je suis tellement ému. J'ai servi le Bouddha pendant plus de vingt ans, la Sangha pendant plus de vingt ans, mais je n'ai jamais reçu de pratique, quelque chose d'aussi merveilleux. Je suis libre maintenant, je n'ai pas peur. Cet enseignement de non-naissance et non-mort, non-début, non-fin, non-allée, non-venue, est tellement merveilleux, je me sens libre. » Et Ananda dit : « Cher ami, tu ne sais pas, mais cet enseignement, le Bouddha nous le donne, à nous monastiques, très souvent, presque tous les jours. » Et essayant de garder son sourire, Anâthapindika dit : « Cher vénérable Ananda, s'il vous plaît, rentrez chez vous et dites au Maître qu'il y a ceux dans le monde qui sont trop occupés, qui n'ont pas le temps afin de recevoir ces enseignements et de les mettre en pratique, mais il y a au moins un nombre d'entre nous, bien qu'occupés dans le monde, qui ont assez de conditions afin de recevoir ces sortes d'enseignements et et les appliquer dans leur vie. S'il vous plaît, rentrez et dites au Seigneur que nous voudrions que ces enseignements soient aussi offerts aux personnes laïques. » Ananda dit : « Oui, je ferai cela. » Et alors la personne laïque Anâthapindika passa au-delà paisiblement et avec bonheur. Cette histoire est écrite dans un soutra appelé : « Le soutra donné à la personne mourante », disponible dans le Livre de Chant du Village des Pruniers, disponible dans le Canon Pali, et dans le Canon Chinois aussi. Et mon conseil est que nous ne devrions pas attendre le moment de mourir afin de recevoir la pratique. Nous devons commencer la pratique de la concentration afin de toucher la nature de non-naissance et non-mort, non-être et non non-être, cela nous apportera beaucoup de joie. Nous ne devrions pas pratiquer seulement la pratique de la dévotion. Je sais que la pratique de la dévotion peut aider à relâcher la souffrance, mais c'est la pratique de la vision profonde qui peut nous aider à être vraiment libre, et le plus de liberté nous avons, le plus heureux nous devenons.

Bien, chers amis, nous avons passé six jours ensemble, des moments heureux à pratiquer ensemble, et nous avons laissé les bonnes graines en nous être arrosées. J'espère que chacun sera capable de continuer la pratique quand il rentrera chez lui, et essayera de s'organiser afin d'avoir un groupe pour pratiquer. Invitons les enfants à venir et chantons une chanson ensemble. S'il vous plaît, prenez bien soin de vous, et gardez la pratique vivante en construisant une sangha. Nous sommes tous ensemble, et il est possible de continuer le travail du Bouddha, de générer l'énergie de la pleine conscience, concentration et vision profonde, et nous aider et aider les personnes de notre société à moins souffrir et à expérimenter la joie, la joie de la compassion, de la compréhension. Invitons les amis qui ont aidé à organiser cette retraite afin de les remercier d'avoir organisé pour nous.

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

Sans venir, sans partir,  
Ni avant, ni après,

Je te tiens près de moi,  
Et te laisse pour être libre,  
Parce que je suis en toi, et tu es en moi,  
Parce que je suis en toi, et tu es en moi.

 [fleursdudharma.com](http://fleursdudharma.com)

**Enseignement donné le 10 avril 2012 en anglais,  
traduit et transcrit par Pháp Thân.**