

Vision profonde

(cloche)

Bonjour, chers amis. J'ai l'impression que les arbres écoutent la cloche et respirent avec nous aussi. Nous sommes aujourd'hui le lundi 30 avril 2012. Nous sommes au Hameau du Bas dans la salle de méditation de l'Assemblée des Étoiles.

Cultiver l'esprit

Nous sommes tous et toutes des étoiles. Hier, nous avons parlé du corps spirituel. Nous avons tous un corps physique, mais nous avons aussi un corps spirituel, une pratique. Il faut nourrir ce corps pour qu'il soit robuste, solide. Et si notre corps spirituel est assez solide, on n'a plus peur. Où que nous allions, on a ce corps spirituel avec nous, et avec une pratique spirituelle solide, on n'a plus peur de rien, on n'a peur de rien, on peut très bien surmonter les difficultés avec notre pratique. Dans cette tradition, on doit se servir aussi bien de son corps que de son esprit. Quand on pratique la respiration consciente, on doit se servir de ses poumons, de son nez, par exemple, alors le corps et l'esprit sont ensemble dans la pratique. Le mot sanskrit pour pratique est bhâvana. Bhâva veut dire existence. Quelque chose qui n'existe pas, mais on peut le produire, on peut amener cela à exister. Par exemple, il n'y a pas de tournesol, mais les agriculteurs peuvent semer, arroser, pour que les tournesols poussent. Donc, bhâvana se traduit par culture, la culture. On cultive quelque chose, on produit quelque chose, c'est une sorte de production. Pratiquer, c'est produire. Bhâvana, c'est la culture. Et le Bouddha a dit ceci : « Chers amis, il y a une chose qui, laissée non cultivée, produit beaucoup de souffrance, amène beaucoup de souffrance. Chers amis, il y a une chose qui, si on sait comment la cultiver, produit beaucoup de bonheur. Qu'est-ce que cette chose-là ? C'est l'esprit. » C'est notre esprit. Un esprit qui n'est pas cultivé peut amener beaucoup de souffrance. Un esprit qui est bien cultivé amène beaucoup de bonheur et de joie. C'est pourquoi dans le mot de la traduction chinoise signifie « Cultiver le cœur, l'esprit. » Et le mot français est la pratique, la culture de l'esprit. Pour produire, on produit la joie, on produit le bonheur. Et pour cultiver, il faut de la terre, il faut de l'arrosage, et on fait exactement comme un cultivateur. Nous avons tous les graines de compréhension, d'amour, de compassion, de sagesse en nous, et nous avons aussi des graines de colère, de désespoir, alors c'est à nous de choisir. On cultive seulement les bonnes choses, comme la compréhension, l'amour. Hier, nous avons parlé du bonheur comme un produit de la culture, et on dit que le bonheur est fait avec deux facteurs, deux ingrédients : la compréhension et l'amour, et le Royaume de Dieu doit être une place où il y a plein de compréhension et d'amour. Dans le Royaume de Dieu, il y a des personnes qui savent comment cultiver la compréhension et l'amour. C'est ma définition du Royaume de Dieu. Et parmi les éléments qu'on utilise pour cultiver la compréhension et l'amour, il y a l'élément souffrance. Donc dans le Royaume de Dieu, il y a des femmes, des hommes qui savent très bien comment se servir de la souffrance pour cultiver le bonheur, la compréhension et la compassion. C'est comme au Village des Pruniers, on cultive les fleurs de lotus, et on se sert bien de la boue afin de pouvoir cultiver les fleurs de lotus. Sans la boue, il n'y a pas de lotus. Donc, on n'a pas peur de la boue, on n'a pas peur de la souffrance, on doit apprendre à se servir avec agilité, souplesse, de cette souffrance qui est un peu partout. Il y a beaucoup de souffrance déjà, on n'a pas à créer plus de souffrance, c'est plus qu'assez pour nous afin de pouvoir créer de la compréhension et de l'amour.

Vivre dans la pleine conscience est un art

En nous, il y a une graine de pleine conscience, une graine de concentration, une graine de sagesse. La pleine conscience est l'énergie, smṛti en sanskrit. La pleine conscience est cette énergie qui nous permet d'être au courant de ce qui se passe dans notre corps, dans nos sensations, dans nos perceptions. La pleine conscience est une énergie qui nous aide à nous établir dans le moment présent afin de pouvoir entrer en contact avec la vie véritable et ses merveilles. C'est une définition assez simple de la pleine conscience. Et chacun, chacune de nous possède cette graine de pleine conscience, elle est bien là. Quand vous buvez votre thé, vous pouvez choisir de boire votre thé dans la pleine conscience. Vous êtes concentré sur le thé, vous êtes au courant que vous êtes là, vous êtes au courant que le thé est là, donc les choses deviennent vraies, réelles. Et le fait de boire le thé prouve que la vie est possible, que la joie est possible, que le bonheur est possible. Donc on peut se laver les mains dans la pleine conscience. On peut boire son thé dans la pleine conscience. On peut très bien préparer le petit déjeuner dans la pleine conscience. On peut se brosser les dents dans la pleine conscience. Et un pratiquant peut générer l'énergie de la pleine conscience toute la journée. On est là dans le moment présent, et on fait tout avec l'énergie de la pleine conscience, et c'est la pratique. Vivre dans la pleine conscience est un art, pour que la vie soit réelle, vraie, et profonde. La pleine conscience nous permet de vivre en profondeur chaque moment de notre vie. Chaque moment qui nous est donné de vivre, on peut le vivre en profondeur. Et cela apporte le bonheur. Et puis la pleine conscience est porteuse d'une autre énergie. Cette énergie s'appelle la concentration, samadhi. Quand on est en pleine conscience de ce qui est là, on se concentre sur cela, donc on sait que l'énergie de la pleine conscience est porteuse de la concentration. Et la concentration nous permet d'être avec ce qui est là tout à fait, en profondeur. Par exemple, quand vous buvez votre thé, si vous avez la pleine conscience, et si vous avez la concentration, vous buvez vraiment votre thé, vous êtes concentré sur le thé, et le moment de boire du thé est un moment de vie très profond. Et la concentration et la pleine conscience sont porteuses d'une autre énergie qui s'appelle la vision profonde, la vue juste, la vision profonde, prajna. La vision profonde est une sorte de connaissance, une sorte

de sagesse qui a le pouvoir de nous libérer. Nous libérer de la colère, de l'illusion, du désespoir, etc... Et le but de la pratique est de vivre en profondeur sa vie et de se libérer des afflictions comme la colère, l'illusion, la jalousie, le désespoir. Ce sont des énergies qui peuvent être générées par la pratique, par chacun.

L'énergie de la sainteté

Et ce sont ces énergies là qui créent ce qu'on appelle la sainteté. On appelle le pape « Sa Sainteté », on appelle le Dalaï-Lama « Sa Sainteté. ». Mais qu'est-ce que la sainteté ? La sainteté est une énergie, et dans la pratique, on peut très bien reconnaître cette sainteté en terme de pleine conscience, concentration, et vision profonde, et chacun, chacune de nous, possède les graines de la sainteté, et si on sait comment marcher, si on sait comment respirer, manger, se brosser les dents, alors on peut générer l'énergie de la sainteté. Donc la sainteté est en vous, je peux vous appeler : « Sa Sainteté, Votre Sainteté. » C'est très clair, la sainteté n'est pas quelque chose d'abstrait, c'est très clair. Si vous êtes habité par l'énergie de la pleine conscience, le facteur de sainteté est en vous. Quand vous buvez le thé dans la pleine conscience et la concentration, alors on voit que vous êtes un saint. La sainteté, c'est là. Donc, bhavana, la pratique, peut générer l'énergie de la sainteté. Cette sainteté est faite par l'énergie de la concentration, de la pleine conscience, et de la vision profonde. Et on n'a pas à attendre des mois et des années pour pouvoir constater, réaliser, voir l'effet de la pratique. Quelques minutes peuvent déjà apporter les fruits de la pratique. Si vous faites une inspiration et si portez vraiment votre attention sur l'inspiration, vous devenez plus libre tout de suite. Libre du passé, du futur, de vos projets, parce que vous êtes maintenant seulement avec votre inspiration, et vous pouvez vous réjouir de votre inspiration, et cette vision profonde peut venir très vite, parce que vous faites une inspiration dans la pleine conscience, vous pouvez réaliser que vous êtes encore vivant. « J'inspire, je sais que je suis vivant. » Et être en vie, être encore vivant, c'est un miracle. En fait, c'est le plus grand des miracles. Être là, vivant, en train de faire des pas sur cette planète magnifique, c'est déjà un miracle. Et il faut seulement deux, trois secondes, pour pouvoir toucher ce miracle. Le miracle d'être vivant, le miracle de marcher sur Terre. Le miracle, ce n'est pas de marcher dans les airs ou bien sur la braise, mais de marcher sur terre. Donc quelques secondes suffisent pour toucher le miracle d'être vivant, le miracle de marcher sur terre, et le bonheur peut être possible tout de suite. On n'a pas à courir vers le futur pour chercher du bonheur, de la joie. La joie et le bonheur sont possibles dans le moment présent même. Donc la pratique consiste à arroser ces bonnes graines qui sont en nous. Et dans la tradition bouddhiste, on appelle ces énergies la nature de Bouddha. Chacun, chacune de nous possède la nature de Bouddha. On peut devenir un Bouddha. Le Bouddha est quelqu'un qui est habité par l'énergie de la pleine conscience, de la concentration et de la vision profonde. C'est pourquoi cette personne-là a beaucoup de liberté, a beaucoup de compréhension, a beaucoup d'amour, grâce à ces trois énergies. Donc la pratique consiste à générer ces trois sortes d'énergie dans la vie quotidienne. On apprend à cuisiner, à laver la vaisselle, à arroser le potager, à conduire la voiture en telle sorte que ces trois énergies puissent être générées en même temps. C'est un art, l'art de vivre dans la pleine conscience. Et les miracles peuvent se produire tout de suite. Quand vous faites une inspiration, vous ramenez votre esprit vers corps, et quand le corps et l'esprit sont ensemble, vous êtes établi dans le moment présent, vous êtes là, vous êtes vrai, devenu une chose très vraie.

Aimer

Quand on parle de l'amour, on peut se demander ce qu'est l'amour, et comment aimer. Sous la lumière de la pratique, aimer est être là pour la personne que vous aimez. Être là. Comment pouvez-vous aimer si vous n'êtes pas là. Donc aimer, c'est être là. Et être là, c'est une pratique. Dans la vie quotidienne, le corps peut être là, mais l'esprit n'est pas là. On est dispersé. On n'est pas vraiment là pour soi-même et pour celui ou celle que l'on aime. Donc, être là est une pratique. Et pour être là, on peut se servir des méthodes proposées par le Bouddha, par exemple, faire un pas dans la pleine conscience. Quand vous faites un pas dans la pleine conscience, vous vous concentrez sur le pas, et ce pas-là vous ramène au moment présent, et avec un pas, vous touchez le moment présent avec les merveilles de la vie. Et ça a seulement besoin de quelques secondes, une ou deux secondes, parce que le pas est fait dans la pleine conscience. « Je marche et je sais que je suis en train de marcher. Je fais un pas et je suis pleinement conscient du fait que je suis en train de faire un pas. » Vous êtes vous-même, vous produisez votre propre présence, et quand vous faites une inspiration dans la pleine conscience, cela vous ramène aussi au moment présent pour devenir, pour être ancré dans le moment présent. Donc être là, c'est une pratique. Et quel est le plus grand cadeau que vous puissiez faire à votre bien-aimé ? Ce n'est pas quelque chose que vous achetez au supermarché, mais c'est votre présence. Aimer, c'est offrir à l'autre personne sa présence. Et vous pouvez améliorer la qualité de votre présence avec la pratique.

La méditation des cailloux

Nous avons au Village des Pruniers la pratique de la méditation des cailloux pour les enfants, mais les adultes aiment beaucoup la pratique. Chaque personne a quatre cailloux gardés dans un petit sac, et au moment de la méditation, on utilise ces quatre cailloux. Le premier caillou représente une fleur. On prend le premier caillou, on le tient entre deux doigts, on regarde dans la pleine conscience, on dit : « Premier caillou, tu représente une fleur. » Et vous mettez le premier caillou sur la paume de votre main gauche, et vous respirez. « J'inspire, je me vois comme fleur. J'expire, je me sens frais comme une fleur. » Et l'inspiration et l'expiration que vous faites peuvent récupérer la florescence qui est en vous. Chaque personne aimée comme une fleur. Regardez un enfant, l'enfant est une fleur véritable dans le jardin des

humains. On peut regarder le visage de l'enfant, c'est une véritable fleur. On regarde les yeux de l'enfant, c'est une fleur. On regarde la petite main de l'enfant, c'est une fleur. Et l'enfant est beau quand il dort, l'enfant est beau quand il joue. Donc la personne humaine, le corps humain, c'est vraiment une fleur. Mais si on se laisse accaparer par la colère, par le désespoir, par la confusion, alors on perd sa florescence, sa fraîcheur, on perd sa beauté, sa fraîcheur. Donc, la méditation sur la fleur peut nous aider à récupérer cette fraîcheur, cette beauté. Vous avez besoin de cette beauté et de cette fraîcheur pour offrir à votre bien-aimé. Donc cette méditation fleur fraîche peut nous aider à restaurer cette beauté et cette fraîcheur. « J'inspire, je me vois comme fleur. Je n'ai pas à imaginer, je suis né comme une fleur véritable dans le jardin de l'humanité. J'ai perdu un peu de ma florescence, avec cette pratique, je peux récupérer cette beauté et cette florescence. J'inspire, je me vois comme fleur, j'expire, je suis frais. » Trois fois. Et vous récupérez votre beauté, votre fraîcheur. Et le deuxième caillou symbolise une montagne. Une montagne, c'est quelque chose de stable, de solide. Sans la solidité, sans la stabilité, l'autre personne ne peut pas compter sur nous. Alors, avec cette pratique, on peut récupérer sa stabilité, sa solidité. « J'inspire, je me vois comme montagne. J'expire, je me sens solide, stable. » Et c'est pour récupérer notre stabilité, notre solidité. Le troisième caillou, c'est l'eau tranquille. L'eau tranquille peut refléter le ciel bleu, les nuages, les sommets des montagnes. Et quand on est calme, quand on est en paix, on est agréable, les choses ne sont pas déformées, parce qu'on est calme, on n'est pas victime des perceptions erronées, on ne déforme pas les choses, quand on est calme. Donc, cette méditation de l'eau tranquille nous aide à récupérer notre calme, notre paix. C'est une partie de notre valeur, le calme, la tranquillité, la paix en nous. « J'inspire, je me vois comme eau tranquille. J'expire, je reflète les choses telles qu'elles sont. » Il n'y a pas de distorsion. Et le quatrième caillou représente l'espace, la liberté. « J'inspire, je me vois comme espace. J'expire, je me sens libre. » Ici, on ne parle pas de la liberté politique, mais la liberté en ce qui concerne nos afflictions, comme la convoitise, comme la colère, comme la jalousie, comme le désespoir. Et il est possible de pouvoir se débarrasser de ces choses-là pour avoir plus d'espace dans son cœur et autour de soi. Si vous arrangez les fleurs, vous n'avez pas besoin de beaucoup de fleurs, quelques fleurs suffisent pour un pot de fleur, trois ou quatre, parce que chaque fleur a besoin d'espace autour d'elle pour pouvoir rayonner sa beauté. Et la personne humaine aussi a besoin d'espace dans son cœur pour être heureuse. Et ce que vous pouvez offrir à votre bien-aimé, c'est un peu d'espace, un peu de liberté, et ce sont des choses qu'on doit avoir, qu'on doit posséder, afin de pouvoir les offrir. Et toutes ces choses ne sont pas achetables au supermarché, on doit les produire. La fraîcheur, la stabilité, la paix, et puis la liberté. Toutes ces choses-là se cultivent avec la pratique. Et quand vous avez des éléments comme cela en vous, votre présence est quelque chose de formidable. C'est le plus beau cadeau qu'on puisse faire à son bien-aimé. Avant de se diriger vers lui ou vers elle, vous pratiquez quelques minutes de méditation. « J'inspire, je me vois fleur, j'expire, je me sens frais, beau. J'inspire, je me vois montagne, j'expire, je suis solide, fiable. J'inspire, je me vois eau tranquille, j'expire, je suis paisible. J'inspire, je me vois espace, j'expire, je me sens libre. »

Chéri, je suis là pour toi

Et vous pouvez vous diriger vers la personne que vous aimez, vous pouvez la regarder dans ses yeux, et vous prononcez le mantra, en français : « Chéri, je suis là pour toi. » L'offrande, les cadeaux que vous faites à votre bien-aimé, c'est votre présence, une présence agréable, une belle présence. Il y a de la beauté, il y a de la fraîcheur, il y a de la solidité, il y a de la paix, il y a de la liberté. Alors tout cela se cultive. Bhâvana, c'est cultiver. Même si vous avez des millions de dollars, vous ne pouvez pas acheter ces choses-là. Ces choses-là doivent être cultivées par vous-même. Et vous avez les semences en vous, et si vous savez comment arroser ces semences-là, alors ces produits seront vôtres, et vous pouvez vous en servir pour offrir à votre bien-aimé. Donc, la pratique consiste à générer votre présence, pour vous-même. Si vous êtes là pour vous, vous pouvez prendre soin de votre corps, prendre soin de vos perceptions, prendre soin de vos sensations. Votre présence, c'est pour vous tout d'abord. Et quand vous êtes vraiment là, en forme physique et mentale, vous pouvez offrir cette présence à celui ou à celle que vous aimez. Le mantra est facile à prononcer, mais il faut de la concentration, de la pleine conscience. Habité profondément par l'énergie de la pleine conscience, par la concentration, vous vous adressez à lui, à elle, et vous prononcez ces mots sacrés : « Chéri, je suis là pour toi. » C'est le plus beau cadeau qu'on puisse faire à la personne que l'on aime. Et on n'a pas à réciter le mantra en sanskrit ou en tibétain, on peut très bien prononcer le mantra en français. Et vous pouvez aussi prononcer cela avec votre téléphone portable. L'autre personne est dans son bureau, ou quelque part, et vous pouvez pratiquer le premier mantra. « Allô, chéri. Tu sais quelque chose ? Je suis là pour toi. » Et l'effet est immédiat. Ça fait son bonheur et ça fait votre bonheur tout de suite. Et c'est la pratique, c'est bhâvana. Ce sont des choses assez simples, assez faciles à faire. Et on peut le faire toute la journée, pour soi-même et pour l'autre personne. Quand vous êtes là, vous pouvez offrir votre présence à celui ou celle que vous aimez, et vous pouvez faire une autre chose qui est également importante : vous pouvez reconnaître sa personne, sa présence. Vous avez votre présence, et quand vous êtes vraiment là, vous êtes dans la position de reconnaître sa présence. Aimer, être aimé, ça veut dire quoi ? Être aimé, c'est être reconnu, reconnu comme présent. Si la personne que vous aimez vous ignore, ignore votre présence, elle conduit la voiture, vous êtes assis près de lui, mais elle ignore votre présence, cette personne pense à tout, sauf tout, alors vous n'avez pas l'impression d'être aimé. Aimer, c'est embrasser l'autre personne avec l'énergie de la pleine conscience.

Chéri, je sais que tu es là

Donc, même quand vous conduisez la voiture, vous pouvez pratiquer le deuxième mantra : « Chéri, tu sais quelque chose, je sais que tu es là, et j'en suis très heureux. » Donc, le deuxième mantra, c'est reconnaître la présence de l'autre

personne comme quelque chose de précieux pour vous. « Chéri, je sais que tu es là et j'en suis très heureux. » Et le bonheur sera là tout de suite. Je vous le garantis. Si vous prononcez le mantra avec la pleine conscience, avec la concentration, cela va produire un miracle tout de suite. Et vous pouvez aussi utiliser votre portable. Vous pouvez envoyer un email avec le mantra. « Chéri, je sais que tu es là et je suis très heureux. » Donc, la pratique peut apporter tout de suite son fruit. On n'a pas à attendre huit mois ou deux ans.

(cloche)

Au Village des Pruniers, nous avons la pratique des Cinq Entraînements à la Pleine Conscience, et les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience sont une expression très concrète de la pratique de la pleine conscience pour pouvoir produire le bonheur véritable, pour pouvoir vivre un amour véritable, pour pouvoir protéger la vie et sauver notre planète, pour pouvoir réaliser une santé physique et mentale. Ce sont des pratiques très concrètes, les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience sont basés sur une sagesse, sur une vision profonde, et on ne peut pas comprendre les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience d'une manière profonde si on ne connaît pas cette base de vision profonde qui sert comme fondement de la pratique.

1. Le mal-être

La méthode du Bouddha commence avec la reconnaissance de la souffrance, le mal-être. Il y a de la souffrance en nous, il y a de la souffrance dans le monde, de la souffrance dans nos parents, nos ancêtres, et de la souffrance dans la génération future. On doit reconnaître cette souffrance. On doit tâcher de comprendre cette souffrance, afin de pouvoir l'utiliser. Donc, la Première Noble Vérité est le mal-être.

2. Nature du mal-être

Et la Deuxième Noble Vérité est la racine du mal-être, la nature du mal-être. C'est pourquoi on doit toujours revenir à soi-même afin de pouvoir reconnaître, embrasser le mal-être, écouter en profondeur le mal-être, pour pouvoir comprendre la nature du mal-être. Le Bouddha a dit ceci : « Ce qui vient de s'installer, » c'est-à-dire la souffrance, comme une dépression, une maladie, « Ce qui vient de s'installer, si on peut en regarder en profondeur dans sa nature, et identifier la source de nourriture qui l'a apportée, on est déjà sur la voie de la libération. » C'est-à-dire quand on regarde le mal-être en profondeur, et si on peut identifier la cause, les racines du mal-être, on est déjà sur la voie de la libération. La première vérité, c'est la souffrance, la deuxième noble vérité, c'est la nature de la souffrance, comme l'effet du regard profond dirigé vers le mal-être. Quand on dirige sa concentration sur le mal-être, on va découvrir la nature du mal-être, et on obtient cette compréhension qui va permettre à la compassion, à l'amour, de jaillir. « Ce qui vient de s'installer, si on peut regarder en profondeur dans sa nature, et identifier la source de nourriture qui l'a apportée, on est déjà sur la voie de la libération. » La nature du mal-être, c'est la source de nourriture. L'amour a sa nourriture. Si on veut garder l'amour, préserver l'amour, on doit alimenter l'amour comme il faut. Si on ne sait pas comment alimenter l'amour, il va mourir. La dépression aussi, la colère aussi, c'est du mal-être. Si on regarde dans la dépression, si on regarde dans la colère, on voit la nourriture qui a amené ces choses-là, les sources de nourriture. Le Bouddha a dit que rien ne peut survivre sans nourriture. Alors l'amour, la joie a besoin de nourriture. La dépression, la colère aussi ont besoin de nourriture pour pouvoir persister. Alors si votre colère est toujours là, c'est parce que vous continuez à alimenter votre colère, alors il faut regarder en profondeur pour identifier la source d'alimentation de votre colère, et si votre dépression persiste, c'est parce que vous continuez à alimenter cette dépression.

3. Cessation du mal-être

Et la Troisième Noble Vérité, c'est la possibilité d'arrêter le mal-être, c'est-à-dire la cessation du mal-être. Supposons que le mal-être, c'est la dépression, et on veut que la dépression cesse. Le Bouddha a dit que c'est une chose possible, si on sait comment couper court la source de l'alimentation, alors la dépression va mourir, parce que rien ne peut continuer sans nourriture. Si votre dépression continue toujours, c'est parce que chaque jour, vous vous servez de nourriture pour elle, pour continuer à regarder, à écouter, à consommer ces choses-là, mais si vous pouvez identifier les sources de nourriture qui ont amené cette dépression, si vous pouvez couper court cette source de nourriture, votre dépression va mourir dans quelques semaines.

4. Sentier qui mène à la cessation du mal-être

Donc, afin d'accéder, de pouvoir parvenir à la cessation du mal-être, on a besoin de la Quatrième Noble Vérité, c'est une voie, c'est un sentier qui mène à la cessation du mal-être. Et les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience sont une expression très concrète du chemin, du sentier qui mène à la cessation du mal-être. Alors si vous pratiquez, si vous vivez selon les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience, le mal-être va mourir, y compris votre dépression. Nous aurons dans cette retraite une présentation, une discussion sur les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience, et c'est pourquoi je voudrais vous préparer pour cela. Je vous ai déjà dit que les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience qui représentent le Noble Sentier commencent par la base, qui s'appelle la vue juste, la vision profonde. La vision profonde,

c'est la troisième énergie. La première, c'est la pleine conscience, la deuxième, c'est la concentration, la troisième, c'est la vision profonde. Et cette vision profonde est le fondement de toute pratique.

Vision profonde

Avec cette vue juste, avec cette vision profonde, vous pouvez pratiquer la pensée juste. Qu'est-ce qu'une pensée juste ? Une pensée juste, c'est une pensée qui est libre de la discrimination, du dualisme, de la peur, de la haine, de la colère, une pensée caractérisée par la compréhension et la compassion. Une telle pensée a le pouvoir de guérir et de nourrir, et cette pensée juste doit se baser sur la vue juste pour être vraiment une pensée juste. Nous produisons des centaines de milliers de pensées chaque jour, et il y a des pensées qui sont caractérisées par la colère, par la discrimination, par la peur, par le désespoir, et ce n'est pas bien pour nous-même et pour le monde. Quand on produit une pensée pleine de haine et de désespoir, on détruit le corps et l'esprit, et on détruit le monde avec cette haine, ce désespoir. Une pensée de haine et de désespoir peut amener au suicide, et si on ne se tue pas, on va tuer une autre personne. Donc, le pouvoir de la pensée est formidable, et il faut savoir comment générer, comment produire des pensées sous la ligne de la pensée juste, de la pensée sans la discrimination, et c'est pourquoi la méditation est très importante, et une vraie éthique doit se baser sur une vision profonde qui correspond à la réalité, et c'est pourquoi on doit pratiquer la méditation pour pouvoir regarder en profondeur dans le cœur de la réalité. Hier, nous avons déjà parlé de l'inter-être. La vue juste, c'est la vision profonde appelée inter-être. Ce mot-là n'existe pas encore dans le Larousse, mais j'espère que cela va se faire bientôt. L'inter-être est une chose possible. Nous pouvons commencer par Lavoisier, un scientifique français. Il a dit ceci : « Rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme. » C'est une vraie vision profonde sur la réalité. Et c'est un homme de science qui a dit cela, ce n'est pas un pratiquant de la méditation bouddhiste. Les hommes de science, les femmes de science pratiquent aussi le regard profond, une sorte de méditation dirigée vers la matière, et ils ont acquis cette sagesse : il n'y a pas de naissance, il n'y a pas de mort, et tout est impermanent. Parlons encore une fois de ce nuage qui a flotté dans le ciel. La nature du nuage, c'est la nature de non-naissance et de non-mort. Dans notre tête, la naissance signifie que de rien, on devient quelque chose, que de personne, on devient quelqu'un, que du néant, du non-être, on passe à l'être. C'est notre manière de penser, et cette manière de penser n'est pas juste, selon la sagesse de l'inter-être. Supposons qu'on trace une ligne représentant le temps, de gauche à droite, et supposons qu'on prenne un point ici qu'on appelle le moment de la naissance, n.

----- (non-être) ----- n ----- (être) ----- m ----- (non-être) -----

Il y a deux sortes de vérité : la vérité relative et la vérité ultime. Et dans cette dimension relative, il y a de la naissance, et comme la naissance est, la mort doit être là ici. On naît ici (n) et on meurt ici (m). Donc, selon notre manière de penser, avant le point n, on appartient au non-être : vous n'existez pas, vous n'avez pas existé avant le n, et vous commencez à exister seulement à partir de n. Et le segment n-m représente l'être, et quand vous parvenez au point m, vous passez de nouveau au non-être. Donc vous existez seulement de n à m. Mais quand on regarde en profondeur un nuage, on voit que ce n'est pas vrai. Un nuage n'est pas passé du non-être à l'être. Avant de se manifester comme nuage, le nuage a été quelque chose d'autre : l'eau dans les océans, la chaleur produite par le soleil, les choses comme ça. La vapeur d'eau qui existe un peu partout, même dans cette salle de méditation. Alors on ne peut pas dire que le nuage commence ici (n). Il n'y a pas de naissance, il n'y a qu'une continuation, donc le nuage n'est pas passé du non-être à l'être, c'est faux. Donc, la notion de naissance est une notion fautive. Et cela est dit par un homme de science : Rien ne se crée, il n'y a pas de naissance. Et cela s'applique à nous tous. Le moment de la conception n'est pas un vrai commencement, parce qu'avant cette conception, vous étiez déjà là, une partie dans votre papa, une partie dans votre maman. Donc le moment de conception est un moment de continuation. Et est-ce qu'un nuage peut mourir, c'est-à-dire est-ce qu'un nuage peut passer du domaine de l'être au domaine du non-être ? Non. Un nuage ne peut pas mourir. Un nuage peut devenir de la pluie, de la grêle, de la neige, le thé, le café, mais un nuage ne peut pas devenir rien. Un nuage ne peut pas passer de l'être au non-être, donc sa nature est la nature de non-mort. Non-naissance et non-mort. Et Lavoisier a dit cela : il n'y a pas de naissance, il n'y a pas de mort, mais tout se transforme. Le Bouddha a dit aussi : il n'y a pas de naissance, il n'y a pas de mort, les choses sont impermanentes, elles se transforment toujours. Seulement, dans l'enseignement du Bouddha, il y a une autre chose qui va nous aider à voir plus clairement. Et je vois que Monsieur Lavoisier est encore là, en nous, en moi, dans les français et les françaises, mais aussi en moi. Il vit en moi, je suis une continuation de Lavoisier, et je veux ajouter quelque chose, pour compléter cette sagesse : rien n'a d'existence propre. Et si on ajoute ceci, je suis sûr que Lavoisier est d'accord avec moi, parce que ceci est déjà contenu dans les trois déclarations qu'il a faites. Rien n'a d'existence propre, ça va parfaitement avec : rien ne se crée, rien ne se perd, et tout se transforme.

(cloche)

Inter-être

Cette fleur, elle se manifeste comme une merveille, elle appartient au Royaume de Dieu, comme vous et moi. Et cette fleur n'a pas d'existence propre, cette fleur est fait seulement, uniquement avec des éléments non-fleur : un nuage, le soleil, la terre, des minéraux, le jardiner, et tout ça. Si on regarde en profondeur, on voit que tout le cosmos conspire à

aider cette merveille à se manifester. La fleur ne peut pas exister par elle-même. La fleur doit co-exister avec tout le cosmos. Sans les éléments non-fleur, la fleur ne peut pas être. La fleur ne peut pas exister par elle-même, elle doit co-exister avec tout le cosmos. Si on enlève les éléments non-fleur de la fleur, la fleur ne sera plus là. Donc, rien n'a d'existence propre. Quand on regarde dans la fleur, on voit seulement des éléments non-fleur. Donc, au lieu de dire être, il faudrait dire inter-être. La fleur ne peut pas être par elle-même, elle doit inter-être avec le cosmos. La même chose est vraie avec nous tous. Si on fait sortir les parents, les ancêtres, la culture, la nourriture, il n'y a plus de nous. Donc, rien n'a d'existence propre, donc on peut se servir de la culture française, de la sagesse française, pour pouvoir bâtir cette vue juste. Et avec cette vue juste, avec l'inter-être, il n'y a plus de discrimination, il n'y a plus d'ennemi. Supposons que nous parlions de la gauche et de la droite : le Parti Socialiste, le Front National. On sait que la droite se base sur la gauche pour être. Sans la gauche, il n'y a pas de droite, et la droite doit se baser sur la gauche pour pouvoir exister. Si on regarde la gauche et la droite en termes d'inter-être, on voit qu'ils ne sont pas des ennemis, ils s'appuient l'un sur l'autre pour pouvoir se manifester. La gauche est dans la droite, et la droite est dans la gauche. Supposons que je demande à une personne d'entre vous de recevoir cette gauche et d'apporter cette gauche à Paris, et que moi je garde la droite ici pour l'emmener à Marseille : ce n'est pas possible. La gauche et la droite inter-sont. On ne peut pas séparer ces deux choses-là. On ne peut pas arracher la gauche de la droite, on ne peut pas arracher la droite de la gauche. Ils ne sont pas ennemis, ils sont l'un dans l'autre. Dans la science moderne, on parle de l'ordre explicite et de l'ordre implicite. David Bohm. Dans un premier abord, on voit que les choses sont hors les unes des autres. La fleur est hors de la table, existe hors de la table, la table est hors de l'être humain. La table est seulement table, la fleur est seulement fleur, et la personne est seulement personne. Les choses existent hors les unes des autres. Cela s'appelle l'ordre explicite. Mais quand on regarde en profondeur, on voit tout cosmos dans la fleur, on voit tout le cosmos dans la table, on voit tout le cosmos dans la personne, et ça s'appelle l'ordre implicite. Quand on regarde dans l'un, on voit le tout, alors on touche la nature de l'inter-être. Il n'y a plus de discrimination, il n'y a plus de dualisme. Quand on regarde dans le lotus, on voit la boue, on sait que sans la boue, il n'y a pas de lotus. Avec cette vision profonde, il n'y a plus de haine, il n'y a plus de séparation, il n'y a plus de discrimination. La souffrance l'est aussi. La souffrance et le bonheur sont aussi en inter-être. Vous savez que pour fabriquer le bonheur, on a besoin de la souffrance, et si on ne sait pas comment entretenir le bonheur, on crée de la souffrance. Donc les choses sont les unes dans les autres. Les choses sont reliées, mais les choses inter-sont. Donc la vision profonde, c'est l'inter-être, et cela peut s'exprimer en termes scientifiques : rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme, rien n'a d'existence propre, et la méditation, c'est pour toucher la nature de l'inter-être.

Pensée juste

Et si vous avez la sagesse de l'inter-être, les pensées que vous produisez sont des pensées justes, des pensées sous la ligne de la compréhension, de l'amour, de la non-discrimination. Si vous pouvez produire une pensée de non-discrimination, une pensée de compréhension et d'amour, alors vous commencez à vous guérir, corps et esprit, et vous commencez à guérir le monde. Une pensée de l'inter-être, une pensée caractérisée par la sagesse de l'inter-être. Il y a des pensées caractérisées par la discrimination, par le dualisme, et je pense que les politiciens aussi doivent méditer pour se voir les uns dans les autres. La gauche doit regarder en profondeur dans la droite pour voir la peur, la discrimination, et si on peut comprendre la droite, on peut aider les membres de la droite à se transformer. Si on agit sur la base de la peur, on peut se détruire, on peut détruire les autres. Donc, quand vous regardez la droite comme ça, vous n'éprouvez plus de colère, de discrimination, vous voyez qu'il y a des choses auxquelles vous pouvez contribuer, que vous pouvez aider la droite à évoluer. Et si la droite, a de la sagesse, si la droite peut pratiquer le regard profond dirigé vers la gauche, alors elle peut offrir des suggestions pour pouvoir améliorer la qualité de penser et d'agir de la gauche, etc... C'est tout à fait comme la gauche et la droite de la feuille de papier qui sont là pour se soutenir, ils ne sont pas comme ennemis. La fleur de lotus n'est pas un ennemi de la boue, et la boue n'est pas un ennemi de la fleur de lotus. La souffrance n'est pas un ennemi du bonheur, et on peut très bien se servir de la souffrance pour confectionner le bonheur, c'est la vision de l'inter-être, on n'a plus peur de la souffrance. Donc, une pensée d'amour, une pensée de compassion, une pensée de non-discrimination peut nourrir, guérir le monde, et nous-même. Et un pratiquant, un bon pratiquant, doit pouvoir produire des pensées comme ça chaque jour, pour se guérir, pour nourrir, parce que des pensées comme ça sont des énergies énormes. Et comme rien ne se perd, la pensée que vous avez produite reste toujours, elle ne peut pas mourir, elle est votre continuation. Le problème se pose si, hier, j'ai produit une pensée qui n'est pas digne de moi, une pensée de colère, avec de la discrimination, un désir de punir : que dois-je faire aujourd'hui ? Parce que j'ai déjà produit cette pensée, et c'est une continuation de moi. Rien ne se perd, et ma pensée, c'est ma continuation. Alors, ancré dans le moment présent, vous pouvez faire une inspiration, et vous pouvez produire une autre pensée de nature opposée, une pensée cette fois de non-discrimination, de compassion, et si vous parvenez à produire une telle pensée, ça va attraper la pensée d'hier soir et la neutraliser tout de suite. Ça se fait dans le moment présent, neutraliser cette pensée, parce que la nature de vos pensées est de nature non-locale. Et vous pouvez assurer une plus belle continuation, parce que vos pensées sont votre continuation dans le futur. Rien ne se perd. C'est un cadeau. (Thay donne quelque chose à un enfant.) C'est l'inter-être.

Parole juste

Basé sur la vue juste, la vision profonde de l'inter-être, vous pouvez aussi pratiquer la parole juste. Une parole juste, basée sur la vue juste, est une parole sans discrimination, une parole qui renferme la compréhension et de l'amour, la

compassion. Vous écrivez une lettre, vous parlez au téléphone, vous vous adressez à l'autre personne, vous utilisez la parole juste, parce que ce que vous dites contient de la compréhension et de l'amour, ça vous fait du bien tout de suite. Votre santé physique et morale dépend de vos paroles. Si vous parvenez à dire quelque chose de compassionné, alors vous vous sentez très bien dans votre corps et dans votre esprit, et celui ou celle qui vous écoute aussi, reçoit aussi cette guérison. Et ensuite, vous pouvez, par la parole juste, guérir le monde et vous guérir vous-même. On peut ramener la réconciliation, et rétablir la communication dans la famille, dans la société. Et on parle du chemin, le Noble Sentier qui mène à la cessation du mal-être.

Action juste

Et voici le quatrième élément du sentier, c'est l'action juste. Ce que vous faites avec le corps, avec votre corps physique, pour sauvegarder, pour secourir, pour protéger, pour sauver la vie, c'est une action juste, parce qu'il n'y a pas de discrimination, il n'y a pas de haine, il n'y a pas de dualisme, c'est pourquoi l'action menée par votre corps, à ce moment, a le pouvoir de protéger, d'aider, de sauver, de secourir. La pensée, la parole, et l'action. Ce sont des choses qu'on produit chaque jour. Et ce sont des choses qui nous continuent dans le futur. Quand ce corps se désintègre, vous continuez toujours, vous n'êtes pas seulement ce corps. Avec ce corps, avec cet esprit, vous produisez chaque jour, en terme de pensée, en terme de parole, en terme d'action, et c'est votre continuation dans le futur. Même si on ne voit plus le nuage dans le ciel, le nuage est toujours là, sous forme de pluie, de grêle, de neige. On continue toujours, rien ne se perd. Vous pensez qu'avec la désintégration de ce corps, vous n'êtes plus là. C'est une perception erronée, ce n'est pas de la vue juste. Rien ne se perd. Un autre français, Jean-Paul Sartre, il a dit ceci, qui est très proche de l'enseignement du Bouddha. Il a dit que l'homme est la somme de ses actes. Pour définir « Qu'est-ce que l'homme », il a dit : « L'homme est la somme de ses actes. » Ses actions. Et l'action peut se traduire en trois côtés : la pensée, la parole, et l'action physique. Et tout ce qu'on produit en terme de pensée, de parole, et d'action, c'est la continuation de l'homme. Comme un oranger qui se tient dans la cour, un oranger produit des feuilles, des fleurs d'oranger, et des oranges. C'est la continuation de l'oranger. Et nous, personne humaine, nous produisons des pensées, des paroles, des actions, ça nous représente, c'est notre continuation, donc on continue toujours, rien ne se perd. Et comme pratiquant, on sait comment pouvoir continuer en beauté dans le futur. C'est-à-dire que l'on sait comment produire des pensées justes, des pensées de compréhension et d'amour. On sait comment produire de la parole juste chaque jour. Plusieurs fois par jour, on peut produire des actions justes, et c'est la continuation. Donc, les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience représentent le chemin, le sentier, qui mène à la cessation du mal-être, en termes qui sont très concrets.

(cloche)

Moyens d'existence justes. Comment gagner sa vie de telle sorte qu'on est toujours avec la vision profonde de l'inter-être. On ne détruit pas l'environnement, on laisse la chance aux autres de pouvoir vivre, et ça fait partie des Cinq Entraînements à la Pleine Conscience aussi. Et puis il y a la diligence. C'est-à-dire une pratique continue, chaque jour, comment continuer la pratique. Et ensuite il y a la pleine conscience, il y a la concentration. La pleine conscience, la concentration, qui amènent la vision profonde. Et ceci est appelé le Noble Sentier Octuple, le sentier qui amène à la cessation du mal-être, qui mène au bien-être. Et demain, on va parler un peu de cette diligence juste. J'espère qu'on pourra faire une méditation marchée aujourd'hui.

(cloche)

Vous êtes invités à masser vos jambes, en pleine conscience, bien sûr.



**Enseignement donné le 30 avril 2012 en français,
transcrit par Pháp Thân.**