

Concentration

(cloche)

Bonjour, chers amis. Nous sommes aujourd'hui le 4 mai de l'an 2012, et nous sommes dans la salle de méditation de l'Assemblée des Étoiles.

1. Le mal-être

Shakyamuni a commencé par la souffrance, par le mal-être, parce que la souffrance est reliée au bonheur. Une compréhension de la souffrance est essentielle pour pouvoir comprendre le bonheur. Donc, la Première Noble Vérité, c'est le mal-être. Et quand on se met en contact avec le mal-être, on écoute en profondeur le mal-être, on va découvrir comment le mal-être est là, comment il s'est installé. Il y a une cause, des racines.

2. Chemin qui mène au mal-être.

Donc, la Deuxième Noble Vérité, c'est la nature du mal-être, les racines du mal-être, ou bien on peut dire le chemin qui mène au mal-être. Et on peut aussi décrire la deuxième vérité en terme de nourriture. Nous avons déjà appris que le Bouddha a dit que rien ne peut survivre sans nourriture. Le mal-être aussi. C'est parce qu'on continue à alimenter le mal-être qu'il est toujours là. Il faut regarder, identifier la source de nourriture du mal-être, et après cela, on va couper cette source de nourriture, et le mal-être va mourir. Donc, la deuxième vérité peut être décrite comme un chemin et comme une méthode de consommation. Nous sommes dans une société de consommation, il faut faire très attention. Le mal-être est là parce que nous ne savons pas comment consommer. Nous sommes ce que nous consommons.

3. Le bien-être.

Et puis la troisième vérité, c'est l'espoir, c'est le chemin de l'avenir, la cessation du mal-être, c'est-à-dire la transformation du mal-être, une transformation. Et la cessation du mal-être peut-être décrite comme le bien-être, c'est la même chose. Si le mal-être est décrit comme ténèbres, quand les ténèbres ont disparu, alors il y a de la lumière, donc l'absence des ténèbres veut dire la présence de la lumière. La même chose s'applique avec le mal-être et le bien-être. S'il n'y a plus le mal-être, il y a quelque chose d'autre qui s'appelle le bien-être. Et le bien-être aussi doit être alimenté pour qu'il puisse être là. Donc, il faut regarder dans le bien-être et voir quelle sorte d'alimentation il a besoin pour pouvoir installer le bien-être.

4. Chemin menant au bien-être.

Donc on peut parler du bien-être, de la quatrième vérité, en terme de nourriture, la nourriture, la consommation qui amène le bien-être. Et classiquement, on dit que c'est le chemin menant à la cessation du mal-être, c'est-à-dire au bien-être. C'est simple, les quatre vérités sont simples. Et quand on regarde en profondeur dans une vérité, on voit les trois autres vérités. C'est pourquoi les vérités sont décrites comme nobles, parce qu'avec l'œil de l'inter-être, quand on regarde une des quatre vérités, on voit les trois autres. C'est l'inter-être des vérités. Nous avons aussi parlé des huit éléments qui constituent le chemin menant au bien-être, et nous avons commencé par la vue juste, qui est la vision profonde de l'inter-être, et avant la vue juste, on a la concentration juste. La concentration fait partie de la méditation, une méditation qui donne naissance à la vision profonde, et aujourd'hui, on va parler beaucoup de concentration. Et avant la concentration, il y a la pleine conscience. On peut commencer par la pleine conscience, et la pleine conscience est porteuse de concentration. Et pleine conscience, concentration, sont porteuses de la vue juste, c'est très logique. Et puis avec la vue juste, on peut pratiquer la pensée juste, la parole juste, l'action juste. Et puis il y a les moyens d'existence justes, et enfin la diligence juste. On a consacré à peu près une heure pour parler de la diligence juste, vous vous souvenez ? L'arrosage sélectif. On arrose les bonnes graines. Donc, ici, c'est le chemin menant au bien-être. On peut commencer par la pleine conscience, ou par n'importe quel élément. Et c'est une description simple et profonde aussi du chemin menant au bien-être. Si on consomme, en terme de chemin, alors on va créer le bien-être, on va transformer le mal-être. Donc, la deuxième vérité peut être décrite comme chemin, la quatrième aussi, et la quatrième, c'est un chemin noble. Il est noble parce qu'il y a de la sainteté dans les éléments qui le constituent. Il y a de la sainteté dans la pleine conscience, dans la concentration, dans la vue juste aussi. Et nous, nous possédons cette nature de sainteté en nous, et quand nous pratiquons les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience, il y a les éléments de la sainteté en nous qui nous aident à transformer le mal-être pour pouvoir installer le bien-être. Donc, le chemin menant au bien-être est qualifié comme chemin noble. Et l'autre chemin, qui mène au mal-être, c'est un chemin aussi, mais on ne peut pas qualifier cela comme noble, peut-être qu'on dit que c'est un chemin ignoble.

Révision des huit premiers exercices de respiration consciente

Et nous avons aussi parler des exercices de respiration consciente. Nous avons commencé par huit, et maintenant, il est

temps de réviser tout ça. La première respiration, le premier exercice, c'est d'être avec son inspiration et son expiration, être avec la respiration. Identifier votre inspiration, identifier votre expiration. 1. Identifier l'inspiration et l'expiration. Et à chaque fois qu'on porte son attention vers l'inspiration et l'expiration, on lâche tout, on devient libre tout de suite. Le passé, le futur, les projets, on est libre. Et deuxième exercice, on suit, c'est de suivre l'inspiration et l'expiration dans tout son parcours. 2. suivre l'inspiration et l'expiration. « J'inspire, je suis mon inspiration dans tout son parcours, je suis vraiment concentré. » Et l'exercice va vous procurer plus de concentration et plus de plaisir quand vous respirez, et puis la liberté aussi. Troisième exercice, reconnaître son corps. « J'inspire, je sais que mon corps est là ». 3. reconnaître le corps. Connecter, se mettre en contact avec son corps physique, c'est très bien. Et vous avez une chance de prendre soin de votre corps. Les frères, les sœurs, au Village des Pruniers, ont programmé le son de la cloche dans leur ordinateur. Et chaque quinze minutes, la cloche sonne, on cesse de travailler, on respire et on revient à son corps et on sourit. C'est bien. Il faut une minute ou deux mais ça fait beaucoup de bien. « J'inspire, je suis conscient de mon corps. J'expire, je souris à mon corps. » Quatrième exercice, relâcher les tensions, la tension. 4. Relâcher la tension dans le corps. « J'inspire, je me détends, je laisse aller le stress et la tension dans mon corps. » Et puis avec le cinquième exercice, on entre dans le domaine des sensations. Quand on est là, corps et esprit réunis, on peut entrer en contact avec les merveilles de la vie qui sont en nous et autour de nous. Alors on peut très bien générer une sensation de joie. Et être un pratiquant, c'est de pouvoir générer une sensation de joie n'importe quand et n'importe où. Si vous êtes vraiment là, corps et esprit réunis, vous pouvez entrer en contact avec les conditions de bonheur qui sont disponibles dans l'instant présent. Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ? Et on peut très bien générer une sensation de joie. 5. Amener une sensation de joie. Et le sixième, c'est amener une sensation de bonheur. 6. Amener une sensation de bonheur. Dans le bouddhisme, on distingue une petite différence entre la joie et le bonheur. Quelqu'un qui marche dans le désert a soif, mais il n'y a pas d'eau pour lui. Soudain, il réalise qu'il y a un oasis dans le désert, il va pouvoir boire bientôt, dans une demi-heure. Donc, cette sensation, c'est la sensation de joie. Et quand il arrive, se met à genoux devant le lac et commence à boire, c'est le bonheur. La joie et le bonheur, ce sont des choses possibles dans l'instant présent avec la pleine conscience, avec la concentration. Et c'est la nourriture dont nous avons besoin, et il faut produire la joie, il faut produire le bonheur pour la consommation, et en tant que pratiquant, on a le pouvoir de produire de la joie et du bonheur pour soi-même et les autres. Septième exercice, c'est reconnaître une sensation douloureuse. 7. Reconnaître une sensation douloureuse. Quand une sensation douloureuse se manifeste, on doit être là pour elle, on ne va pas supprimer ou refouler cette sensation. « Bonjour ma petite douleur, je sais que tu es là, je vais prendre bien soin de toi. » Reconnaître la douleur telle qu'elle est, une reconnaissance simple de la douleur. Et huitième exercice, c'est de pouvoir embrasser embrasser et calmer la douleur, obtenir un soulagement. 8. Calmer la douleur. Le texte Anapanasati Sutta, le sutra de l'inspiration et l'expiration en pleine conscience, date déjà de mille six cent ans, et c'est très méthodique, scientifique. Tout d'abord, on commence avec le corps, et on passe à la sensation. On prend soin du corps, et ensuite de la sensation. Et en tant que pratiquant, on doit être capable de reconnaître la douleur et de calmer la douleur, avec la pratique de la respiration, de la marche, de l'assise, de la relaxation, etc... On doit maîtriser, on doit apprendre cela de la sangha. Et les enseignants du dharma doivent maîtriser les méthodes pour pouvoir partager aux autres membres de la sangha. Il faut toujours chercher à améliorer sa pratique. Le corps spirituel doit grandir chaque jour. Maintenant, on passe à l'esprit. Les quatre premiers exercices, c'est pour prendre soin de son corps. Les quatre exercices suivants, c'est pour prendre soin de ses sensations, et les quatre qui suivent, c'est pour prendre soin de notre esprit.

9. Identifier la formation mentale

Notre esprit, notre mental, est fait par des gouttes, c'est une rivière, il est fait par la présence des formations mentales. Vous avez une feuille, une liste des formations mentales, et à chaque fois qu'une formation mentale se manifeste du tréfonds au mental, on doit être capable de la reconnaître et de l'appeler par son nom correct. Si c'est de la colère, on dit « C'est de la colère. » Une reconnaissance simple de chaque formation mentale qui se manifeste. 9. Identifier la formation mentale. Identifier, ou bien reconnaître, la formation mentale, ou bien l'esprit. Les formations mentales sont comme les gouttes d'eau, et le mental, c'est comme la rivière, c'est la même chose. Donc, vous êtes là, au bord de la rivière des formations mentales, et vous regardez, vous identifiez chaque formation mentale quand elle naît, quand elle est là et quand elle se retire.

10. Réjouir l'esprit

Et le dixième exercice, c'est pour réjouir l'esprit. 10. Réjouir l'esprit. Il ne faut pas laisser le mental être envahi par les formations mentales négatives comme la colère, le désespoir, le paysage du mental ne sera pas beau. Donc, réjouir l'esprit, c'est-à-dire faire tout pour pouvoir inviter les bonnes graines à se manifester en vous, pour vous donner de la joie, du bonheur, etc... Et nous avons appris cela hier déjà, l'arrosage collectif, changer le disque. Cela a à faire avec la diligence juste. Donc, la respiration consciente, c'est aussi pour rendre le paysage de l'esprit joyeux, agréable, par la pratique de l'arrosage intelligent, c'est-à-dire créer du bonheur pour soi et pour l'autre personne.

11. Concentrer l'esprit

Onzième exercice, c'est concentrer, la concentration de l'esprit. 11. Concentrer l'esprit. Quand on reconnaît une sensation douloureuse, et que l'on tache d'embrasser cette sensation avec beaucoup d'adresse, on peut la calmer, on peut

faire parvenir un soulagement, mais ce n'est pas assez, on peut aller plus loin. C'est avec la concentration qu'on peut se diriger dans la nature de cette douleur, de cette souffrance, afin de pouvoir comprendre, et cette compréhension va nous libérer de cette douleur, de cette souffrance, parce que cette concentration va pouvoir faire parvenir une compréhension profonde, une vue juste, et cette compréhension profonde va nous libérer de la douleur. Ici, on parle de la libération plutôt que du salut. Le salut par la sagesse, et non pas par la grâce. Mais si vous êtes d'origine chrétienne, vous pouvez comprendre que la grâce, la sagesse, la vision profonde, est une sorte de grâce. Donc, la concentration peut faire une percée, peut faire une percée dans la nature de la douleur, pour que la vue juste, la vision de l'inter-être puisse se manifester.

12. Libérer l'esprit

Avec cette sagesse-là, cet éveil-là, on va pouvoir se libérer, concentrer l'esprit, et ensuite libérer l'esprit. 12. Libérer l'esprit. Voilà les quatre exercices pour prendre soin de son esprit. Tout d'abord, reconnaître les formations mentales, et ensuite arroser les bonnes graines pour que cela donne de la joie, du bonheur, et puis concentrer sur la douleur afin de pouvoir accéder à la connaissance qui nous libère.

Maintenir la concentration vivante

Et puis les quatre derniers exercices se concentrent sur la pratique de concentration. Dans le bouddhisme, il y a plusieurs sortes de pratique de concentration. Et c'est la concentration qui vous libère, et non pas une notion, un savoir intellectuel. Parce qu'on peut très bien accepter la vérité de l'impermanence, de l'inter-être, mais seulement, c'est l'intellect qui accepte, mais tout le reste de notre être n'a pas accepté. On sait que l'autre personne est impermanente, elle va mourir un jour, mais on continue à se comporter comme si elle sera là toujours et toujours. Donc, l'idée de l'impermanence, ça n'aide pas beaucoup, il faut une concentration sur l'impermanence, il faut entretenir cette concentration vivante pour pouvoir accéder à la vision profonde. La notion de l'impermanence, ça aide un peu. La notion de l'inter-être, ça aide un peu, la notion de non-naissance et de non-mort, ça aide un peu, mais ce n'est pas assez. Il faut garder vivante cette vision profonde dans la vie quotidienne. À chaque fois que vous regardez quelque chose comme un nuage, ou bien un oranger, un verre d'eau, il faut voir la nature de l'impermanence, il faut voir la nature de l'inter-être dans le nuage, dans le verre d'eau, etc... Donc, il faut maintenir la concentration vivante. Et vous n'avez pas à demeurer dans la position assise pour le faire. Quand vous conduisez la voiture, vous pouvez vous concentrer aussi. Ce qui se passe en vous et autour de vous sont impermanentes, sont inter-relées. Donc, vous êtes en contact avec l'inter-être, avec l'impermanence, avec le non-soi.

13. Contempler l'impermanence

Et le treizième exercice nous offre la concentration dite impermanence. 13. Contempler l'impermanence. Et contempler en tant que concentration. Supposons que je sois fâché contre mon bien-aimé, et que je veuille dire quelque chose pour le punir. Mais avec la vision de l'impermanence, nous ne disons pas quelque chose pour punir cette personne, nous ne faisons pas quelque chose pour la rendre malheureuse. Nous pensons que si on peut rendre cette personne malheureuse, on peut avoir un soulagement. C'est bête, mais la plupart de nous font comme ça. Donc, la prochaine fois, quand vous êtes en colère, que vous êtes fâché contre lui, contre elle, essayez cette méthode. Fermez vos yeux, faites une inspiration, et visualisez votre bien-aimé. Que va t'elle devenir dans trois cent ans ? « J'inspire, je me vois trois cent ans après. Qu'est-ce que je serai ? Des cendres. » Et il suffit de quelques secondes pour toucher la nature de l'impermanence. C'est une concentration, ce n'est pas une idée. Et si vous touchez l'impermanence de votre bien-aimé, alors vous allez estimer, vous allez chérir sa présence. « Comme je suis bête. Elle est encore là, vivante devant moi, et je suis fâché contre elle. Quelle sottise ! » Cela se fait en deux secondes ou trois secondes, avec la méditation sur l'impermanence. Et quand vous ouvrez vos yeux, la seule chose que vous voulez faire, c'est la prendre dans vos bras et faire la méditation de l'étreinte. « J'inspire, je sais que mon bien-aimé est encore vivant. J'expire, je suis très heureux. » Donc, le treizième, c'est pour contempler l'impermanence.

14. Contempler la non-cupidité

Le quatorzième, c'est la contemplation de la non-cupidité. 14. Contempler la non-cupidité. La soif, le désir, l'avidité. Il y a des objets de notre désir, comme la renommée, comme le pouvoir, politique ou autre, comme la richesse, l'argent, comme les plaisirs sensoriels. Quand on court après ces objets de cupidité, on se perd. Ici, on doit regarder en face l'objet de notre désir. Pour pouvoir voir dans sa nature, et nous sommes au courant du fait que notre manas cherche toujours le plaisir, mais il ignore les dangers du plaisir, comme le poisson : au moment où le poisson veut mordre, il réalise qu'il y a un hameçon dans l'appât, donc il est libre. Donc, quand on contemple l'objet de son désir, et si on voit le danger qui est là, alors on peut être libre de l'objet de la cupidité, on est libre. On sait que le bonheur est possible avec la compréhension, l'amour, la compassion, et beaucoup de gens souffrent énormément à cause du fait qu'ils courent toujours après ces objets de désir.

15. Contemplation le nirvana

Et le quinzième, c'est la contemplation du rafraîchissement, c'est-à-dire, il y a le feu du désir, le feu de la colère, le feu de l'illusion, le feu du désespoir qui nous brûle jour et nuit, les afflictions, et on veut éteindre le feu qui nous brûle. Et le mot nirvana veut dire l'extinction du feu. L'extinction du feu. Donc, le mot nirvana peut être traduit par rafraîchissement, l'extinction du feu. Rafrâchissement. Au matin, dans la campagne, on se sert de la paille, des branches pour cuisiner, et le matin, il y a la fraîcheur, parce que le feu est déjà éteint, on ne risque pas de brûler ses doigts. Donc le mot nirvana vient du vocabulaire de la campagne, l'extinction du feu. Et le feu, ici, utilisé dans le monde spirituel, c'est le feu des afflictions, la colère, le désespoir, la jalousie, ce sont des feux qui nous brûlent tout le temps. Alors le nirvana, c'est l'extinction du feu, cooling the flames. C'est la signification authentique du mot nirvana. Nirvana, ce n'est pas un lieu, un pays. Nirvana, c'est l'état de l'extinction de la souffrance, du feu qui nous brûle. Donc, le quinzième, c'est contempler l'extinction, le refroidissement. 15. Contempler le nirvana.

16. Contempler le lâcher-prise

Et le seizième, dernier exercice de la respiration consciente, c'est la contemplation du lâcher-prise. 16. Contempler le lâcher prise. Letting go. Release. Lâcher prise, ici, c'est le lâcher prise des notions, des notions comme naissance, mort, être, non-être, la même chose et une chose différente, la venue, le départ, etc... C'est-à-dire la discrimination. Et c'est à cause du fait que l'on peut lâcher prise de ces notions que l'on peut avoir accès à la vue juste, c'est-à-dire la vision profonde de l'inter-être. C'est l'élément de base pour la libération, parce que ces notions-la nous rendent malheureux, et cela crée beaucoup de souffrance, les notions comme naissance, mort, etc... Donc, on retourne toujours à la vue juste.

Vérité conventionnelle et vérité ultime

L'autre jour, on a déjà contemplé le temps comme une ligne droite qui va de la gauche à la droite, et nous avons supposé qu'il y a un moment que nous appelons la naissance. Et parce que la naissance est là, quelque chose d'autre doit être là, c'est la mort. Et dans notre manière de penser qui n'est pas juste, qui n'est pas de la pensée juste, on pense qu'il y a de la naissance et de la mort, et la naissance et la mort entraînent l'idée de l'être et du non-être. Je commence à être ici (n), jusqu'ici (m), et quand j'arrive au point m, je cesse d'être et je passe au non-être. Et avant de naître, j'appartiens au non-être.

----- non-être ----- n ----- être ----- m ----- non-être -----

Donc c'est notre manière de penser. Il y a cette vérité appelée vérité conventionnelle, c'est pourquoi chacun, chacune de nous a besoin d'un acte de naissance. « Je certifie que cette personne est née tel jour. » Donc, on a besoin de cette vérité, mais il y a une vérité plus profonde. Ce n'est plus la vérité conventionnelle, c'est la vérité absolue, ultime, et quand on regarde en profondeur, on peut toucher la vérité ultime, et dans cette vérité, il n'y a pas de naissance, il n'y a pas de mort, c'est une apparence seulement. Quand nous disons naissance, nous pensons quelque chose qui vient du non-être et qui passe maintenant à l'être. Il va être là pendant quelques instants, il va passer au non-être plus tard. C'est notre manière de penser. C'est correct en ce qui concerne la vérité conventionnelle, mais ce n'est pas correct du point de vue de la vérité ultime. Et même les hommes de science peuvent aussi toucher cette vérité ultime, c'est pourquoi Lavoisier a dit : « Rien ne se crée, rien ne se perd. » Il n'y a pas de naissance, il n'y a pas de mort. Mais Lavoisier n'a pas pratiqué la concentration. Il n'y pas pu entretenir, préserver cette vision profonde pendant la vie quotidienne. C'est pourquoi quand il a été exécuté par la guillotine, je pense qu'il a souffert. Comme il ne sait pas comment nourrir cette concentration pendant toute la journée, alors il souffre de la mort aussi. Mourir, c'est de passer de l'être au non-être. Donc, une notion, ce n'est pas assez. Faire une déclaration, ce n'est pas assez. Donc, les hommes et les femmes de science ont trouvé la vérité, mais la vérité trouvée, ils l'ont seulement appliquée dans la technologie, et non pas dans la vie quotidienne, dans la vie spirituelle. Alors, les hommes de science aussi doivent appliquer ce qu'ils ont trouvé dans la vie affective, etc... Nous avons une retraite de vingt et un jours pour les hommes et les femmes de science, et nous allons discuter, nous allons pratiquer ensemble la concentration. Donc, une notion, même une notion correcte qui exprime la vue juste n'est pas assez pour nous secourir, il faut une concentration, il faut vivre la vision profonde chaque jour pour être vraiment libre de la peur, de la peur du non-être. Il est impossible pour nous de mourir, comme un nuage.

(cloche)

Sourire à la vie et à la mort

Il y a un chemin qui nous mène de la vérité conventionnelle à la vérité ultime. Il y a la vérité ultime de la non-naissance et de la non-mort, mais on peut commencer par l'idée de naissance et de mort, même si la naissance n'existe pas, même si la mort n'existe pas, comme l'idée de gauche et de droite. La gauche et la droite. Parce que la droite est là, la gauche peut être là. C'est à cause de l'existence de la gauche que la droite peut exister. Donc tout inter-est. Donc, la souffrance et le bonheur sont aussi en inter-être. La vie et la mort aussi. Il n'y a pas de vie sans mort, il n'y a pas de mort sans vie. Et on peut commencer par cela. Par exemple, quelqu'un veut prendre la gauche de cette feuille pour aller à Bordeaux, et la droite reste ici pour être emmenée à Marseille : ce n'est pas possible, la gauche va toujours avec la droite. Et le

bonheur va toujours avec la souffrance, et la naissance va toujours avec la mort. Quand les biologistes regardent dans le corps, ils savent que la naissance et la mort arrivent à chaque moment. À chaque moment, en ce moment même, il y a des cellules dans mon corps qui meurent. Il y en a d'autres qui naissent. La naissance des cellules et la mort des cellules prennent place à chaque moment. Et c'est la vérité. Et nous pensons que maintenant, c'est seulement la vie, et la mort, c'est beaucoup plus tard. Ce n'est pas vrai. Nous expérimentons la mort à chaque moment. Il y a des milliers de cellules qui meurent à chaque moment, et nous n'avons pas assez de temps pour réaliser les funérailles, on n'a pas le temps pour faire ça. Il y a des milliers de nouvelles cellules qui naissent, on n'a pas le temps de célébrer leur naissance. Donc, la naissance et la mort sont maintenant. S'il y a la naissance, il y a la mort. Sans la mort, il n'y a pas de naissance, et sans naissance, il n'y a pas de mort. Et les deux, ce sont les deux aspects de la même chose. Donc, là où il y a la mort, il y a la naissance. La mort du nuage, ça veut dire la naissance de la pluie, n'est-ce pas ? Pourquoi avoir peur ? Vous ne pouvez jamais mourir. Peut-être que la mort est une occasion de renaître plus beau. Il faut méditer sur cela, il faut garder cette concentration vivante chaque jour. Alors on peut sourire à la mort. La mort est aussi belle que la vie, parce qu'elle fait partie de la vie. Et sourire à la vie et sourire à la mort sont des choses possibles pour un pratiquant qui voit que naissance et mort sont avant tout des notions. Et dans la réalité ultime, il n'y a pas de naissance, il n'y a pas de mort. C'est toucher le nirvana, c'est relâcher les notions de naissance et de mort. C'est très important. C'est le seizième exercice, lâcher prise. Lâcher prise de quoi ? Des notions. Avant tout, les notions de naissance et de mort. Et quand les notions de naissance et de mort sont enlevées, les notions de l'être et du non-être sont enlevées en même temps, parce qu'elles sont en fonction des autres notions. On a défini la naissance comme le passage du non-être à l'être, n'est-ce pas ? Donc, si on enlève la naissance, on enlève la limite entre être et non-être. Donc, être et non-être ne sont que des notions. La vérité ultime transcende l'idée de l'être et du non-être. C'est pourquoi ce n'est pas bon de dire que Dieu est la fondation de l'être. Si Dieu est la fondation de l'être, qui sera la fondation du non-être ? Dieu est différent de l'être, n'est-ce pas ? Alors si on est pris par les notions de l'être et du non-être, on ne peut pas entrer en contact avec Dieu, l'ultime. Dieu est libre de ces notions-là. Être et non-être. Commencement et fin. Donc, on enlève, on lâche prise des notions de naissance et de mort, et aussi des notions d'être et de non-être. Sous cette lumière, être ou non-être, ce n'est plus la question. Aussi, on n'est pas venu du non-être à l'être. C'est pourquoi on est libre aussi des notions de venue et de départ.

Méditation avec une flamme

Faisons ensemble une petite méditation sur l'être et le non-être. (Thay a une boîte d'allumettes dans les mains.) Maintenant, je pense à la flamme, et je peux déjà commencer à parler à cette flamme. Est-ce que vous pensez que la flamme appartient au non-être maintenant ? Non, elle est déjà dans ses conditions. Elle attend seulement les conditions suffisantes pour que la flamme puisse se manifester. Et nous savons très bien que la flamme est cachée dans la boîte d'allumettes. On peut dire : « Ma chère petite flamme, nous savons que tu es là. Il faut que tu te manifestes pour nous. » On peut déjà lui parler, elle n'appartient pas au domaine du non-être. Et nous savons qu'elle se cache aussi hors de la boîte, parce que l'oxygène est essentiel pour son apparition, n'est-ce pas ? Sans l'oxygène, elle ne peut pas se manifester, elle a besoin des conditions pour se manifester comme la fleur ou comme nous tous. Donc, nous pouvons dire : « Ma chère petite flamme, nous savons que tu es là quelque part, dans la boîte et hors de la boîte. Pourquoi ne pas te manifester pour nous ? » Et puis on peut entendre la réponse. « Cher Thay, chère sangha, je sais bien que je suis là, je n'appartiens pas au domaine du non-être, je suis déjà dans les conditions, les conditions sont suffisantes, si vous pouvez me procurer d'une dernière condition, alors je vais me manifester : un geste de vos doigts. » Alors nous allons procurer la condition finale pour que la flamme puisse se manifester. (Thay prend une allumette dans la boîte.) Et elle sait qu'elle ne va pas aller dans le domaine du non-être. Non, être et non-être ne sont que des notions. (Thay allume l'allumette.) Donc, le mot manifestation est beaucoup mieux que le mot naissance. Avant la manifestation et après la manifestation. (L'allumette est éteinte.) Et la fin de la manifestation. Donc, on voit que même la flamme est libre de la naissance et de la mort. Elle est libre de l'être et du non-être. Et quand on demande à la flamme : « Petite flamme chérie, d'où viens-tu ? Quelle est ton origine ? » C'est une question philosophique. D'où vient l'univers ? D'où vient le cosmos ? D'où viens-tu ? Et la réponse est claire : « Cher Thay, chère sangha, je suis venue de nulle part. Il n'y a pas de venue. Je ne suis pas venue du sud, ni du nord, ni de l'est, ni de l'ouest. C'est vrai. Quand les conditions sont suffisantes, je me manifeste, simplement. Donc, je suis libre de la venue. Je ne suis pas passée du non-être à l'être. Je me manifeste tout simplement quand les conditions sont suffisantes. » « Chère flamme, où es-tu allée ? » « Cher Thay, chère sangha, je ne suis allée nulle part. Je ne suis pas allée dans le sud, ni dans le nord, dans l'est ou dans l'ouest. Quand les conditions ne sont plus suffisantes, j'arrête ma manifestation pour me manifester plus tard. » Et c'est vrai. Il n'y a pas de venue, il n'y a pas de départ. La nature de la flamme est non-locale. La non-localité est une expression de la science moderne. Donc, avec cela, on peut enlever les notions de départ de de venue. Et maintenant, il y a un autre couple : identification et différenciation. On va inviter la flamme à se manifester encore, on a besoin d'elle pour la méditation. (Thay allume une allumette.) Ce n'est pas une naissance, c'est une manifestation. « Chérie, tu n'es pas une création, tu es une merveilleuse manifestation. » Et puis, de cette flamme, on peut avoir une seconde flamme. (Thay allume une deuxième allumette avec la première.) On va demander à cette flamme : « Ma chère petite flamme, es-tu la même flamme que l'autre, ou es-tu une flamme différente ? » C'est la bonne question.

Transcender l'être et le non-être

Vous avez peut-être gardé votre photo de quand vous aviez cinq ans, et si vous vous regardez dans cette photo-là, vous pouvez demander à l'enfant de cinq ans : « Est-ce que je suis la même chose que toi, ou est-ce que je suis une personne différente ? Je suis si différent de toi, en taille, comme en sensation, en perception, en formation mentale. Est-ce que je suis identique à toi, ou est-ce que je suis une différente personne ? » Il y a une grande différence entre l'enfant de cinq ans et vous maintenant. Et la réponse est la même : je ne suis pas la même personne que l'enfant, parce que j'ai beaucoup changé, mais je ne suis pas une personne entièrement différente non plus. Il y a une continuation, il n'y a pas de différenciation. Quand je me regarde dans mon corps, je vois que je suis la continuation de mon papa, et je peux parler à mon papa : « Papa, je suis là, et tu es encore là avec moi. Nous sommes un courant. Tu es encore vivant en moi. » Alors, entre le fils et le père, il y a cette vérité. Le fils n'est pas exactement le père, mais il n'est pas une personne entièrement différente, parce que le fils est dans le père, et le père est dans le fils. Si vous êtes chrétien, vous pouvez apprendre cela, l'inter-être, dans l'Évangile. Dans Jean, il est dit : « Un jour, tu verras que je suis dans le Père, et tu es en moi, et je suis en toi. » C'est l'inter-être. Donc, quand le nuage regarde et voit la pluie, qui s'est transformée à partir du nuage. Une demie partie du nuage peut déjà se transformer en pluie, et le nuage peut regarder la pluie et se reconnaître. Est-ce que le nuage est la même chose que la pluie, ou le nuage est-il une chose parfaitement différente ? Non. Donc, ce n'est pas la même chose, et ce n'est pas une chose différente. C'est la vérité. Et si on peut relâcher ces notions-là, on est libre. On est libre de la peur, la peur de l'être, la peur du non-être. La personne qui se suicide a peur de l'être. La personne qui a peur de la mort a peur du non-être.. Mais la vérité transcende et l'être et le non-être. Et c'est le lâcher prise, et il faut laisser aller toutes ces notions qui sont à la base de notre peur, de notre souffrance, de notre discrimination. C'est la méditation profonde dans le bouddhisme. Donc, quand on regarde son corps, on voit que ce corps n'est pas tout. L'homme est la somme de ses actes. Jean-Paul Sartre a dit cela. Nous avons produit des pensées, nous avons produit de la parole et des actes, et tout cela est encore là, et sont notre continuation. Ce corps est une partie minime de moi, de vous. Si vous pensez que je suis ce corps, vous avez tort. Alors on doit s'entraîner à regarder soi-même. On se voit dans le cosmos, on se voit dans ses enfants, on se voit dans tout ce que l'on fait, parce que toutes les pensées que vous avez produites portent votre signature. Tout ce que vous dites, tout ce que vous avez dit, portent votre signature, c'est votre continuation. Elle se présentera dans le futur comme présent. Rien ne se perd. Alors, quand on regarde son corps, on dit que ce corps n'est pas tout, il est seulement une petite partie. C'est comme le thé, j'ai versé de l'eau bouillante dans la théière, et je verse, (Thay verse le thé de la théière dans un verre) et maintenant, il n'y a plus rien. Et vous pensez que le thé est encore dans la théière, ce n'est pas vrai. La partie la plus précieuse du thé est entrée en moi et est devenue un enseignement du Dharma. Donc, ne pensez pas que le thé est dans la théière. Le thé est en nous et en vous, parce que le dharma est la continuation du thé, et votre connaissance du dharma, votre joie, sont aussi une continuation du thé. Alors avec la sagesse de la non-apparence, on se voit partout : dans le passé, dans le présent, et le futur.

Les trois portes de libération

Il y a une pratique de concentration qui est disponible dans toutes les écoles du bouddhisme. Il y a des dizaines, des centaines de méthodes de concentration, mais il y a trois sortes de concentration qui sont présentes dans chaque école du bouddhisme, elles s'appellent les trois portes de libération.

1. Vide

Et la première porte, c'est la vacuité, le vide. 1. Vide. C'est l'absence d'une existence séparée. On a déjà médité sur la fleur. On a dit que la fleur est pleine du cosmos. Tout est dans la fleur. Tout le cosmos a conspiré pour faire apparaître la fleur. La fleur est pleine de tout, sauf d'une chose : une existence séparée. Elle est pleine de cosmos, mais elle est vide d'une existence séparée. La fleur ne peut pas exister par elle-même, elle doit coexister avec tout le cosmos. Sa nature est la nature de l'inter-être. Donc la fleur est pleine, mais elle est vide. Elle est pleine de tout, elle est vide d'un moi séparée, d'une existence séparée. Et nous, nous sommes des fleurs, nous contenons le cosmos. Nous sommes tout, mais nous n'avons pas d'existence séparée, nous n'avons pas de soi séparé, nous sommes un courant, nous sommes une continuation. Et quand nous nous regardons en profondeur, nous voyons et ancêtres, et parents, et culture, et tout, mais il n'y a pas d'existence séparée, c'est la vision du non-soi. Et c'est ce que Lavoisier n'a pas dit. Il a dit pas de naissance, pas de mort, tout se transforme, tout est impermanent. Et c'est pourquoi j'ai proposé une dernière partie : rien n'a d'existence propre, tout doit inter-être avec tout, et c'est le vide. La contemplation du vide peut nous libérer.

2. Non-apparence

La deuxième porte de libération, c'est la contemplation de la non-apparence. 2. Non-apparence. Donc, quand on regarde la pluie, on sait que la pluie n'est pas un nuage, n'a pas de forme de nuage, mais que la pluie est une continuation du nuage. On peut voir le nuage dans la pluie. Donc c'est la vision, l'intelligence, la constatation sur la non-apparence. On n'a pas besoin d'une apparence pour reconnaître quelque chose. C'est pourquoi j'ai écrit en calligraphie : souriez au nuage dans votre thé. Dans votre thé, il y a un nuage, il n'a pas l'apparence d'un nuage, mais le nuage est bien là. Donc si on peut regarder avec l'esprit de non-apparence, on n'a plus peur. Rien de se crée, et rien ne se perd. Vous êtes bien installé dans le nirvana. Non-naissance, non-mort, non-être, non non-être. Quand une vague est au courant du fait qu'elle est eau, elle perd toute sorte de peur, elle n'a plus peur du commencement, de la fin, de la montée, de la descente,

de l'être, et du non-être, parce qu'elle sait qu'elle est déjà l'eau. Elle n'a pas à courir pour chercher l'eau, parce qu'elle est l'eau maintenant. Alors on ne court pas chercher le nirvana, parce que notre vraie nature est la nature de la non-naissance, non-mort, non-être, non non-être. On est bien installé dans le bien-être, dans le nirvana, dans l'absence de la douleur, des afflictions.

3. Non-poursuite

Et puis la troisième porte de libération, c'est la porte de la non-poursuite. 3. Non-poursuite. Parce que la vague a réalisé qu'elle est l'eau dans le moment présent, elle n'a plus à chercher de l'eau. La même chose est vraie avec nous. Nous n'avons pas à aller chercher le Royaume de Dieu, nous n'avons pas à aller chercher le nirvana. Tout est déjà là. Le bonheur est possible ici et maintenant, on n'a plus à chercher. C'est la porte de la non-poursuite. Cela permet à l'arrêt de se réaliser ici et maintenant. Il faut arrêter la course. Vous êtes déjà ce que vous voulez devenir. Tout est là. Si vous voulez de la pleine conscience, si vous voulez l'éveil, si vous voulez le bonheur et la joie, ces choses-là sont possibles dans l'instant même. Avec la pleine conscience, avec la concentration, on rend tout possible dans l'instant présent. On n'a plus à courir. Nous avons couru toute notre vie. Et c'est seulement avec cette porte que l'on peut vraiment s'arrêter. L'arrêt, c'est une chose magnifique, et on a la paix, on ne cherche plus.

(cloche)

La mort d'Anâthapindika

Au temps du Bouddha, il y avait un pratiquant laïc qui s'appelait Anâthapindika. Il avait une famille, et ils avaient beaucoup de bonheur avec la pratique. Ils ont servi le Bouddha, le Dharma et la Sangha. L'homme était un homme d'affaires, il était très riche, mais il avait un bon cœur. Il a aidé les pauvres dans sa région, et toute la population de Sāvathî l'aimait, et c'est pourquoi le non Anâthapindika lui a été donné par la population : celui qui s'occupe des pauvres, des déshérités. Il était un disciple du Bouddha, il a offert à Bouddha un parc qu'il avait acheté d'un prince, et cela a servi comme centre de retraite pour le Bouddha et beaucoup de moines. Un jour, le Bouddha apprend qu'Anâthapindika va mourir, et il désigne le vénérable Sâriputta d'aller s'informer auprès du laïc pour pouvoir l'aider à mourir paisiblement et avec joie. Un jour, Sâriputta apprit que le pratiquant Anâthapindika est sur le point de mourir, il a demandé à son jeune frère dans le dharma, le vénérable Ânanda, de venir avec lui pour aider Anâthapindika. Quand ils sont arrivés, Anâthapindika était déjà très faible. Il essaya de s'asseoir, mais il n'a pas pu faire cela. Sâriputta dit : « Cher ami, ne bougez pas, restez là, nous allons chercher quelques chaises et nous allons parler avec vous. » Et quand les moines se sont assis, installés, Sâriputta commence avec cette question. « Cher ami, comment te sens-tu dans ton corps ? Est-ce que la douleur s'est atténuée ou bien la douleur a-t-elle augmenté ? » Et Anâthapindika a dit ceci : « Cher vénérable, il ne me semble pas que la douleur se soit atténuée, elle augmente toujours. » Après avoir dit cela, Sâriputta a dit ceci : « Dans ce cas, pratiquons ensemble une méditation guidée, et l'objet de la méditation sera les trois joyaux : le Bouddha, le Dharma, et la Sangha. Sâriputta était un moine très intelligent. Il savait qu'il y avait des bonnes semences dans Anâthapindika, parce que pendant une trentaine d'années, Anâthapindika prit beaucoup de plaisir à servir le Bouddha, le Dharma, et la Sangha. Donc en parlant des trois joyaux, cela allait arroser les bonnes graines dans cette personne laïque. Et quelques minutes après, Anâthapindika a déjà pu sourire, et la douleur s'atténua. Et Sâriputta continua avec la méditation guidée. « Maintenant, pratiquons ensemble. On respire. Ce corps contient de l'air. Ce corps contient de la terre. Ce corps contient de la chaleur. Ce corps contient de l'eau. Il y a de la terre hors du corps. Il y a de l'eau hors du corps. Il y a de la chaleur hors du corps, il y a aussi l'eau hors du corps. Ce corps n'est pas moi, je suis beaucoup plus important que ce corps. Ce corps n'est venu de nulle part, et il n'ira nulle part. Quand les conditions sont suffisantes, ce corps se manifeste, et quand les conditions ne sont plus suffisantes, ce corps cesse la manifestation générée nulle part. Ce que je fais me continue. » Et la méditation continue dans les termes de non-naissance, non-mort, non-venue, non-départ. Et soudain, le vénérable Ânanda remarqua qu'il y avait des larmes dans les yeux d'Anâthapindika. Il demanda ceci : « Cher ami, pourquoi pleures-tu ? Est-ce que tu regrettes encore quelque chose ? » « Non, cher vénérable, je ne regrette rien. » « Mais pourquoi pleures-tu, est-ce que la méditation n'a pas été un succès ? » « Non, vénérable Ânanda, j'ai très bien fait la méditation. » « Et pourquoi pleures-tu donc ? » « Je pleure parce que je suis tout ému. J'ai servi le Bouddha et la Sangha pendant une trentaine d'années, mais je n'ai jamais reçu un tel enseignement et une telle pratique. Je suis libre maintenant, je n'ai plus peur de rien. » Ânanda dit : « Cher ami, vous savez, cette sorte d'enseignement, nous, monastiques, nous la recevons presque chaque jour. Anâthapindika dit : « Cher vénérable Ânanda, veuillez retourner au monastère et dire à notre Maître Vénéré qu'il y a des personnes laïques qui sont trop occupées pour recevoir et pratiquer cet enseignement. Mais il y en a d'autres, comme moi-même, qui sont dans la situation de pouvoir recevoir un tel enseignement et de le mettre en pratique. Alors veuillez dispenser cette sorte d'enseignement aux laïcs aussi. » Et de fut la dernière requête d'Anâthapindika pour le Bouddha. Ânanda dit : « Oui, je vais retourner au monastère et dire à notre maître que les laïcs peuvent eux aussi recevoir l'enseignement sur la non-naissance, la non-mort, le non-être, le non non-être. » Et après cela, Anâthapindika mourut d'une manière très paisible, avec un sourire aux lèvres. L'histoire est une histoire vraie relatée dans un soutra appelé « Enseignement donné aux mourants », et il est disponible dans le livre de chant du Village des Pruniers, vous pouvez le relire et l'étudier. Et si vous pratiquez bien, alors vous pouvez accompagner quelqu'un qui meurt, et vous pouvez aider cette personne-là à mourir d'une manière paisible. Chers amis, nous devons arrêter maintenant. Nous avons eu la chance d'être ensemble

pendant une semaine toute entière à arroser les bonnes graines. Alors il faut continuer, il faut essayer de bâtir une sangha, il faut continuer l'étude et la pratique. Je demande aux monastiques de venir pour chanter une chanson. Je vous souhaite à tous et à toutes une bonne continuation. Et à la prochaine. Veuillez masser vos jambes, on va se lever, se prendre les mains, et chanter une chanson : sans venir, sans partir.

Sans venir, sans partir,
Ni avant, ni après,
Je te tiens près de moi,
Et je te laisse pour être libre,
Parce que je suis en toi,
Et tu es en moi,
Parce que je suis en toi,
Et tu es en moi.

Sans venir, sans partir,
Ni avant, ni après,
Je te tiens près de moi,
Et je te laisse pour être libre,
Parce que je suis en toi,
Et tu es en moi,
Parce que je suis en toi,
Et tu es en moi.

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

Sans venir, sans partir,
Ni avant, ni après,
Je te tiens près de moi,
Et je te laisse pour être libre,
Parce que je suis en toi,
Et tu es en moi,
Parce que je suis en toi,
Et tu es en moi.

Sans venir, sans partir,
Ni avant, ni après,
Je te tiens près de moi,
Et je te laisse pour être libre,
Parce que je suis en toi,
Et tu es en moi,
Parce que je suis en toi,
Et tu es en moi.

 fleursdudharma.com

**Enseignement donné le 4 mai 2012 en français,
transcrit par Pháp Thân.**