

Le corps spirituel

Introduction au chant d'Avalokiteshvara

(Le début manque, je l'ai remplacé par un autre enseignement que Thay avait donné sur le chant d'Avalokita.) Nous allons commencer par la pratique du chant et de l'écoute, qui est aussi une pratique de pleine conscience. Il y a la souffrance et le bonheur en nous. Les graines du bonheur sont en nous. Elles sont peut-être enterrées, couvertes par de nombreuses couches de souffrance et d'oubli, mais les graines du bonheur sont là, dans la profondeur de notre conscience. Donc avec la pratique de la pleine conscience, nous pouvons entrer en contact avec ces belles graines de bonheur et leur laisser une chance de se manifester et d'éclore comme des fleurs. Il y a aussi des graines de souffrance qui sont en nous. Quelquefois, nous sommes capables de sourire, de rire, mais cela ne veut pas dire que la souffrance en nous n'est pas là. En fait, elle est là sous la forme de graines, et quand elles sont trop fortes, elles forcent leur chemin, et elles se manifestent, et nous font souffrir. Leur nom est peur, anxiété, désespoir, colère, violence, et ainsi de suite. Et la pratique de la pleine conscience est d'être là, corps et esprit unis, afin d'aider les graines du bonheur à se manifester, afin de reconnaître les graines de la souffrance et du désespoir quand elles se manifestent, et d'apprendre comment les embrasser avec pleine conscience, tendrement, afin que nous puissions apporter le soulagement. Et plus tard, nous pouvons aider à les transformer en quelque chose de plus positif, comme la joie et la compassion. Donc le chant est une sorte de pratique de pleine conscience, et ce soir, le chant visera à reconnaître la souffrance en nous, et dans le monde. Les monastiques pratiqueront le chant, et le reste d'entre nous pratiquera l'écoute du chant. Et les deux, monastiques et pratiquants laïques, nous pratiquons la pleine conscience du chant et de l'écoute, l'entrée en contact et l'écoute de la souffrance en nous, et dans le monde. La souffrance en nous, en quelque sorte, reflète la souffrance du monde, et si nous entrons en contact assez profondément avec notre propre souffrance, nous entrons en contact en même temps avec la souffrance du monde. La souffrance en nous peut aussi être la continuation de la souffrance de nos parents et de nos ancêtres. (Début de la transcription.) Peut-être que nos ancêtres et nos parents n'ont pas eu la chance de comprendre leur souffrance, et savoir comment traiter et transformer leur souffrance, c'est pourquoi ils nous ont transmis cette souffrance. Donc quand on commence à comprendre sa souffrance, on comprend la souffrance de ses parents et de ses ancêtres. Donc notre souffrance contient la souffrance de nos parents et de nos ancêtres. Et quand on se met en contact profond avec cette souffrance en nous, nous pouvons aussi comprendre la souffrance du monde, de l'autre personne. L'autre personne peut être notre partenaire, notre ami, notre collègue, notre peuple, et le monde. C'est parce que la souffrance en nous reflète la souffrance du monde. Donc se mettre en contact avec votre souffrance est le premier pas, et si on peut commencer à comprendre cette souffrance, on comprend la souffrance du monde. Et dans la pratique, on sait que la compréhension amène toujours la compassion. Si on ne comprend pas, on ne peut pas aimer. Si vous ne comprenez pas l'autre personne, ses difficultés, ses souffrances, il sera impossible pour vous d'aimer cette personne et de la rendre heureuse. Donc l'amour naît de la compréhension, et la compréhension ici, c'est avant tout la compréhension de la souffrance, de sa propre souffrance. Quand on comprend sa propre souffrance, il est beaucoup plus facile de voir, de reconnaître, et de comprendre la souffrance de l'autre personne. Et quand on la voit souffrir, on n'a plus l'intention de punir, de faire souffrir. Au lieu de cela, on a ce désir de faire quelque chose, de dire quelque chose afin de pouvoir aider l'autre personne à moins souffrir. C'est parce qu'on a déjà la compréhension et la compassion en soi, et c'est pourquoi on peut regarder l'autre personne avec l'oeil de compassion. Quand on regarde l'autre personne avec l'oeil de compassion, on ne souffre plus, et l'autre personne regardée comme ça se sent beaucoup mieux, donc regarder avec les yeux de compassion est une pratique. Donc quand les monastiques chantent le nom d'Avalokiteshvara, ils reviennent chez eux afin de pouvoir être en contact avec la souffrance en eux, et quand ils chantent le nom pour la deuxième fois, ils se rendent compte de la souffrance des personnes qui les entourent. Et quand ils chantent le nom pour la troisième fois, ils se mettent en contact avec le monde où il y a beaucoup de souffrance, dans chaque pays. Et le but de cette pratique est de faire naître la compréhension et la compassion. La compréhension et la compassion ont le pouvoir de transformer et de guérir. Et c'est une chose qu'on doit générer, cela ne se vend pas dans les supermarchés. Donc pendant que les monastiques chantent, nous sommes tous invités à pratiquer l'écoute profonde, c'est-à-dire que l'on doit cesser la pensée, arrêter la pensée pour pouvoir être là, et la manière la plus facile d'arrêter la pensée est de porter son attention vers la respiration. « J'inspire, je sais que c'est une inspiration. J'expire, je sais que c'est une expiration. » Et quand on respire comme ça, on relâche le passé, le futur, les soucis, les projets, et on peut vraiment être là dans l'ici et le maintenant, installés parfaitement dans le moment présent. Comme ça, l'énergie de groupe peut entrer dans notre corps et dans notre esprit. Il y a de l'attention, de la douleur dans notre corps, accumulés depuis plusieurs années, et si on peut laisser ouvert ce corps-là pour que l'énergie collective de la pleine conscience, de la compassion, entre, et embrasser tendrement cette tension, cette douleur, alors, en quelques minutes, on va se sentir beaucoup mieux. C'est l'art de l'écoute. On reste là, installé dans le moment présent, on se laisse détendu, et ouvert pour que cette énergie de groupe puisse pénétrer dans notre corps, et seulement cela peut déjà aider énormément. L'énergie collective de la Sangha va pénétrer dans notre corps, embrasser cette tension, cette douleur, et aider notre corps à relâcher cette tension, et en quelques minutes, nous pouvons nous sentir mieux. On n'a pas beaucoup à faire, seulement, on respire, on arrête la pensée, on se laisse ouvert. Et si vous avez quelques souffrances dans votre coeur, comme une rage, une colère, un désespoir, des soucis, alors vous ouvrez bien votre coeur pour que cette énergie de groupe puisse entrer et embrasser tendrement ce bloc de douleur, de souffrance en vous. Vous dites quelque chose comme ceci : « Chère sangha, voici ma souffrance, voici mon désespoir. Aide-moi à embrasser cette souffrance ». Et vous vous comporter comme une goutte d'eau dans la rivière, vous laissez la rivière vous transporter, vous embrasser. Et si vous pouvez faire comme ça, ouvrir

le coeur et laisser l'énergie de la sangha pénétrer, alors en quelques minutes, vous vous sentirez mieux. Ouvrir son coeur comme une fleur au printemps. Et si vous avez quelqu'un de très cher qui ne peut pas venir aujourd'hui qui souffre énormément à la maison, vous pouvez très bien lui envoyer cette énergie de groupe en pensant à cette personne-là, ou en l'appelant par son nom silencieusement, et cette énergie de compassion et de pleine conscience va lui être envoyée en ce moment même, et à la maison elle se sentira mieux. Donc la pratique consiste à être là, corps et esprit ensemble, arrêter la pensée et laisser le corps détendu pour recevoir l'énergie collective de la sangha. Le chant n'est pas exactement une prière, c'est une pratique. Parce qu'il y a une graine de compassion en nous tous, une graine de pleine conscience, une graine de concentration, et le chant va toucher en profondeur cette graine pour qu'elle puisse se manifester en énergie, l'énergie de la pleine conscience, l'énergie de la concentration et de la compassion. Donc ce n'est pas exactement une prière, mais une pratique.

(cloche)

(chant)

(cloche)

« J'inspire, je sais que la sangha francophone est là. J'expire, je souris à ma sangha. »

(cloche)

Corps spirituel

Bonjour, chers amis. Bienvenue à la retraite francophone. C'est la douzième. La sangha francophone est devenue une grande famille, une famille nombreuse. Au début du Village des Pruniers, les francophones étaient une petite minorité seulement, mais maintenant, nous sommes devenus une grande famille. Il est nécessaire de trouver une position assise confortable où on peut rester dans cette position pendant une vingtaine, une trentaine de minutes, avec beaucoup de confort, avec son coussin. Dans la vie quotidienne, dans la vie de chaque jour, on a besoin d'une pratique spirituelle. Il faut une dimension spirituelle à notre vie quotidienne, parce que cette dimension spirituelle nous aide à confronter, à surmonter les difficultés, à résoudre les problèmes qui sont durs. Et cette dimension spirituelle, c'est notre pratique. Si vous êtes munis d'une bonne pratique, alors vous n'aurez plus peur, parce que vous savez comment confronter, comment résoudre les problèmes avec clarté, avec compassion, avec lucidité. Chacun, chacune de nous a un corps physique, mais nous devons posséder aussi un corps spirituel, et ce corps est la pratique, la pratique spirituelle. Et la pratique spirituelle ne doit pas être séparée de la vie quotidienne. À chaque fois que je prends le thé, je peux prendre le thé en telle sorte que la spiritualité puisse être là. Donc prendre du thé peut aussi quelque chose de très spirituel aussi. Quand vous faites une inspiration, laissez votre attention se porter sur cette inspiration. Vous ramenez votre esprit vers votre corps, et vous vous voilà bien établi dans le moment présent. Il suffit seulement de quelques secondes pour pouvoir le faire, ramener l'esprit vers le corps. Et quand vous êtes vraiment là, dans le moment présent, le thé dans vos mains devient quelque chose de réel, de vrai. Et quand vous êtes vrai, le thé est vrai, alors le contact entre vous et le thé devient une chose profonde, et vous pouvez boire le thé dans la concentration et dans la pleine conscience, et c'est la vie véritable, il y a le plaisir, il y a la joie, il y a la vie, dans le moment où vous prenez le thé. Donc prendre le thé peut être une chose très spirituelle. Quand faites une inspiration dans la pleine conscience, vous êtes concentrés seulement sur votre inspiration. L'inspiration devient l'objet unique de votre esprit, et comme ça vous pouvez relâcher tout : le passé avec les regrets et la douleur, le futur avec la peur, l'anxiété. On peut relâcher. Et une inspiration faite seulement dans la pleine conscience nous rend libres. Libres de quoi ? Libres du passé, du futur et de nos soucis, parce que l'objet de votre conscience, de votre esprit, est l'inspiration. Vous êtes seulement avec l'inspiration, donc vous relâchez tout le reste. Et vous pouvez devenir un avec votre inspiration, et vous avez la liberté. Liberté vis-à-vis du passé, liberté vis-à-vis du futur, de vos projets, de vos soucis, etc... Donc la liberté est une chose possible. La liberté vis-à-vis des soucis, de la colère, de l'anxiété, etc... qui rend la vie difficile, pénible. Donc la liberté est une chose possible avec une inspiration dans la pleine conscience. Quand vous faites une inspiration, vous portez votre attention sur votre inspiration, vous avez la concentration aussi, et quand vous êtes concentré sur l'inspiration, vous relâchez tout, sauf l'inspiration, vous êtes devenu libre. Vous êtes libres, c'est pourquoi vous pouvez être là à cent pour cent. Et l'été est là avec vous à cent pour cent, l'été fait partie de la vie qui est disponible dans le moment présent. Et toutes les merveilles de la vie sont là, disponibles dans le moment présent. Et si vous êtes pris par le passé ou par le futur, la vie n'est pas pour vous, alors une inspiration faite dans la pleine conscience vous ramène au moment présent, où vous pouvez toucher les merveilles de la vie en profondeur, et c'est grâce à cette liberté, la liberté obtenue par la pratique de la respiration consciente.

(cloche)

Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?

Si vous continuez à être avec votre inspiration et expiration, vous continuez à être établi dans le moment présent, et vous pouvez entrer en contact avec beaucoup de merveilles de la vie qui sont disponibles. Cette tulipe fait partie de la

vie, elle est une merveille, mais si nous sommes pris dans les regrets en ce qui concerne le passé, ou bien la peur en ce qui concerne le futur, alors nous ne sommes pas libres, donc nous ne pouvons pas entrer en contact profond avec cette merveille de la vie appelée tulipe. Donc avec la pratique de la respiration consciente, on devient libre, on revient au moment présent où on peut entrer en contact avec les merveilles de la vie qui peuvent nous nourrir et nous guérir. Il y a tant de choses qui ont le pouvoir de nous nourrir et de nous guérir, et ces choses sont disponibles seulement dans le moment présent. Mais la plupart de nous pensent que le bonheur n'est pas possible dans le moment présent, que nous avons besoin de quelques conditions de bonheur qui ne sont pas encore là, alors on abandonne le présent pour aller chercher ces conditions de bonheur dans le futur. La plupart des humains font cela. Mais quand on retourne au moment présent, on peut réaliser qu'il y a plein de conditions, d'éléments de bonheur qui sont déjà disponibles, et c'est plus qu'assez pour pouvoir être heureux dans le moment présent. Il y a une chanson française qui dit cela : « Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ? » De retour au moment présent, on peut regarder, on peut écouter, et on peut se mettre en contact avec beaucoup de choses, beaucoup de conditions, beaucoup d'éléments qui sont là, et avec lesquels nous pouvons faire notre bonheur et le bonheur des autres. Et c'est une pratique spirituelle. Avec une pratique spirituelle, on sait comment prendre soin de son corps, de ses sensations, de ses émotions. On sait comment faire pour pouvoir renouer les liens, restaurer la communication, et réaliser la réconciliation. Avec une pratique spirituelle, on peut faire tout cela. Tout cela peut être obtenu par quelques jours de pratique. On s'entraîne à la pratique. Par exemple, quand on fait la respiration consciente, dans la position assise, ou marchée, ou allongée. On porte son attention vers l'inspiration, on ramène son esprit vers son corps, et tout de suite, on est installé dans le moment présent, et on a besoin de quelques secondes seulement pour pouvoir le faire. Et comme on a ramené l'esprit vers le corps, on peut constater que dans le corps, il y a de la tension et de la douleur.

Exercices de respiration consciente

C'est pourquoi on peut pratiquer l'exercice pour pouvoir relâcher les tensions dans le corps. Et c'est le troisième exercice proposé par le Bouddha. Le Bouddha a proposé seize exercices de respirations conscientes, pour prendre soin de notre corps, nos sensations, nos perceptions, etc...

1. Reconnaître l'inspiration comme inspiration, et l'expiration comme expiration.

Et le premier exercice est très simple. « J'inspire, et je suis avec mon inspiration. » Uniquement avec mon inspiration. « J'inspire, et je sais que c'est une inspiration que je fais. » Et on relâche tout, on est libre. « J'expire, je sais que c'est une expiration que je fais. » C'est simple, mais l'effet est énorme. Il y a de la liberté, de la vie.

2. Suivre l'inspiration et l'expiration dans tout son parcours.

Et puis le deuxième exercice est pour aller plus profondément dans l'inspiration, dans l'expiration : « J'inspire, je suis mon inspiration dans tout son parcours. J'expire, je suis mon expiration dans tout son parcours. » Par exemple, ici, c'est la longueur de mon inspiration, ça commence ici, et ça termine ici, et ça comporte trois ou quatre ou cinq, six secondes. Et pendant que j'inspire, je suis tellement concentré sur l'inspiration qu'il n'y a pas d'interruption pendant ces trois ou quatre ou cinq secondes. Donc non seulement il y a de la pleine conscience, mais aussi il y a de la concentration. Qu'est-ce que la pleine conscience ? La pleine conscience est l'énergie qui nous permet de réaliser ce qui se passe dans l'instant présent. Ce qui se passe dans l'instant présent, c'est que je suis en train de faire une inspiration. Et vous suivez votre inspiration du début jusqu'à la fin. Alors il y a la pleine conscience, il y a la concentration sur l'inspiration. Donc ce n'est pas très différent du premier exercice, seulement, c'est plus profond. Avec le premier exercice, on a déjà pu générer l'énergie de la pleine conscience et un peu de concentration. Avec le deuxième exercice, on suit le parcours de l'inspiration, donc la pleine conscience et la concentration est beaucoup plus profonde, et le plaisir de respirer est aussi profond. Vous n'avez pas à souffrir pendant que vous faites une inspiration. Inspirer peut être quelque chose de très agréable à faire. Je me réjouis de mon inspiration. J'inspire et je me réjouis de mon inspiration, parce que je sais que je suis vivant. Quelqu'un qui est déjà mort ne peut plus respirer. J'inspire donc je suis. Ce n'est pas « Je pense donc je suis. » Quand je pense, je suis perdu dans ma pensée, je ne suis pas vraiment là, mais quand j'inspire, je ramène mon esprit vers mon corps, je suis vraiment établi dans le moment présent, et je sais très bien que je suis vivant, parce qu'une personne qui est morte ne peut plus faire une inspiration. Donc le premier et le deuxième exercice nous procurent beaucoup de bonheur, beaucoup de joie. Il ne faut pas souffrir avec notre pratique spirituelle. La vie est déjà pleine de souffrance, pourquoi souffrir encore avec une pratique spirituelle ? Donc, il faut s'entraîner à respirer en telle sorte que la joie et le bonheur soient possibles. « J'inspire et je me réjouis de mon inspiration. » Vous célébrez la vie. Vous êtes en vie, vous êtes vivant. C'est ce que vous constatez avec votre inspiration. « J'inspire, je sais que je suis vivant. » Et avec votre expiration, vous pouvez déjà célébrer la vie, célébrer le fait que vous êtes vivant. Donc, la joie est une chose possible. Mes amis, il faut être sûr que votre pratique spirituelle soit agréable, plaisante, on ne doit pas souffrir pendant la pratique.

3. Conscient du corps.

Troisième exercice : « J'inspire, je suis conscient de mon corps. » Dans la vie quotidienne, on peut être trop occupé, on

peut passer trois heures, quatre heures, avec notre télévision, et on oublie qu'on a un corps. Et c'est très important de se souvenir qu'on possède un corps physique. Donc chaque fois que vous pratiquez une inspiration profonde, vous revenez à votre corps, et vous savez que vous avez un corps. C'est simple, mais c'est très important. Être en contact avec le corps. On peut s'installer dans le moment présent pour pouvoir entrer en contact profond avec la vie qui nous entoure, la vie qui est en nous et qui nous entoure. Et c'est une réunion entre esprit et corps, le troisième exercice. « J'inspire, je sais que mon corps est là, qu'il existe. J'expire, je suis avec mon corps. »

4. Relâcher la tension dans le corps.

Et le quatrième exercice est pour relâcher la tension et réduire la douleur dans notre corps. « J'inspire, je laisse mon corps se détendre, je relâche la tension dans mon corps. » Et cela peut se faire à n'importe quel moment de la vie quotidienne. Quand vous marchez, quand vous êtes assis, quand vous attendez d'avion, quand vous conduisez la voiture, quand vous arrosez le jardin potager, quand vous faites la vaisselle, vous pouvez pratiquer comme ça, la relaxation. On a accumulé de la tension, de la douleur dans son corps, et beaucoup de maladies viennent à cause de cela, c'est pourquoi il faut savoir comment prendre soin de son corps. Et dans la méditation assise, comme dans la méditation marchée, on fait cela aussi, on se laisse détendre. C'est le Bouddha qui a directement proposé ces quatre exercices, pour qu'on puisse prendre soin de notre corps, et c'est déjà une pratique spirituelle.

5. Amener la joie. 6. Amener le bonheur. 7. Reconnaître sensation douloureuse. 8. Apaiser la douleur.

Avec le cinquième exercice, on se met en contact avec les sensations, et le cinquième est pour amener, générer une sensation agréable. En tant que pratiquant, on doit être capable de créer, de ramener une sensation de joie n'importe quand. Le sixième, c'est amener le bonheur. Le septième, c'est reconnaître une sensation douloureuse. Et le huitième, c'est apaiser la douleur.

Qu'est-ce qu'un Bouddha ?

Ces quatre exercices sont pour prendre soin de nos sensations. Le corps, tout d'abord, et puis les sensations. Quand vous êtes capables de ramener votre inspiration vers le corps, vous êtes installé dans le moment présent, et dans cette position là, vous pouvez entrer en contact avec beaucoup de merveilles de la vie qui sont déjà là. Le moment présent est plein de merveilles. Votre corps est une merveille. Le soleil, la pluie, ce sont des merveilles. Les arbres, les collines, le printemps, ce sont des merveilles. Et on peut dire que le Royaume de Dieu est là, disponible dans l'instant présent. Parlons par exemple de cette fleur, appelée tulipe. Pour moi, la fleur appartient au Royaume de Dieu. Le Royaume de Dieu, dans le bouddhisme, se nomme la Terre Pure du Bouddha. Il y a des Bouddha dans le passé, il y a des Bouddha dans le présent, il y aura des Bouddha dans le futur, et chaque être vivant peut être, peut devenir un Bouddha. Qu'est-ce qu'un Bouddha ? Un Bouddha est quelqu'un qui est habité par l'énergie de la pleine conscience, de la concentration, de la compréhension, et de l'amour. Et nous possédons aussi les graines de la pleine conscience en nous. Nous avons une graine de concentration, nous avons une graine de compréhension, une graine de compassion en nous, et si nous pouvons faire manifester ces graines-là, alors nous sommes des Bouddhas. Nous avons cette nature de Bouddha en nous. Et il est possible d'aider la Terre Pure du Bouddha à se manifester dans l'instant présent, avec la pleine conscience. Avec la pleine conscience, on s'établit dans le moment présent, c'est pourquoi on peut entrer en contact avec les merveilles de la vie. Donc, pour moi, le Royaume de Dieu n'est pas une idée, ce n'est pas une chose qui appartient au futur et ailleurs. Le Royaume est disponible ici et maintenant. Et non seulement cette fleur appartient au Royaume, mais votre corps aussi appartient au Royaume. Votre corps est une merveille. Donc, quand vous êtes installé dans le moment présent, vous pouvez entrer en contact, et c'est pourquoi vous pouvez générer une énergie de joie tout de suite, à n'importe quel moment. Les merveilles de la vie, elles sont là, en vous et autour de vous. Et vous, vous pouvez aussi générer une sensation de bonheur. Le bonheur, c'est maintenant ou jamais. Donc, avec la pleine conscience, avec la concentration, on peut faire le bonheur, on peut générer une sensation de joie et de bonheur. Nous avons besoin d'être nourris, d'être transformés, et c'est pourquoi ces exercices là, c'est pour nourrir, nous transformer. Il y a des choses qui sont saines et nourrissantes. Alors il faut se mettre en contact avec ces choses là pour se nourrir, se transformer. Et le septième, c'est pour reconnaître une sensation douloureuse quand elle se manifeste. Cette sensation peut être physique ou mentale. Il ne faut pas chercher à s'évader de cette sensation. Quand cette sensation douloureuse se manifeste, quand cette émotion douloureuse se manifeste, il faut être là pour elle. Il ne faut pas chercher à fuir votre douleur. Avec la pratique de la marche méditative, avec la pratique de la respiration dans la pleine conscience, on est assez fort pour pouvoir rentrer afin de pouvoir prendre soin de cette douleur en nous. « J'inspire, je sais que la douleur est là. Bonjour, ma petite douleur, je sais que tu es là, je vais prendre soin de toi, sans peur. » Et si on s'entraîne dans la respiration consciente et la marche dans la pleine conscience, on aura assez de force, assez d'énergie pour pouvoir le faire. Reconnaître la douleur et l'embrasser tendrement, comme une maman qui prend son bébé dans ses deux bras, avec beaucoup de douceur. C'est comme cela que le pratiquant reconnaît la douleur et embrasse la douleur, avec beaucoup de tendresse. La tendresse, c'est vous, et la douleur, c'est vous aussi. Donc, le septième, c'est reconnaître la douleur, et le huitième, c'est embrasser la douleur pour pouvoir l'apaiser. Alors un soulagement peut être possible après quelques minutes.

(cloche)

Prendre refuge dans la sangha

Dans le monde, à chaque fois que la douleur se manifeste, on cherche à s'évader pour ne pas entrer en contact avec la douleur. On allume la télé même si le programme n'est pas très intéressant. On écoute de la musique, on cherche quelque chose à manger, à boire, on parle au téléphone, on fait tout pour ne pas confronter la douleur en soi. Ici, nous faisons le contraire. Quand la douleur se manifeste, on doit tout arrêter, on doit retourner à soi-même afin de pouvoir reconnaître cette douleur et l'embrasser tendrement. Dans un centre de pratique, tout le monde fait cela, et on peut aider l'autre personne à faire la même chose. Si on constate que l'autre personne est en train de souffrir, on peut venir vers elle, et avec la pleine conscience, on peut aider l'autre personne à reconnaître et à embrasser sa douleur. Et on peut obtenir un soulagement après quelques minutes. Et c'est pourquoi les pratiquants aiment avoir une sangha, c'est-à-dire une communauté de pratique, parce que dans une sangha, dans une communauté de pratique, tout le monde fait cela. Chaque fois que la douleur se manifeste, on sait comment faire. Avec la respiration consciente, avec l'assise dans la pleine conscience, avec la marche dans la pleine conscience, on peut générer l'énergie de la pleine conscience et de la concentration, et on peut très bien reconnaître et embrasser la douleur, et obtenir un soulagement. Et si vous êtes débutant dans la pratique, et si votre pleine conscience et concentration ne sont pas assez fortes pour pouvoir le faire, c'est-à-dire reconnaître et embrasser, alors vous avez besoin du soutien des autres, des frères et des soeurs pratiquants. C'est pourquoi dans la tradition bouddhiste, on a besoin d'une sangha de pratique. « Chers amis, chers frères, chers soeurs dans la sangha, voici ma peine, voici ma douleur, il faut m'aider à reconnaître, à embrasser cette douleur avec moi. » Alors tout le monde va vous aider à faire cela au début. Donc, je prends refuge dans ma sangha, dans ma communauté de pratique, parce que j'ai besoin de la sangha pour m'aider dans les moments difficiles comme cela. Il y a un rapport étroit entre la douleur, la souffrance, et le bonheur. On cherche le bonheur, et on doit se rendre compte que le bonheur a quelque chose à faire avec la souffrance. Le bonheur est fait avec des éléments non-bonheur. C'est comme une fleur, elle est faite d'éléments non-fleur. Quand on regarde en profondeur dans une fleur, on voit que la fleur n'est faite qu'avec des éléments non-fleur. Regardez dans la fleur : il y a le soleil. Le soleil, ce n'est pas une fleur, mais sans le soleil, il est impossible que la fleur soit là. Si on enlève le soleil de la fleur, la fleur cesse d'exister. Il y a un nuage dans la fleur. Si on essaie de faire sortir le nuage de la fleur, la fleur ne sera plus là. Le soleil, les nuages, ce sont des éléments non-fleur qui aident la fleur à se manifester comme une merveille. Le bonheur, c'est une fleur, et le bonheur est fait avec des éléments non-bonheur. C'est ce que le Bouddha a enseigné.

Souffrance et bonheur

Et parmi les éléments non-bonheur, il y a l'élément souffrance. La souffrance joue un rôle très important dans la fabrication du bonheur. C'est pourquoi le Bouddha a commencé avec la souffrance. La souffrance est considérée comme la Première Noble Vérité. Qu'est-ce qu'il y a de noble dans la souffrance ? Si vous regardez en profondeur dans la souffrance, vous pouvez découvrir les racines et la nature de la souffrance, comment une souffrance se fait, et vous obtenez une compréhension, une vision profonde en ce qui concerne la souffrance. Et cette compréhension de la souffrance va aider la compassion et l'amour à naître. Nous savons déjà que si on ne comprend pas l'autre personne, on ne peut pas l'aimer. Et comprendre, ici, c'est tout d'abord comprendre sa souffrance, ses difficultés. Quand je vois la souffrance et les difficultés de cette personne-là, la compassion en moi est née, tout de suite. Je comprends que cette personne-là a fait des choses qui la rendent malheureuse, et qui ont rendu les autres malheureuses aussi, parce que cette personne-là ne comprend pas sa souffrance, et elle est victime de sa propre souffrance, elle ne sait pas comment gérer sa souffrance, c'est pourquoi elle est victime de la souffrance, et vous êtes devenu deuxième victime, troisième victime de sa souffrance, et quand vous pouvez voir la souffrance de l'autre, alors la compréhension est naît, et avec la compréhension, la compassion naît aussi. Vous n'avez plus le désir de punir cette personne-là. En fait, vous avez l'intention, le désir, de faire quelque chose afin d'aider cette personne à souffrir moins. Donc, la compréhension et la compassion sont des éléments de base pour le bonheur, et ces éléments de base pour le bonheur ne sont pas possibles sans la souffrance. La plupart d'entre nous pensent que le Royaume de Dieu est un endroit où il n'y a pas de souffrance. Si on est allé dans le Royaume, on ne souffre plus, c'est ce que l'on pense. Mais le fait est que s'il n'y a pas de souffrance, il n'y a pas de compréhension et d'amour. Et on ne peut pas imaginer que dans le Royaume de Dieu, il n'y a pas de compréhension et d'amour, parce que le bonheur est fait avec ces deux choses là, la compréhension et l'amour. Et vous savez très bien que sans la souffrance, il n'y a pas de compréhension, sans la souffrance, il n'y a pas d'amour. Au Village des Pruniers, on cultive des fleurs de lotus dans les trois hameaux, et on sait que sans la boue, il n'y a pas de lotus. Donc, sans la souffrance, il n'y a pas de bonheur, la souffrance fait partie du bonheur. La souffrance est un élément non-bonheur, mais essentiel à la confection du bonheur, dont un bon pratiquant est quelqu'un qui sait comment se servir de la souffrance pour confectionner, pour faire le bonheur. Si vous êtes jardinier biologique, vous savez que le compost est essentiel, vous ne jetez rien, vous conservez les déchets, les détritiques, et vous faites du compost afin de pouvoir nourrir les fleurs et les légumes. Alors la même chose est vraie avec la pratique. On se sert avec beaucoup de sagesse, on se sert de la souffrance pour faire le bonheur. On se sert du compost pour nourrir les fleurs. Alors le Royaume de Dieu, pour moi, c'est un endroit où les hommes, les femmes, savent comment se servir de la souffrance pour pouvoir confectionner le bonheur. Pour moi, dans le Royaume de Dieu, il doit y avoir la souffrance, la souffrance doit être là pour que la compassion et la compréhension soient possibles. Donc c'est une vision profonde appelée vision

de l'inter-être. La fleur ne peut pas être par elle-même, elle doit inter-être avec tous les éléments non-fleur. Le bonheur aussi, c'est une sorte de fleur. Le bonheur ne peut pas être par lui-même, il doit inter-être avec les autres éléments, y compris l'élément souffrance. Donc, un pratiquant ne doit pas avoir peur de la souffrance, il doit apprendre comment utiliser la souffrance, avec souplesse, avec agilité, avec talent, afin de pouvoir faire le bonheur. Un pratiquant est un artiste, il n'y a pas peur de la souffrance. Donc pour faire de la joie, générer la joie et le bonheur, nous avons besoin de deux éléments. Le premier élément, c'est entrer en contact avec les merveilles de la vie qui sont disponibles dans l'instant présent. Deuxièmement, savoir comment utiliser avec agilité cette douleur et cette souffrance pour pouvoir les transformer en joie et en bonheur. C'est l'art du jardinage biologique, et un bon pratiquant fait exactement comme cela.

Méditation marchée

On va faire une méditation marchée ensemble, et on va continuer demain. Et dans la méditation marchée chaque pas nous ramène au moment présent. « J'inspire, je suis chez moi. Je suis chez moi. J'expire, je suis arrivé, je suis arrivé. » Le chez-vous, c'est la vie, la vie, c'est le moment présent. Donc, chaque pas nous ramène au moment présent. Quand vous faites une inspiration, vous faites deux ou trois pas. « Je suis chez moi, chez moi, chez moi. Je suis arrivé, je n'ai plus à courir. J'ai couru toute ma vie. Et chaque pas me ramène au moment présent pour que je puisse toucher la présence de la vie, la présence du Royaume de Dieu, de la Terre du Bouddha avec ses merveilles. Et chaque pas comme cela peut nous guérir, nous nourrir, et nous transformer. Il y a ceux ou celles d'entre nous qui peuvent se guérir juste par la pratique de la marche méditative. Toujours dans le moment présent, toujours en contact avec les merveilles de la vie, et on est soutenu par l'énergie de groupe, afin de pouvoir rester toujours dans le moment présent. Il faut s'entraîner, et après une semaine, vous pouvez continuer dans votre ville, quand vous marchez du parking vers votre bureau, vous pouvez marcher aussi dans le Royaume de Dieu, et vous pouvez vous réjouir de chaque pas que vous faites. C'est une chose possible.

(cloche)



**Enseignement donné le 29 avril 2012 en français,
transcrit par Pháp Thân.**