

La diligence juste

(cloche)

Bonjour chers amis. Nous sommes aujourd'hui le mercredi 2 mai de l'an 2012. Nous sommes su Hameau du Haut dans la salle de méditation de l'Eau Tranquille pendant notre retraite francophone.

La conscience du tréfonds

Nous avons parlé l'autre jour de la pratique comme une culture, culture de l'esprit. Il faut comprendre qu'il faut savoir comment notre esprit fonctionne pour pouvoir bien pratiquer. C'est pour cette raison-là que dans le bouddhisme, la psychologie est quelque chose de très important. Il y a des volumes et des volumes écrits sur la psychologie bouddhique. Et dans le bouddhisme, on parle de la conscience en termes de semences, de graines. Très intéressant. Il y a cette partie de la conscience qui préserve toutes les semences. C'est comme un disque dur dans votre ordinateur qui préserve toutes les données, les informations. Et dans notre conscience-connaissance, il y a cette partie appelée le tréfonds. Le mot sanskrit est *alaya*, store consciousness. Le tréfonds est un terrain qui cache, qui préserve toutes les semences. Et nous savons très bien que nous avons tous une semence appelée la semence de la pleine conscience. Elle est enfouie ici. Avec la pratique de la pleine conscience, on peut faire grandir cette semence en nous. On sait que la semence de la pleine conscience est une source de bonheur, parce qu'avec la pleine conscience, on peut entrer en contact avec les merveilles de la vie qui peuvent nous nourrir, nous guérir. Elles donnent beaucoup de joie. C'est pourquoi la pleine conscience est une source de bonheur. Et nous avons tous une graine de pleine conscience en nous, et la pratique nous aide à faire grandir cette graine, et à chaque fois que nous avons besoin de l'énergie de la pleine conscience, on peut toucher cette graine, et il y a de l'énergie de la pleine conscience pour nous. Nous avons aussi la graine de la concentration, la graine de la vision profonde, et tout cela sont des graines, des bonnes graines, des graines positives, et on appelle tout cela la nature de Bouddha, la nature de l'éveil, la nature de l'amour en chacun de nous. On n'a pas à aller chercher ailleurs, elles sont là dans le tréfonds. Il y a aussi des graines négatives, comme la jalousie, comme la peur, comme le désespoir. Elles sont toutes là. Et cette partie de la conscience-connaissance appelée tréfonds est quelquefois appelé la totalité des semences. *Sarva bījaka*. *Sarva* veut dire la totalité, *bīja*, les semences. C'est un autre nom du tréfonds. Et le tréfonds est en quelque sorte le sous-sol de notre maison. On garde beaucoup de choses dans le sous-sol. Et ici, on a le rez-de-chaussée, la salle de séjour est ici. Et ici, c'est le mental. La conscience immédiate, et le tréfonds est la conscience enfouie. Il y a des choses qui sont là, mais nous ne sommes pas conscients de leur présence, même des choses très très précieuses. Il y a un Bouddha, il y a le Royaume de Dieu dedans, et on les ignore. Donc, c'est le rez-de-chaussée, c'est la salle de séjour, et ici, c'est le sous-sol. Et quand une graine négative comme la colère est touchée : on vient de dire quelque chose, on vient de faire quelque chose, qui peut toucher la graine de la colère ici, et si cette graine est assez importante, elle se manifeste tout de suite au niveau du mental, une zone d'énergie appelée colère. Et ici, on l'appelle *bīja*, c'est-à-dire une graine, une semence. Et quand la graine se manifeste ici, on l'appelle une formation mentale. Donc, quand la graine de la colère se manifeste ici au mental, le paysage du mental n'est plus beau, ce n'est pas agréable. Et si on ne sait pas comment faire, alors on continue à souffrir. Donc il faut savoir comment faire quand une chose comme la colère se manifeste, une chose comme le désespoir se manifeste. Si on laisse la colère s'installer longtemps dans le mental, à la base, elle a la chance de grandir. C'est dangereux aussi. C'est pourquoi on doit apprendre une méthode pour pouvoir aider la formation mentale de la colère de retourner aussi vite que possible à sa place originelle dans le tréfonds.

La diligence juste

Et cela fait partie de la pratique appelée la diligence juste. Dans la pratique, nous savons que quand une agression se manifeste dans le mental, il faut agir tout de suite, il ne faut pas se laisser submerger par cette énergie négative, comme la colère, le désespoir, le doute, par exemple. Alors la méthode recommandée par le Bouddha est d'inviter une autre graine à venir pour prendre soin, et la pleine conscience est la graine que nous devons choisir. Alors si on commence à respirer, et si on porte son attention sur la respiration, alors on commence à inviter la graine de la pleine conscience à se manifester. Il faut deux, trois secondes, pour que la graine de la pleine conscience devienne une énergie, et voilà dans la salle de séjour deux sortes d'énergie. Premièrement, l'énergie de la colère, et deuxièmement, l'énergie de la pleine conscience. Et la pleine conscience est là, ce n'est pas pour combattre, pour supprimer la colère. La méditation, ce n'est pas la transformation de notre personne en champ de bataille, le bien combattant le mal. Ce n'est pas cela. C'est parce que vous êtes la pleine conscience, vous êtes aussi votre colère, alors pas de violence. Donc le rôle de la pleine conscience, c'est de reconnaître. La reconnaissance pure et simple de la colère. « Ma chère petite colère, je sais que tu es là. Je vais prendre soin de toi. » C'est comme un grand frère prenant soin du petit frère. C'est comme une maman prenant soin de son bébé avec beaucoup de tendresse. La non-violence. La méditation est caractérisée par la non-violence et la non-dualité. La non-dualité, parce que vous reconnaissez le fait que vous êtes la pleine conscience, mais que vous êtes aussi la colère. Il ne faut pas faire violence à soi-même, alors il ne faut pas supprimer, il ne faut pas combattre. La non-violence. Donc, le premier rôle de la pleine conscience, c'est de reconnaître la présence de la colère : « Ma chère petite colère, je sais que tu es là, je vais prendre soin de toi. » Une reconnaissance pure et simple de l'existence de la colère. La pleine conscience est l'énergie qui peut nous aider à nous rendre compte de ce qui se passe.

Ce qui se passe, c'est qu'une énergie de colère vient de se manifester. Deuxièmement, la pleine conscience peut embrasser, avec beaucoup de tendresse, cette colère-là, comme le soleil qui embrasse une fleur de lotus. Pas de violence, seulement une embrassade. Quand la maman entend le bébé crier, elle sait que la chose la plus importante à faire pour elle dans le moment présent est de cesser de travailler, d'entrer dans la salle du bébé, et la première chose que la maman fait est prendre le bébé dans ses deux bras comme cela. C'est exactement ce que le pratiquant doit faire quand une souffrance se manifeste. La colère, ou bien le désespoir, ou bien la confusion, ou bien la peur. Il faut tout de suite faire la marche méditative ou la respiration consciente pour pouvoir générer la deuxième énergie. Cette deuxième énergie, vous vous en servez afin de pouvoir reconnaître et embrasser avec douceur, et après quelques minutes, vous aurez un soulagement. Il faut s'entraîner comme ça. Et si vous pouvez le faire, vous pouvez aider l'autre personne à faire cela. Vous constatez que l'autre personne est submergée, envahie par une peur ou une colère, et vous pouvez apporter votre pleine conscience pour pouvoir soutenir cette personne à faire la même chose, à reconnaître cette colère, cette souffrance, pour l'embrasser, et vous êtes là pour lui, vous êtes là pour elle, pour aider cette personne-là à faire cela. Donc, dans une Sangha, on s'entraide dans la pratique. Et une autre chose que vous pouvez faire, est d'aider cette formation mentale de colère à retourner à sa place de base. Et la manière la plus facile est d'inviter une graine de nature opposée, comme la compassion. Vous avez une graine de compassion en vous. Et si la graine de compassion est touchée, alors elle se manifeste en formation mentale, et la compassion se manifeste, la compassion peut aider à neutraliser un peu la colère. Et si la compassion se manifeste ici, elle peut déjà vous aider tout de suite à souffrir moins. Avec la compassion dans le coeur, on souffre moins tout de suite. Et vous savez très bien que vous avez une graine de compassion, il n'y a pas de doute. Et si vous faites la méditation sur la compassion chaque jour, alors cette graine va grandir. Avec une grande graine de compassion, vous pouvez vous servir de l'énergie de la compassion tous les jours, pour ne pas souffrir, pour pouvoir agir et parler de telle sorte que cela puisse enlever la souffrance et installer le bonheur. Donc c'est comme un mini-disc, un disque, compact disc. Si vous jouez de la musique et si ce morceau de musique ne nous plaît pas, pourquoi continuer ? Il faut changer de disque. Alors il faut pousser, il faut inviter le disque de la compassion à venir pour remplacer. Et c'est ce que le Bouddha nous a recommandé. Il faut changer le disque, il ne faut pas continuer comme ça. Et vous avez des disques de bonne qualité en vous. Vous avez la compassion, vous avez l'amour, vous avez la joie, vous avez le bonheur, vous avez la non-discrimination, vous avez toutes sortes de bonnes graines en vous, et si vous pratiquez chaque jour, ces graines-là deviennent plus importantes, et à chaque fois que vous avez besoin d'elles, alors vous pouvez les inviter très facilement. Donc, la diligence. La diligence juste, c'est cela. C'est ne pas rester victime d'une formation mentale négative, il faut faire quelque chose. Un bon pratiquant sait exactement comment faire pour pouvoir changer le disque. Donc, il y a quatre aspects de la pratique.

1. Ne pas donner une chance aux graines négatives.

Le premier aspect de la pratique, c'est qu'il faut s'arranger pour que les mauvaises graines, les graines négatives puissent dormir tranquillement là-bas, il ne faut pas leur donner une chance de se manifester. Un bon pratiquant doit organiser sa vie de telle sorte que les mauvaises graines ne soient pas arrosées chaque jour. Si vous vivez dans un environnement plein de colère, plein de désespoir, alors les mauvaises ont beaucoup de chance d'être arrosées, c'est pourquoi il faut choisir un environnement où les mauvaises graines ne sont pas arrosées chaque jour. Et vous pouvez parler avec votre partenaire, et vous pouvez vous arranger, c'est une sorte de traité de bonheur, de traité de paix entre vous et elle, vous dites ceci : « Chéri, tu sais que j'ai des mauvaises graines en moi : j'ai la graine de colère, de jalousie, et si tu dis quelque chose pour arroser ces graines-là, je vais souffrir, et si je souffre, tu ne peux pas être heureux. Donc je te prie de ne pas arroser les mauvaises graines. Et chéri, je sais aussi que tu as aussi ces graines-là, et je fais le vœu de ne pas arroser ces graines en toi. Alors on peut signer ? » Donc c'est le premier aspect de la pratique : ne pas arroser les mauvaises graines. On peut faire cela, et on peut aider l'autre personne à faire cela. Il faut un traité de paix, traité de bonheur. Il ne faut pas laisser à ces graines une chance de se manifester, parce que quand elles se manifestent, nous souffrons, et à la base, elles ont une chance de grandir.

2. Quand la graine négative s'est manifestée, chercher à l'aider à redevenir graine.

Deuxièmement : s'il arrive que la graine négative se soit déjà manifestée, faire quelque chose tout de suite pour aider la formation mentale à redevenir graine le plus tôt possible. Et vous pouvez faire cela en invitant des bonnes graines à se manifester. Quand vous écoutez un enseignement du Dharma, par exemple, vous arrosez beaucoup de bonnes graines en vous, et quand les bonnes graines se manifestent là, alors la colère, le désespoir, reviennent à leur place originelle. Et on peut faire, on peut aider l'autre personne à faire cela. Lorsqu'on constate que l'autre personne est sous l'emprise d'une formation mentale négative comme la colère, le désespoir, on doit faire quelque chose pour aider cette personne à sortir. Alors on peut regarder cette personne, on peut reconnaître des bonnes graines en elle, et on dit quelque chose pour pouvoir arroser cette graine. Et l'effet peut être immédiat. L'autre personne peut sortir très vite, parce que vous avez aidé à arroser la bonne graine en elle. Donc, premier aspect de la pratique : ne pas donner une chance aux graines négatives. Deuxièmement, quand la graine négative s'est manifestée, chercher à l'aider à redevenir graine.

3. Donner beaucoup de chance aux bonnes graines.

Troisième aspect de la pratique : aider la bonne graine à se manifester. Vous avez des bonnes graines, pourquoi ne pas

les aider à se manifester ? Quand vous lisez un livre sur le Dharma, quand vous discutez sur la compassion pour la pratique, alors vous arrosez la graine en vous-même, et vous arrosez la bonne graine dans l'autre personne. Et dans cette retraite, on ne fait que cela : on arrose les bonnes graines en soi-même, et on arrose la bonne graine dans les autres personnes. Donc, nous sommes au courant du fait que nous avons des bonnes graines, y compris la graine du Royaume de Dieu. Le Royaume de Dieu est disponible dans l'instant présent. Alors, si on a de la pleine conscience, on sait qu'on a une chance, on peut se promener dans le Royaume, et chaque minute peut nous guérir, nous nourrir. Qu'est-ce qu'on a fait de sa vie ? Beaucoup d'entre nous ont cette capacité de décrocher un diplôme, d'avoir un emploi, de faire beaucoup d'argent, mais l'essentiel, c'est d'avoir cette capacité de vivre vraiment notre vie. Et avec la pratique de la pleine conscience, on peut se déplacer de l'anxiété, de la peur, on peut s'installer dans le moment présent afin de pouvoir toucher en profondeur les merveilles de la vie qui appartiennent au Royaume de Dieu, à la Terre Pure du Bouddha, et vivre en profondeur avec joie chaque moment. La marche méditative est un des moyens qui peut vous aider à vivre comme cela. Le Royaume de Dieu est maintenant ou jamais. Et vous faites partie du Royaume, le Royaume est en vous. Dans l'Évangile, le Royaume de Dieu est décrit comme une sorte de graine, une graine de moutarde. Dans l'enseignement bouddhiste, on parle des graines, mais dans le christianisme, on parle de graines aussi, semer les graines. Alors il faut donner une chance aux bonnes graines en vous, beaucoup de chance afin qu'elles puissent se manifester. Une fois manifestées ici, elles rendent le paysage du mental agréable, magnifique, pour votre bonheur, et pour le bonheur de votre bien-aimé. Et c'est la pratique, et c'est facile, c'est faisable. Le pratiquant est un artiste, il sait comment faire pour gérer la manifestation des graines.

4. Quand la bonne graine se manifeste, chercher à la retenir le plus longtemps possible.

Quatrièmement : quand la bonne graine se manifeste, chercher à la retenir le plus longtemps possible. Si l'amour, la joie se manifestent, alors vous pouvez faire tout pour pouvoir garder cette bonne formation mentale ici pour votre bonheur et pour le bonheur de votre bien-aimé. Et pendant ce temps là, la bonne graine, la graine ici en bas a une chance de grandir. C'est ce qu'on appelle dans le bouddhisme la transformation à la base. La transformation à la base ne se fait pas ici, au niveau du mental. Elle se fait au niveau du tréfonds. Et si vous aidez, si vous pratiquez les quatre aspects de la diligence, vous pouvez réduire l'importance des mauvaises graines, et vous pouvez faire grandir les bonnes graines en vous, et ça s'appelle la transformation à la base. Et le tréfonds, quand vous dormez, travaille toujours. Le tréfonds a la fonction de préserver toutes les graines, de recevoir toutes les informations, les expériences. Il peut traiter les informations, il peut apprendre, il peut transformer, il peut nourrir. On médite non seulement avec le mental, mais on médite aussi avec le tréfonds. Donc, si la bonne graine a une chance de se manifester, alors on tache de la garder ici le plus longtemps possible pour son bonheur et pour le bonheur de l'autre, et à la base, la graine de la compassion, la graine de la non-discrimination, la graine de la joie, la graine du bonheur ont une chance de grandir. Quand j'étais novice, j'ai du apprendre par cœur le nom de toutes les graines. Dans les écoles du bouddhisme, chaque école nous enseigne la même chose : il y a des graines, et il y a une cinquantaine de variétés de graines, et on doit appeler les graines par leur nom, pour que chaque fois qu'une graine se manifeste, on puisse l'appeler par son vrai nom. Si c'est de la jalousie, on sait que c'est la jalousie. « J'inspire, je sais que la jalousie vient de se manifester en moi, et je souris à ma jalousie, j'embrasse ma jalousie. » J'ai demandé à un frère phap de copier la liste des formations mentales. Est-ce que c'est prêt ? Pas encore prêt ? Est-ce que c'est possible d'avoir cela demain ou après-demain ? C'est bien.

(cloche)

L'arrosage sélectif

Donc, le quatrième aspect de la pratique est d'aider la bonne formation mentale à rester le plus longtemps possible, que la joie demeure. C'est cela, que la joie demeure, et en pratiquant, on sait comment faire. Donc, au Village des Pruniers, on parle de l'arrosage. L'arrosage, c'est la pratique de chaque jour. On arrose seulement les bonnes graines, on n'arrose pas les mauvaises graines. Et la pratique est appelée l'arrosage sélectif. Et quand on signe le contrat, alors on sait comment arroser en soi, et comment arroser les graines dans l'autre personne. Je me souviens, il y a une vingtaine d'années, d'un couple qui est venu de Bordeaux. Ce jour-là, nous célébrions, c'était l'anniversaire de la naissance du Bouddha, Vesak, et j'ai donné un discours, un enseignement sur l'arrosage positif, et j'ai constaté que la dame a pleuré pendant tout l'enseignement. Après l'enseignement, je suis venu parler avec le monsieur, et j'ai dit seulement quelques mots : « Cher ami, il me semble que votre fleur a besoin d'un peu d'arrosage. » Seulement quelques mots comme ça, et il a très vite compris. Donc, après le déjeuner, ils sont partis, et le parcours a duré quelque chose comme une heure d'ici à Bordeaux, et en conduisant la voiture, il pratiquait l'arrosage. Quand le couple est arrivé à la maison, elle était complètement transformée, très joyeuse, et les enfants étaient surpris. Le monsieur connaissait la pratique, mais il ne pratiquait pas, il avait besoin d'un maître, ou bien d'un frère ou d'une sœur dans la pratique pour lui rappeler la pratique. Il faisait très bien. Il suffit de quelques minutes pour pouvoir transformer une personne. Si vous reconnaissez les bonnes graines dans l'autre personne, vous pouvez arroser tout de suite, et vous avez besoin seulement de quelques minutes, et vous pouvez la transformer tout de suite. Si on laisse arroser les mauvaises graines, les graines du désespoir, de la colère plusieurs fois chaque jour, elles vont devenir trop importantes, et elles amèneront beaucoup de souffrance, et quand elles sont puissantes, elles essaient de forcer la porte pour entrer dans la salle de séjour. Pendant le jour, on tache de les supprimer, mais pendant la nuit, dans le rêve, elles arrivent.

Embargo

Notre pratique, c'est d'établir une sorte d'embargo ici, pour que les mauvaises graines ne puissent pas entrer dans le mental. C'est un mécanisme de défense. Vous savez que si ces choses-là montent, vous allez souffrir, c'est pourquoi vous voulez les supprimer, les refouler. Et comment ? Avec la consommation. Vous n'avez pas besoin de manger, mais vous cherchez quelque chose à manger pour pouvoir oublier. Il y a un vide, un vacuum en vous, et vous ne savez pas comment gérer ce vide, cette solitude en vous, donc manger est une manière de refouler la souffrance. Ou bien, vous allumez la télé, et le programme n'est pas intéressant du tout, mais vous n'avez pas le courage d'éteindre la télé, parce que vous avez peur que si vous éteignez la télé, elle va venir, et vous cherchez à parler au téléphone, vous cherchez à aller vers du shopping, vous faites tout pour pouvoir supprimer, empêcher votre douleur de se manifester. L'embargo, le refoulement. Et la plupart d'entre nous adoptent cette pratique. On consomme, non parce qu'on a besoin, mais parce qu'on a peur de ce qui est là dans le tréfonds. On consomme pour pouvoir couvrir, des couches et des couches de consommation, et cette société de consommation reflète le problème de nous tous. On consomme pour pouvoir oublier, mais on ne peut pas oublier. Pendant la nuit, cela se manifeste, en cauchemar. Alors, ce que le Bouddha a suggéré, c'est d'enlever cet embargo. Il faut laisser la souffrance se manifester, pour pouvoir la reconnaître et pour pouvoir l'embrasser. La pratique consiste à reconnaître la souffrance et à embrasser la souffrance. Ici, deuxième aspect de la pratique. Si on ne sait pas, si on ne connaît pas la pratique, on risque d'être submergé par la douleur, mais si on connaît la pratique, on n'a pas peur. Avec la pratique de la respiration consciente, la marche dans la pleine conscience, on peut toujours générer l'énergie de la pleine conscience, et à chaque fois qu'une souffrance se manifeste, on a l'énergie de la pleine conscience pour pouvoir reconnaître et embrasser. La maman, quand l'enfant pleure, prend l'enfant dans ses bras avec beaucoup de douceur. Elle ne sait pas ce qui ne va pas avec l'enfant, mais le fait qu'elle le prend dans ses bras avec beaucoup de douceur peut déjà apporter un soulagement à l'enfant, parce que l'énergie de la douceur commence déjà à pénétrer dans l'enfant. C'est comme la lumière du soleil embrassant une fleur de lotus. Non seulement la lumière voyage autour de la fleur, mais en tant que photon, elle essaie de pénétrer dans la fleur de lotus, c'est pourquoi une heure après, le lotus doit s'ouvrir. Ici, c'est la même chose. La pleine conscience, c'est la lumière du soleil, et la souffrance est une fleur. Et le soleil de la pleine conscience embrasse tendrement et pénètre, petit à petit, dans la zone de la souffrance, et c'est pourquoi un soulagement peut être possible juste après quelques minutes. Et après deux ou trois minutes, la maman va découvrir ce qui ne va pas avec son bébé. Et comme ça, avec la pleine conscience et la concentration, on va pouvoir regarder et voir la nature et la racine du mal, de la souffrance, et on peut régler cela facilement. Donc, pour ne pas avoir de la peur vis-à-vis de notre souffrance, il faut être muni, armé de l'énergie de la pleine conscience, et vous pouvez rentrer à la maison sans peur, pour prendre soin de la souffrance en vous. Si on continue à installer l'embargo, alors une situation de mauvaise circulation va se produire. Votre psyché ne circule pas bien, parce que vous empêchez les choses de circuler. Le refoulement, la suppression, peuvent créer cette situation de mauvaise circulation, et la mauvaise circulation de la conscience va aboutir à des troubles mentaux. Des symptômes de troubles, de maladies mentales, la dépression, la psychose, et des choses comme ça. C'est très dangereux. Donc, il faut écouter le Bouddha, il faut enlever l'embargo et laisser la douleur monter, et si vous savez comment reconnaître, embrasser la douleur, alors vous pouvez faire venir un soulagement, et après cela, la douleur est affaiblie, dix pour cent, cinq pour cent, quinze pour cent, et après cela, elle va retourner à sa place, à la base. Donc, on peut concevoir la pleine conscience comme un bain. On va donner à notre douleur un bain de pleine conscience. Vous embrassez votre douleur, votre colère, avec la pleine conscience, et après avoir reçu le bain de la pleine conscience, votre douleur perd un peu de son pouvoir. Vous avez un soulagement, et après cela, elle va retourner à sa place. Et comme ça, la prochaine fois, quand elle se manifeste, vous donnez un second bain de pleine conscience, et elle perd un peu de son pouvoir. Elle va revenir, et si vous continuez, vous n'avez plus peur de la souffrance, et vous laissez, vous restaurez un état de bonne circulation dans votre psyché, et les symptômes de maladie mentale vont disparaître. Une bonne circulation de la conscience, c'est très bien, très important. Donc, il ne faut pas avoir peur, et il faut pratiquer pour avoir cette énergie de pleine conscience et de concentration, avec lesquelles on peut très bien gérer une souffrance, et restaurer la bonne circulation dans notre conscience-connaissance. Et si vous pouvez faire cela pour vous-même., vous pouvez aider l'autre personne à faire la même chose.

(cloche)

Prendre refuge dans la sangha

Si on est débutant dans la pratique, on peut ressentir que sa pleine conscience, sa concentration, ne sont pas assez fortes pour pouvoir reconnaître et embrasser la douleur. Alors on a besoin de l'énergie de groupe, nous avons besoin d'une sangha, d'une communauté de pratique, dans laquelle chaque personne sait comment respirer, marcher, s'asseoir, afin de générer cette énergie de la pleine conscience. Alors si on vient à sa sangha, on peut se servir de cette énergie collective afin de pouvoir reconnaître et embrasser notre colère sans peur, embrasser notre souffrance sans peur. « Chère sangha, chers frères et soeurs dans la pratique, voici ma douleur, voici mon désespoir. Aidez-moi à l'embrasser, s'il vous plaît. » Et vous pouvez vous servir de cette énergie collective. C'est pourquoi dans le bouddhisme, on parle de la prise de refuge dans la sangha. Prendre refuge dans la sangha, ce n'est pas une question de foi, mais de pratique, parce que la sangha peut vous procurer de cette énergie collective pour la transformation et la guérison. C'est pourquoi chaque pratiquant

doit tâcher de construire une sangha chez lui, chez elle, pour maintenir la pratique.

Fonctionnement du mental : seul, associé, en concentration, en dispersion, en psychose, en rêve

Le mental fonctionne toujours, mais il y a des moments où il cesse de fonctionner. Le mental peut fonctionner seul, ou en coopération avec les autres consciences-connaissances. Il y a les cinq autres consciences : conscience de l'oeil, du nez, de la langue, des oreilles, et du toucher. Le mental peut fonctionner en coopération avec la vue, l'odorat, le toucher, etc... Cela est appelé mental associé, et il peut fonctionner seul. Ces cinq portes peuvent être fermées, et il fonctionne seul. Et le mental peut être absorbé en concentration. Dans la concentration profonde, il n'écoute plus, il ne voit plus, il ne reçoit aucune information de l'extérieur, ou bien de l'intérieur. De l'intérieur, il a des semences qui essaient d'entrer. En dehors, il y a des bruits, des vues, qui veulent entrer, mais il peut être en concentration. En dispersion. Il n'y a pas de concentration. En psychose. Le mental peut être dans l'état de psychose. Il y a des moments où le mental cesse complètement d'opérer. Quand vous dormez sans rêve, le mental cesse de fonctionner. Quand vous dormez et qu'il n'y a pas de rêve, le mental cesse complètement.

Manas

Et entre le mental et le tréfonds, il y a une autre fonction de conscience, elle est appelée manas. C'est quelque chose comme le moi, l'illusion du moi, et le mental se repose sur cela pour fonctionner. Le moi est fabriqué par une série de graines négatives, parmi lesquelles il y a la discrimination, la discrimination entre moi et nous : je ne suis pas toi, tu n'es pas moi. Et le moi est une sorte d'attachement, d'illusion sur la nature de l'inter-être, une perception erronée de la réalité. On a la tendance à croire qu'on est une personne distincte, qu'on peut exister en indépendance de tout autre chose, qu'on n'a pas besoin d'autres personnes, d'autre chose. C'est comme la fleur quand elle dit : « Moi, je peux exister par moi-même, je n'ai besoin de rien, je n'ai pas besoin du soleil, des nuages », des choses comme ça. L'ignorance de l'inter-être. Et le manas est caractérisé par cinq choses.

1. Chercher le plaisir

La première chose, c'est la poursuite du plaisir. Le manas songe toujours au plaisir, elle veut poursuivre le plaisir, cherche le plaisir. C'est une tendance naturelle, chercher le plaisir.

2. Éviter la souffrance

Deuxièmement, éviter la souffrance. Elle cherche toujours à éviter la souffrance : « Ce n'est pas agréable, je ne veux pas toucher ces choses-là. » Et c'est elle qui a essayé de vous aider à établir l'embargo. Et c'est la mental qui est en train de regarder en profondeur dans le manas, pour analyser, pour voir ce qu'est la nature du manas. Cette nature est caractérisée par une tendance à poursuivre le plaisir, à éviter la souffrance. Elle est ignorante en ce qui concerne les dangers concernant le plaisir.

3. Ignorer les dangers du plaisir

Elle veut consommer, elle veut avoir cela, mais elle ne sait pas qu'il y a un grand danger dans le plaisir. Supposons qu'un pêcheur lance la ligne, et l'appât est très séduisant, mais le poisson ne sait pas qu'il y a un hameçon là-dedans. Si le poisson reconnaît qu'il y a un hameçon dans l'appât, alors il ne va pas l'attraper. Donc, c'est le manas. Manas veut poursuivre les plaisirs, mais il ignore les dangers de la poursuite des plaisirs. Le manas est en nous.

4. Ignorer les bienfaits de la souffrance.

Et quatrièmement, elle ignore les bienfaits de la souffrance. Nous avons déjà médité sur le rôle de la souffrance : la souffrance est le compost qui est nécessaire pour nourrir les fleurs. La souffrance est un élément non-bonheur qui est nécessaire pour pouvoir faire le bonheur. La compréhension de la souffrance va donner de la compassion qui est un élément de base du bonheur. Donc, les manas cherchent toujours le plaisir, évitent toujours la souffrance, ignorent les dangers de la recherche du plaisir, et ignorent aussi les bienfaits de la souffrance. Mais avec la méditation, le mental peut voir et chercher à changer cette perception erronée au fond de notre tréfonds. Donc, le rôle du mental est de regarder en profondeur et de révéler aux manas ce qui est bien dans la souffrance. La souffrance est nécessaire, indispensable au bonheur. C'est comme la droite qui est nécessaire à la gauche. On va voter bientôt.

5. Ignorer la loi de la modération

Cinquièmement, c'est le manas ignore la loi de la modération. C'est pourquoi le mental doit l'aider, doit offrir de la lumière pour que manas puisse savoir.

La sagesse de la non-discrimination

Une pratique sert à transformer ces choses négatives, et avec la pratique, le manas va se transformer en une sorte de sagesse appelée la sagesse de la non-discrimination. Manas est la discrimination, est l'ignorance. La sagesse de la non-discrimination. Nirvikalpa-jnâna. Jnâna, c'est la sagesse, vikalpa, c'est la discrimination, nir, c'est l'absence. La sagesse de la non-discrimination. Et c'est quelque chose qu'on peut concevoir. Si on n'a pas de discrimination, l'amour est très vite possible, et la paix est possible tout de suite. Regardez mes mains. Cette main n'est pas cette main, elle a un nom différent. La main droite, la main gauche. Mais dans la sagesse, on sait que les deux mains sont l'une dans l'autre. Cette main droite a beaucoup fait. Elle a écrit beaucoup de poèmes pour Thay. Des centaines et des centaines. Et toujours avec une plume, jamais sur une machine à écrire ou un ordinateur. Sauf un poème. Ce jour-là, j'avais un poème à délivrer, mais il n'y avait pas de plume. J'étais à la maison d'un ami, et il avait une machine à écrire. Donc, j'ai utilisé une enveloppe ancienne, et j'ai écrit ce poème avec les deux mains. Le petit buffalo court après le soleil. Et tous les autres poèmes ont été écrits par la main droite. La main droite peut faire plein de choses, comme inviter la cloche à sonner, et faire la calligraphie, mais elle n'a pas de complexe de supériorité sur la main gauche. Elle ne dit jamais : « Main gauche, tu n'es bonne à rien. » Et la main gauche n'a pas de complexe d'infériorité. Elle ne souffre jamais. C'est parce qu'elle a de la sagesse de la non-discrimination. C'est pourquoi les deux mains sont toujours ensemble, avec beaucoup de bonheur, de coopération. Donc, la sagesse de la non-discrimination est en nous. Un jour, j'ai essayé d'accrocher un tableau sur le mur, et la main gauche tenait un clou, et la main droite un marteau. Et ce matin-là, je n'avais pas beaucoup de chance : au lieu de frapper sur le clou, j'ai frappé sur la main gauche. Et tout de suite, la main droite a posé le marteau et pris soin de la main gauche. Comme elle se soigne, elle m'aide, parce qu'elle sait que je suis la main droite, mais que je suis aussi la main gauche. La souffrance de la main gauche est ma souffrance, son bonheur est mon bonheur. Alors, dans un esprit de couple, vous pouvez agir comme cela. La souffrance de l'autre, c'est votre souffrance, et votre bonheur, c'est son bonheur. Il n'y a pas de discrimination. Dans l'enseignement du Bouddha, la non-discrimination est un élément du bonheur de l'amour véritable. Et il faut pratiquer pour que cet élément de l'amour véritable soit là dans votre relation. Tout d'abord, la bonté, la fraternité aimante. Deuxièmement, la compassion. Troisièmement, la joie, et quatrièmement, la non-discrimination. Dans l'amour, il n'y a plus de discrimination. La souffrance n'est plus individuelle, le bonheur non plus. Donc, la sagesse de non-discrimination est une chose qu'on doit cultiver pour que la collaboration, le bonheur, soient possibles. La main gauche n'avait pas de colère contre la main droite. Elle n'a pas dit : « Main droite, tu m'as fait du tort. Je demande justice. Est-ce que tu peux me donner ce marteau ? » Non, elle ne dit pas de choses pareilles. La sagesse de la non-discrimination les habite toutes les deux. Donc, avec la pratique de la méditation, on va pouvoir transformer les manas, et on va pouvoir installer la sagesse de la non-discrimination, la vision profonde de l'inter-être, et avoir le bonheur véritable.

(cloche)

Écoute profonde et parole aimante

Au Village des Pruniers, dans le passé, nous avons essayé de faire venir des groupes de Palestiniens et d'Israéliens pour pratiquer avec nous. Et la pratique de l'écoute profonde, de la parole aimante, étaient très importantes. Pendant la première semaine, la pratique est de reconnaître la souffrance et d'embrasser la souffrance, de respirer, de marcher, pour pouvoir être en contact avec les bonnes choses de la vie en nous et autour de nous. Et à partir de la deuxième semaine, on est initié à la pratique de l'écoute profonde. Un groupe est invité à parler, à exprimer sa douleur, son désespoir, à essayer d'utiliser une sorte de langage qui puisse aider l'autre groupe à écouter. C'est parce que quand on écoute, si on ne sait pas comment écouter, alors ce que l'autre personne dit peut arroser des graines de colère, d'irritation, c'est pourquoi il faut essayer de parler avec un langage aimant. Et c'est la pratique du Quatrième Entraînement à la Pleine Conscience. « Vous devez nous dire tout ce qui est dans votre coeur, toutes sortes de souffrances et de désespoir, vous enfants, vous adultes, il faut nous dire tout, et nous allons essayer de vous écouter. » Et l'autre groupe pratique l'écoute profonde, l'écoute compassionnée. J'écoute, nous écoutons, avec seulement un but : donner à l'autre personne, à l'autre groupe, une chance de souffrir moins. Ils ont besoin de s'exprimer, et si nous savons comment écouter, alors on peut apporter un soulagement, et l'autre personne, l'autre groupe de personnes peut souffrir moins. Et c'est ce qu'on appelle la pleine conscience de la compassion. Vous écoutez l'autre personne, votre partenaire, ou votre fils, ou votre papa. Vous savez que cette personne-là a beaucoup de souffrances en elle, et vous allez jouer le rôle du bodhisattva de l'écoute profonde pour aider cette personne à souffrir moins. Vous devez pratiquer la pleine conscience de la compassion ainsi : « J'écoute avec un seul but : celui d'aider l'autre personne à s'exprimer pour qu'elle puisse souffrir moins. » Et il faut garder cette idée, cette conscience vivante tout au long de l'écoute. Donc, même si l'autre personne dit des choses qui ne sont pas vraies, vous n'allez pas l'interrompre, vous vous dites : « Dans quelques jours, je vais lui procurer des informations pour qu'elle puisse corriger sa perception, mais pas maintenant, pas maintenant. Maintenant, c'est seulement l'écoute. » Et si vous êtes protégé par la pleine conscience de la compassion, alors la graine de l'irritation, de la colère en vous, ne seront pas touchées. C'est le bodhisattva qui vous protège, le bodhisattva sous forme d'énergie, l'énergie de la compassion. Et tout le long de l'écoute, vous vous dites : « J'écoute avec un seul but, celui d'aider l'autre personne à s'exprimer pour pouvoir souffrir moins. » Une chose seulement. Et vous respirez, vous respirez, et vous entretenez cette conscience vivante, alors vous pouvez écouter pendant une heure ou plus. Et après une semaine de pratique comme cela, il y a une transformation, que tout le monde peut voir. Quand vous écoutez comme ça, vous pouvez reconnaître la souffrance dans l'autre personne, dans l'autre groupe, et vous réalisez que sa souffrance est en fait

très semblable à votre propre souffrance. Elle a souffert la même chose que vous, et pour la première fois, vous pouvez regarder cette personne avec l'oeil de la compassion. Et quand vous pouvez regarder cette personne avec l'oeil de compassion, vous souffrez moins tout de suite. Et quand cette personne-là reçoit ce regard, elle souffre moins tout de suite aussi. Vous reconnaissez qu'il y a de la souffrance en lui, en elle, et c'est pourquoi vous n'avez plus l'intention de punir, de faire souffrir. Quand on souffre, on cherche à souffrir moins, et on pense qu'en faisant souffrir l'autre, on peut souffrir moins, mais c'est une escalade de la souffrance. On ne doit pas faire cela. Dans chacune de nos retraites, la pratique de l'écoute profonde et de la parole aimante amène toujours la réconciliation. La pratique restaure la communication et instaure la réconciliation. Le miracle de la réconciliation arrive toujours dans nos retraites, et même si l'autre personne n'est pas dans la retraite, on peut utiliser le portable pour pratiquer. Il y a beaucoup de pratiquants qui ont témoigné de ce succès en utilisant le langage de l'amour. Il y a un monsieur qui a dit ceci : « Thay, avant la retraite, j'avais l'impression que je ne pouvais pas parler à mon père comme ça, mais après cinq jours de retraite, les bonnes graines en moi ont été arrosées. Et hier soir, j'ai téléphoné à mon papa, et soudain, j'ai trouvé que c'était possible pour moi de parler avec lui avec le langage aimant, et c'est pourquoi il a ouvert son coeur, et nous avons parlé, et nous sommes déjà réconciliés. » Et cela arrive toujours dans nos retraites. Il faut quelques jours seulement pour reconnaître la souffrance dans l'autre personne, pour utiliser la parole aimante, pour aider l'autre à s'exprimer, à souffrir moins, et pour restaurer la communication. Donc, le Quatrième Entraînement à la Pleine Conscience est un instrument formidable pour restaurer la communication et instaurer la réconciliation.

La fleur Village des Pruniers

Chers amis, le Village des Pruniers est une sorte de fleur. Je me souviens qu'en 1939, quand j'avais treize ans, j'ai vu dans ma Province des jeunes vietnamiens de vingt ans qui ont été forcés par la France à venir travailler dans des usines. Ils avaient besoin de main-d'oeuvre. Les jeunes français étaient engagés dans l'Armée, la France avait déclaré la guerre avec l'Allemagne, et j'ai vu des jeunes vietnamiens forcés à venir pour travailler dans les usines, fabriquer des armes, des fusils. Il y avait beaucoup de souffrance. Et en 1947, la guerre entre la résistance vietnamienne et les français a causé beaucoup de dégâts, beaucoup de souffrances. De dizaines de milliers de jeunes français sont venus au Vietnam pour tuer et pour être tués. Une vingtaine, une trentaine de jeunes français ont été tués au Vietnam, et des vietnamiens aussi. En 1954, j'étais déjà enseignant du Dharma à l'Institut Bouddhiste à Saigon, et les accords de Genève ont été signés. Les soldats français qui ont survécu à la guerre ont commencé à se retirer du Vietnam, et quelques hommes sont venus à ma pagode pour dire au revoir. Je me souviens qu'en 1947, deux jeunes soldats français sont venus au temple mère où j'étais novice, et ils ont pris le riz, tout le riz qu'il y avait dans le temple. Ils étaient très maigres, ils avaient peut-être attrapé le paludisme. Je ne sais pas si ces deux jeunes soldats français sont encore vivants ou non. Ils doivent avoir quatre vingt dix ans maintenant, s'ils sont vivants. Peut-être qu'ils sont morts au Vietnam. Et quand nous sommes venus ici, à Thénac, l'atmosphère était très tendue. Sur la colline, des allemands ont fusillé beaucoup de français ici-même, dans la résistance. Vous savez que la guerre du Vietnam était appelée par des intellectuels français en ce temps-là une sale guerre. Et la France n'avait pas assez de moyens pour pouvoir continuer avec la guerre, ils avaient besoin des États-Unis pour financer la guerre. En 1951-52, quatre vingt pour cent du coût de la guerre était payé par les américains. Chaque jour de guerre nécessitait trois millions de dollars. Et d'une part, les communistes chinois, les communistes de l'Union soviétique, ont utilisé les armes, les fusils, et de l'autre côté, on se battait contre le communisme, et il y avait trop de souffrances. Quand nous sommes venus ici à Thénac, pour commencer à bâtir ce centre de pratique, c'était très difficile, l'atmosphère était très lourde. Nous avons entendu parler que des allemands avaient fusillé beaucoup de français dans la résistance ici. Et ils ont brûlé, ils ont mis des résistants français dans une église pas loin d'ici, et ils ont tout brûlé. Nous avons organisé des sessions de prière ici, nous avons pratiqué la méditation assise, la marche méditative, on a essayé de générer l'énergie de la compassion, de la compréhension, et puis les français sont venus, les allemands sont venus, et les autres. Vous savez que chaque été, beaucoup de gens viennent de partout dans le monde. Il y a déjà eu une cinquantaine de nationalités différentes de pratiquants ici en été, et c'est émouvant de voir les français, les allemands qui font la marche méditative ensemble, les vietnamiens aussi, et nous avons transformé la souffrance en joie, en paix. On a utilisé la boue de la souffrance, de la violence, pour pouvoir bâtir la fraternité, la paix et le bonheur. Donc, cela fait déjà trente ans que l'on a commencé la pratique. Et aujourd'hui, nous célébrons le trentième anniversaire du Village des Pruniers, et vous pouvez voir que le Village des Pruniers est une sorte de fleur. Nous avons eu besoin de la boue de la souffrance pour pouvoir nourrir cette fleur. Maintenant, il y a des centres de pratique un peu partout dans le monde. En Allemagne, il y a l'Institut Européen du Bouddhisme Appliqué, il y a des centres de bouddhisme importants aux États-Unis, à Hong-Kong, en Thaïlande, un peu partout, et nos pratiquants ont formé beaucoup de sanghas un peu partout dans le monde, des milliers de sanghas un peu partout. En France, il y a des centaines de sanghas déjà. Le Village des Pruniers est un peu partout maintenant. Aujourd'hui, nous allons faire une marche méditative ensemble vers le temple Son Ha, et nous allons célébrer cette paix que nous bâtissons ensemble, cette fleur de lotus qui est faite avec beaucoup de boue, de souffrance. La souffrance des vietnamiens, la souffrance des français, la souffrance des allemands, la souffrance des américains, la souffrance des tunisiens, des marocains, etc... Et c'est la fraternité qu'on va célébrer. Égalité, liberté, fraternité. C'est la fraternité dont on a besoin, et le Village des Pruniers est pour cela, pour bâtir la fraternité. Alors bonne marche, et on va avoir un pique-nique là-bas.

(cloche)

**Enseignement donné le 2 mai 2012 en français,
transcrit par Pháp Thân.**