

Comment mourir paisiblement

(cloche)

Bonjour, chère sangha, aujourd'hui, nous sommes les 4 janvier 2012, et nous sommes dans la salle de méditation de l'Assemblée des Étoiles au Hameau du Bas au Village des Pruniers pendant notre retraite d'hiver.

Transformer une salle de classe en famille

Durant les six derniers six, nous avons parlé d'éthique appliquée. Je vis dans une communauté de moine et nonnes et pratiquants laïques, et je suis un enseignant, et j'aime être avec mes élèves, mes disciples. Je passe du temps avec eux non seulement dans une salle de classe, mais aussi en marchant, en étant assis, en partageant le Dharma, en mangeant, et en organisant afin que d'autres amis puissent venir et pratiquer avec nous. Et j'aime faire cela avec mes étudiants et disciples et amis, et je me réjouis de faire ceci. C'est très nourrissant et guérissant d'être avec votre communauté, vos étudiants, vos amis, et je reçois beaucoup de joie et de nourriture et de guérison de ce mode de vie. Je pense qu'il est possible pour les enseignants de faire la même chose. Ils devraient se réjouir de la classe, ils devraient se réjouir des étudiants. Et à chaque fois qu'ils pensent à leurs étudiants, ils devraient être capables de sentir une sorte de bonheur. Je pense qu'il est possible de transformer notre communauté, notre salle de classe, en une famille, où une bonne relation peut être établie entre enseignants et étudiants, et ainsi de suite. Et quand vous aimez votre salle de classe, quand vous aimez vos étudiants, vous vous réjouissez plus de votre travail comme enseignant. Il est possible de transformer votre salle de classe en famille. Il devrait y avoir une bonne communication entre enseignants et étudiants, et une des manières de faire est de parler entre nous de notre souffrance. Les enseignants ont leur propre souffrance, et les étudiants, même s'ils sont jeunes, ont déjà beaucoup de souffrance. Donc il devrait y avoir des moments où enseignant et étudiants parlent de leur souffrance. Vous leur parlez de votre souffrance comme enseignant, de votre bonheur comme enseignant, et vous voulez qu'ils vous parlent de leur souffrance comme étudiant, comme enfant dans la famille, et vous écoutez. Et si vous savez comment les écouter avec compassion, avec amour, vous pouvez les aider à moins souffrir, et vous pouvez les inviter à faire une sorte de pratique qui peut les aider à moins souffrir. Alors vous pouvez commencer comme le Bouddha, en parlant de la souffrance en premier. Et quand vous parlez de la souffrance, vous avez une chance de parler du bonheur, et il est possible d'être heureux ensemble comme enseignant et étudiants. La salle de classe est une deuxième opportunité pour un enfant, parce que l'enfant n'a peut-être pas eu l'amour et le bonheur dans la famille. Peut-être que ses parents se disputent et le font souffrir beaucoup, il n'a pas eu la chance d'apprendre comment aimer, comment faire l'expérience du bonheur dans la famille, alors comme enseignant, nous avons une opportunité de leur donner une deuxième chance, en transformant notre classe en une famille, et il doit y avoir des manières de faire cela. Et les enseignants doivent pratiquer, doivent maîtriser la pratique afin qu'ils puissent offrir la pratique à leurs étudiants, et la pratique peut être très joyeuse, très agréable à faire. Quand nous parlons de l'éthique appliquée, nous parlons de cette sorte de pratique, qui peut être guérissante, transformante, nourrissante, et nous ne devons pas souffrir pendant le temps que nous pratiquons. Supposons que nous parlions de la respiration en pleine conscience : nous devons nous réjouir de la respiration en pleine conscience, parce que la respiration en pleine conscience peut apporter la joie et nous aider à gérer les sensations et émotions douloureuses. Et quand les enseignants sont capables de faire cela, ils peuvent naturellement aider leurs étudiants à faire de même, parce que les étudiants, même s'ils sont jeunes, sont victimes de leurs émotions fortes, de leurs sensations douloureuses, ils ne savent pas comment s'occuper de leurs sensations et émotions douloureuses. Ils souffrent, et si comprenez la souffrance, si vous écoutez la souffrance, vous dites : « J'ai aussi souffert, et j'ai fait comme cela, et j'ai moins souffert, j'ai été capable de transcender, voudriez-vous apprendre ? » Et ils vous écouteront. Donc transformer la classe en communauté, où la communication en enseignant et élève est possible est quelque chose que nous devrions être capable de faire, et je pense que dans les collèges d'enseignant, nous devons apprendre ces choses. Parce qu'enseigner n'est pas seulement transmettre la connaissance. Et cela peut aussi aider à transmettre les connaissances bien plus facilement quand les étudiants sont heureux, relaxés, et alors le travail d'enseigner et d'apprendre devient beaucoup plus facile, c'est une joie. Donc cette retraite pour les éducateurs est un petit peu trop courte pour que nous ayons la chance de maîtriser toutes ces pratiques afin que nous puissions aider nos étudiants, mais nous pouvons continuer. La retraite peut être un début, et nous pouvons continuer après que nous soyons rentrés chez nous, et nous serons capables de maîtriser ces pratiques très concrètes, et alors nous pourrions aider nos étudiants à faire de même.

Premier exercice : conscience de la respiration

Supposons que quand nous pratiquons le premier exercice de la respiration en pleine conscience : « Inspirant, je sais que j'inspire. Expirant, je sais que j'expire. » C'est le premier exercice de la respiration en pleine conscience proposé par le Bouddha. C'est un exercice très simple, mais il peut apporter beaucoup de calme et de bonheur. Et je ne dois pas souffrir, en fait, je me réjouis, je me réjouis d'inspirer, je me réjouis d'expirer. Inspirer et expirer n'est pas un travail pénible, c'est une chose très agréable à faire, spécialement quand votre nez est libre, et que l'air est frais. Donc où que vous soyez, vous pouvez vous réjouir de respirer, et quand vous inspirez et expirez en pleine conscience, non seulement vous pouvez vous réjouir, mais vous pouvez stopper les pensées. Si vous inspirez et expirez vraiment en pleine conscience, vous ne pensez plus, vous n'êtes pas emportés par vos pensées : « Je pense, donc je suis perdu. » Donc,

stopper les pensées, se réjouir simplement de l'inspiration et de l'expiration peut déjà apporter le bien-être dans le corps et les sensations. Et cet exercice, je l'appelle « l'identification de l'inspiration et de l'expiration. » Quand vous inspirez, vous savez que c'est votre inspiration. Vous êtes conscient qu'une inspiration prend place. Et quand vous expirez, vous savez qu'une expiration prend place. Et quand vous utilisez votre esprit afin d'identifier l'inspiration et l'expiration, il n'y a plus de pensées. « Inspirant, je sais que ceci est une inspiration ». Ce n'est pas penser, c'est reconnaître ce qui se passe. Et ce qui se passe est votre inspiration, votre expiration. Et vous pouvez aussi vous réjouir de votre inspiration et de votre expiration. C'est le premier exercice proposé par le Bouddha : identifier l'inspiration comme inspiration, et l'expiration comme expiration. Et l'effet peut être très profond, parce que quand vous portez attention à votre inspiration et revenez à votre corps, une vision profonde peut arriver : « Oh, j'ai un corps. » Et quand esprit et corps sont ensemble, vous êtes vraiment dans l'ici et maintenant afin de vivre votre vie. Alors s'il-vous-plaît, ne sous-estimez pas cet exercice facile. Même si vous avez pratiqué dix années, ou vingt années de respiration en pleine conscience, cela reste une pratique merveilleuse, et vous obtenez plus et plus de bénéfice en pratiquant cet exercice.

Deuxième exercice : suivre la respiration

Le second exercice est de suivre votre respiration tout le long. « Inspirant, je suis ma respiration du début à la fin. » Il n'y a pas d'interruption durant le temps de votre inspiration. Et en inspirant comme cela, et en focalisant votre attention entièrement sur votre inspiration, vous cultivez la concentration. L'objet de votre concentration est votre inspiration. Pas une milliseconde n'est perdue, parce que vous êtes entièrement avec votre inspiration. Quand vous demeurez très solidement dans votre inspiration, il n'y a plus de pensées, plus de passé, plus de futur, vous vous réjouissez vraiment de votre inspiration. Durant le temps d'inspiration, de nombreuses visions profondes peuvent vous arriver, comme : « Inspirant, je suis vivant. » Et vous pouvez célébrer le miracle d'être vivant simplement en inspirant. C'est déjà le bonheur. Vous ne devez pas chercher le bonheur autre part. Juste être assis ici et inspirer et se réjouir du fait que vous êtes vivant. Et quand vous marchez, si vous pratiquez la respiration en pleine conscience, vous pouvez reconnaître que c'est un miracle d'être vivant et de faire des pas sur cette belle planète. Et le bonheur vient tout de suite. Le bonheur n'est pas fait d'argent et de célébrité et de pouvoir, mais seulement de pleine conscience de la respiration. Alors le second exercice est de suivre votre inspiration et votre expiration tout le long et de se réjouir tout le long. Et en faisant ainsi, vous cultivez plus de concentration, parce que la pleine conscience et la concentration sont de la même nature, c'est comme l'eau et la glace.

Troisième exercice : conscience du corps

Et le troisième exercice est de devenir conscient de votre corps : « Inspirant, je suis conscient que j'ai un corps. » Soeur Gina a donné un enseignement du Dharma sur comment respirer afin de revenir à notre corps, et toucher la merveille qu'est le corps. Et si nous savons comment être en contact avec notre corps, nous connecter avec notre corps, nous nous connectons avec la Terre mère et tout le cosmos. Nous commençons avec notre inspiration, et avec notre expiration, nous revenons à notre corps, et revenant à notre corps, nous revenons à la Terre mère, et nous touchons le cosmos tout entier. Et quand esprit et corps sont ensemble, grâce à cet exercice, nous nous établissons dans l'ici et maintenant. Nous sommes vraiment vivant. Quand esprit et corps sont séparés, vous n'êtes pas là. Donc l'inspiration est pour ramener esprit et corps ensemble, et quand esprit et corps sont ensemble, vous êtes établis dans l'ici et maintenant, vous êtes vraiment vivant. C'est le moment où vous êtes vraiment vivant. Parce que quand esprit et corps sont ensemble, vous pouvez toucher les miracles de la vie, en vous et autour de vous, et c'est la vie. « Respirez, vous êtes vivant. » Et quand vous êtes avec votre corps, non seulement vous touchez le miracle qu'est votre corps, mais vous pouvez réaliser qu'il y a quelque chose dans votre corps qui devrait être transformé : c'est la tension, la douleur. Parce qu'en vivant dans l'oubli, nous avons laissé les tensions et les douleurs s'accumuler dans notre corps, nous avons beaucoup de stress. La vie moderne a laissé beaucoup de tensions et de stress s'accumuler dans notre corps.

Quatrième exercice : relâcher les tensions du corps

Et c'est pourquoi le quatrième exercice est de relâcher les tensions dans le corps : « Inspirant, je relâche les tensions de mon corps. » C'est le quatrième exercice proposé par le Bouddha. Quand vous inspirez et revenez à votre corps, vous pouvez remarquer qu'il y a beaucoup de tensions dans votre corps qui ne vous laissent pas être relaxé et paisible et heureux. Et vous êtes motivé par le désir de faire quelque chose afin d'aider votre corps à moins souffrir. Et en inspirant et expirant, vous laissez simplement les tensions de votre corps se relâcher. C'est la pratique de la relaxation totale. Quelle que soit la position de votre corps, que vous soyez allongé, debout, assis, ou que vous marchiez, vous pouvez toujours relâcher les tensions. Assis dans le bus, vous pouvez pratiquer l'inspiration et relâcher les tensions. Ou marchant vers la salle de classe, marchant vers la salle de méditation, vous pouvez laisser les tensions se relâcher à chaque pas. Vous marchez comme une personne libre. Vous vous réjouissez de chaque pas que vous faites. Vous n'êtes plus pressé, et de cette façon vous relâchez les tensions. Quand vous marchez du parking à votre bureau, ou à votre salle de classe, pourquoi ne pas pratiquer les quatre exercices de la respiration en pleine conscience ? Nous pouvons nous arranger pour nous permettre de marcher comme une personne libre, et relâcher les tensions de notre corps à chaque pas. Et c'est le style de marche que nous adoptons au Village des Pruniers. Vous êtes supposé marcher comme cela, à chaque fois que vous avez besoin d'un endroit à un autre. Alors : « Inspirant, je suis conscient de mon corps. Expirant,

je suis conscient de mon corps. Inspirant, je relâche les tensions de mon corps. » Et vous n'avez pas besoin d'organiser un moment particulier afin de pratiquer. Vous pouvez pratiquer toute la journée, et obtenir les bénéfices de la pratique tout de suite : assis dans un bus, conduisant une voiture, prenant une douche, préparant le petit déjeuner, nous pouvons nous réjouir de faire cela. Nous ne pouvons pas dire : « Je n'ai pas le temps de pratiquer. » Non, nous avons beaucoup de temps. C'est très important. Et quand vous faites comme cela, vous pratiquez, et vous obtenez la relaxation, la joie, c'est pour un bénéfice pour vos étudiants, vous le faites pour eux, c'est un acte d'amour de pratiquer la respiration en pleine conscience. Et vous avez la paix, vous avez la relaxation, vous avez la joie, et vous devenez un instrument de paix, de joie, et vous pouvez aider. Je pense que ce sont les bons enseignants qui seront capables de changer le monde. C'est ce que je crois. Parce qu'un bon enseignant peut nourrir, peut guérir, peut construire de sains, heureux êtres humains. Et ils peuvent obtenir beaucoup de joie en faisant cela, et ils se réjouissent profondément de leur devoir d'enseignant, d'éducateur. Ainsi, comme enseignants, nous devrions être capables de maîtriser ces sortes de pratique, et nous savons que nous n'avons pas besoin d'organiser notre temps afin de faire cela. Nous pouvons faire cela n'importe quand.

Cinquième et sixième exercices : créer une sensation de joie et de bonheur

Le cinquième exercice de respiration en pleine conscience est de créer une sensation de joie. Comme bon pratiquant, vous devriez être capable de créer une sensation de joie à chaque fois que vous le voulez. Vous pouvez produire un miracle, un miracle de joie. Et le sixième exercice est d'apporter une sensation de bonheur. Et comment ? Si vous maîtrisez ces quatre exercices, cela devient très facile. Parce que quand nous inspirons et expirons, et ramenons notre esprit à notre corps, et relâchons les tensions dans notre corps, nous sommes établis dans l'ici et maintenant, et nous sommes en position de reconnaître les nombreuses conditions de bonheur qui sont disponibles dans l'ici et maintenant. Plus que ce dont nous avons besoin afin d'être joyeux, plus que ce dont nous avons besoin afin d'être heureux. Il y a la croyance que nous n'avons pas assez de conditions de bonheur, et il y a une tendance à courir vers le futur et chercher plus de conditions de bonheur. Mais si nous revenons chez nous dans l'ici et maintenant, et avec pleine conscience reconnaissons les conditions de bonheur et de joie qui sont déjà là, nous trouvons qu'elles sont plus qu'assez pour être heureux, pour être joyeux dans l'ici et maintenant. Les français ont une chanson avec le titre : « Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ? » Le bonheur est possible dans l'ici et maintenant. Parce que quand nous sommes de retour dans l'ici et maintenant, nous remarquons tellement de conditions pour le bonheur qui sont disponibles dans notre corps, dans nos sensations, et autour de nous. Tellement de merveilles de la vie. Supposons que nous pratiquions : « Inspirant, je remarque que j'ai des yeux en bonnes conditions. » Avoir des yeux en bonnes conditions est merveilleux. Supposons que vous ayez perdu la vue, vous ne pouvez rien voir. Avec les yeux en bonne condition, vous avez seulement besoin d'ouvrir les yeux, et il y a un paradis de formes et de couleurs toujours disponible pour vous. Vous pouvez vous réjouir, vous pouvez vous réjouir du soleil. Imaginez que vous ne puissiez pas voir le soleil. Vous vivez toujours dans le noir. Alors la pleine conscience vous aide à voir : « Il y a le soleil. Comme c'est merveilleux ! Il y a des oiseaux, il y a des arbres, il y a cette belle planète, et j'ai un corps, et mes pieds sont assez forts pour que je puisse courir et marcher. Tellement de conditions de bonheur. Nous n'avons pas besoin d'avoir plus de conditions de bonheur. Si vous prenez un stylo et écrivez les conditions de bonheur que vous avez déjà, une page n'est pas assez, deux pages ne sont pas assez, dix pages ne sont pas assez. Et c'est la méditation. Alors quand vous reconnaissez les conditions de bonheur, vous pouvez être heureux juste là, dans l'ici et maintenant, joyeusement. En Amérique, de nombreuses personnes confondent la joie, le bonheur, avec l'excitation. Mais l'excitation n'est pas exactement le bonheur. Quand vous êtes excité, il n'y a pas assez de paix en vous, et le bonheur n'est pas réel. Le vrai bonheur est que vous n'avez plus besoin de courir. Il y a une sensation de satisfaction, être dans l'ici et maintenant, reconnaissant que vous avez tellement de conditions pour être heureux, assis là ou marchant là ou se tenant debout là. Alors, si vous pouvez faire cela, vous pouvez être heureux, vous pouvez générer une sensation de bonheur, une sensation de bonheur n'importe quand, vous pouvez créer le bonheur et la joie, non seulement pour vous, mais aussi pour les autres personnes. Vous leur rappelez, avec votre pleine conscience, parce que la pleine conscience peut être contagieuse. Et vous leur rappelez que nous sommes dans un monde merveilleux, que nous pouvons toucher les merveilles de la vie qui sont disponibles. Et cela les rend heureux, vous allumez la bougie de bonheur en chacun d'eux, parce qu'en chacun d'eux il y a une graine de pleine conscience, et si vous êtes joyeux, heureux, conscient, vous allumez la lampe de bonheur et de joie aussi. C'est un art. Et ce n'est pas difficile. Et vous, comme enseignant, vous pouvez produire ce miracle en seulement quelques douzaines de secondes, et vous pouvez rendre les étudiants de votre classe heureux. J'avais un étudiant qui était professeur de mathématiques au Canada, il est déjà mort. Mais il est venu au Village des Pruniers et appris la pratique de la pleine conscience, et il l'a rapporté dans sa classe. Et la classe toute entière profita largement de la pratique de la pleine conscience de la respiration. Dans la première session, il n'avait pas de cloche, alors il dit que toutes les quinze minutes, un étudiant du premier rang frapperait dans ses mains, et toute la salle stopperait et se réjouirait de la respiration en pleine conscience. Et sa classe devint une sorte de famille, très joyeuse, et il firent beaucoup de progrès. Et alors les autres classes dans l'école firent la même chose, et firent aussi des progrès. Et alors, quand il fut à l'âge de la retraite, ils lui demandèrent de rester encore quelques années afin d'aider l'école. C'était à Toronto. Et il se réjouit beaucoup du travail d'enseigner. Il fut capable de transformer sa classe en une famille, et cela se propagea dans toute l'école. Il a écrit un petit livre racontant l'histoire de sa pratique comme enseignant. Alors il est possible pour un enseignant de faire cela, d'aider les étudiants à moins souffrir et à être heureux. Vous les aidez à créer, à générer une sensation de joie, et plus tard, ils sauront comment créer une sensation de joie par eux-mêmes.

Septième exercice : conscience des sensations douloureuses

Et nous en venons au septième exercice, qui est de devenir conscient d'une sensation douloureuse, d'une émotion douloureuse. C'est la pédagogie du Bouddha. Il nous a enseigné comment générer une sensation de joie et de bonheur en premier. Et alors quand nous avons cela, nous sommes plus fort afin de nous occuper de la souffrance en nous. Un pratiquant sait comment s'occuper de son bonheur. Parce que si vous ne savez pas vous occuper de votre bonheur, votre bonheur peut se changer en quelque chose d'autre. Comment nourrir, comment préserver le bonheur, comment nourrir et préserver votre amour, afin de ne pas le laisser devenir quelque chose d'autre, comme la haine, la peine, et ainsi de suite ? Donc un bon pratiquant sait comment s'occuper du bonheur, et un bon pratiquant sait comment s'occuper de la souffrance. C'est un art. Et il commence avec la pratique de la respiration en pleine conscience. La respiration en pleine conscience est un art, ce n'est pas une tâche pénible. Donc le septième exercice est : « Inspirant, je suis conscient de la sensation douloureuse en moi. » Vous n'essayez pas de fuir votre sensation douloureuse. Ceci est très important, parce que la plupart des gens de notre société, y compris les jeunes personnes, quand ils ont une sensation douloureuse, essaient de fuir. Quand ils ont une émotion forte, ils essaient de fuir. Et comment ? Ils veulent apporter quelque chose d'autre dedans afin de couvrir, comme manger, écouter la musique. Ils font tout afin de ne pas être confronté à la souffrance intérieure. Et le supermarché nous fournit tout ce que nous pouvons utiliser afin de couvrir la souffrance intérieure. Et en consommant ceci, nous laissons la souffrance intérieure grandir plus. Nous ne savons pas comment gérer notre souffrance. Alors sous la lumière des enseignements bouddhistes, pour s'occuper de la souffrance, vous devez utiliser la pleine conscience. Quand une sensation douloureuse s'élève, comme pratiquant, vous ne devriez pas essayer de fuir, ou de couvrir la souffrance, parce que l'enseignement du Bouddha est que si vous savez comment regarder profondément dans la nature de la souffrance, vous voyez la sortie. Et si vous essayez de fuir la souffrance, vous n'avez aucune chance. C'est pourquoi la Première Noble Vérité est la souffrance, le mal-être. Cela peut être très instructif, nous pouvons apprendre beaucoup de la souffrance. C'est pourquoi nous devons apprendre qu'à chaque fois que la souffrance s'élève, nous devons revenir et essayer de nous en occuper. Et comment ? La façon proposée par le Bouddha est de pratiquer la respiration en pleine conscience ou la marche en pleine conscience afin de générer l'énergie de la pleine conscience. La souffrance, la douleur, est une sorte d'énergie qui n'est pas plaisante, et c'est pourquoi vous ne voulez pas être avec elle, vous voulez fuir. Si vous laissez l'énergie de la douleur, de la souffrance, être seule avec vous, ce n'est pas bien, parce que vous pouvez être submergée par elle, et les gens qui ne pratiquent pas essaient de fuir, essaient de couvrir la souffrance. Par exemple, en mangeant quelque chose, ils peuvent oublier pour quelque temps leur souffrance. Et d'autres personnes utilisent des romans, de la musique, et ainsi de suite, ou ils peuvent prendre le téléphone et parler à quelqu'un afin d'oublier la souffrance. Ou ils peuvent prendre leur voiture et aller quelque part et être occupé afin de ne pas toucher la souffrance intérieure. Mais notre pratique est l'opposé : quand la souffrance s'élève, nous pratiquons la respiration en pleine conscience afin d'avoir la seconde source d'énergie, et avec la seconde source d'énergie, nous reconnaissons et embrassons notre souffrance. « Inspirant, je sais que la souffrance est en moi. Il y a une sensation douloureuse en moi. Expirant, j'embrasse, je tiens la souffrance en moi. Inspirant, je dis bonjour à ma souffrance. Expirant, je dis que je prendrai bien soin de toi. » C'est comme quand une mère entend le bébé crier, elle sait que le bébé souffre. Alors elle pose ce qu'elle tient et elle va dans la chambre du bébé, et elle prend le bébé, et elle tient le bébé tendrement dans ses bras. Alors un pratiquant fait exactement la même chose. Quand la sensation douloureuse s'élève, il arrête de faire des choses. Ce qu'il fait est de pratiquer la respiration en pleine conscience afin d'avoir l'énergie de la pleine conscience. Avec l'énergie de la pleine conscience, il reconnaît l'énergie de la douleur : « Inspirant, je sais que la douleur est en moi. Expirant, j'embrasse ma douleur avec tendresse. » Vous utilisez la pleine conscience pour tenir votre douleur comme une mère tenant son bébé. Et si vous savez comment faire cela, vous souffrez moins en quelques minutes, parce que c'est une rencontre entre deux sortes d'énergie, et au lieu d'essayer de combattre, de supprimer la douleur, vous la reconnaissez et vous l'embrassez tendrement. C'est comme quand votre chambre est trop froide : vous allumez le radiateur, et le radiateur commence à envoyer des radiations d'air chaud. L'air chaud n'essaie pas de combattre l'air froid, il vient l'embrasser. Et cinq, dix minutes plus tard, l'air froid devient plus chaud. Donc ceci est exactement la même chose. L'énergie de la pleine conscience et de la concentration embrassent l'énergie de la douleur. Et l'énergie de la pleine conscience est le Bouddha, est l'énergie du Bouddha. La pleine conscience, la concentration, et la vision profonde sont l'essence du Bouddha. Vous avez un bébé Bouddha à l'intérieur. Demandez au Bouddha en vous de se manifester et de prendre soin de la douleur. Non combattre, réprimer, mais aider, prendre soin. Les enseignants doivent maîtriser cette pratique. Quand il y a une émotion forte, nous faisons la même chose, nous n'avons pas peur. Nous avons des méthodes pour nous occuper de ces émotions fortes. Nous avons besoin de vision profonde, nous avons besoin de pratique. Quand l'émotion forte s'élève, vous dites : « Tu es seulement une émotion. » Une émotion est quelque chose qui vient, reste pour quelque temps, et finalement doit partir. Et il y a beaucoup de jeunes personnes qui ne savent pas comment gérer une émotion forte, et ils croient que la seule façon d'arrêter l'émotion et la souffrance est de se tuer. C'est pourquoi tellement de jeunes personnes se suicident dans notre temps. Mais une émotion est seulement une émotion, c'est très petit comparé à notre personne. Notre personne est faite de corps, sensations, perceptions, formations mentales et conscience. Le territoire est large. Vous n'êtes pas seulement une émotion, vous êtes beaucoup plus qu'une émotion. Et c'est la vision profonde que vous devez avoir quand l'émotion monte : « Bonjour, mon émotion, je sais que tu es là, je vais prendre soin de toi. » Et vous pratiquez la respiration profonde en pleine conscience de l'abdomen, et vous savez que vous pouvez gérer cette tempête en vous. Asseyez-vous dans la position du lotus, ou allongez-vous, mettez vos mains sur votre estomac, inspirez très profondément, expirez très

profondément, et devenez conscient de la montée et de la descente de votre abdomen. Stoppez toutes les pensées. « Inspirant, mon abdomen monte. Expirant, mon abdomen descend. » Complètement concentré sur la montée et la descente de votre abdomen, et stoppez toute pensée, parce que le plus vous y pensez, la plus forte votre émotion devient. Durant la pratique, ne vous laissez pas être au niveau des pensées, descendez au niveau de la respiration, et devenez simplement conscient de la montée et de la descente de votre abdomen. Tenez-vous en à cela, et vous êtes en sécurité. C'est comme un arbre se tenant dans une tempête : quand vous regardez le haut de l'arbre, vous voyez que les branches et les feuilles se balancent violemment en avant et en arrière sous l'effet du vent, et vous pouvez avoir l'impression que l'arbre va casser, être emporté. Mais quand vous dirigez votre attention au tronc de l'arbre, vous savez que l'arbre est fermement et profondément enraciné, et vous savez que l'arbre va résister à la tempête. Alors durant le temps où l'émotion forte est là, ne restons pas en haut, qui est au niveau des pensées, descendez et embrassez le tronc, et le tronc est là à l'intérieur (au niveau de l'estomac). Embrassez le tronc, et focalisez votre attention cent pour cent sur la montée et descente de votre abdomen. Et vous êtes en sécurité. Aussi longtemps que vous maintenez la respiration en pleine conscience et que vous devenez conscient seulement de la montée et descente de votre abdomen, vous êtes en sécurité.

(cloche)

Avec cette pratique, vous pouvez survivre à une émotion très facilement. Mais n'attendez pas que l'émotion vienne afin de commencer la pratique. Vous devez commencer dès maintenant. Chaque jour, pratiquez cinq minutes, ou dix. Vous dites que la prochaine fois qu'une forte émotion comme cela vient, vous n'aurez plus peur, parce que vous savez comment faire. Et quand nous avons maîtrisé cela, nous pouvons le transmettre à nos étudiants. En classe, vous devez enseigner à vos étudiants comment faire, parce que beaucoup d'entre eux ont de fortes émotions, et ils ne savent pas comment les gérer. Beaucoup de jeunes personnes ont l'idée du suicide dans leur tête, alors s'il-vous-plaît, aidez-les, préparez-les. Vous pouvez enseigner à votre enfant, même petit, comment pratiquer. « Chéri, prends la main de maman, soyons ensemble. Inspirant, mon estomac se lève, expirant, mon estomac se baisse. Il se lève, tu peux le voir, mon chéri ? » Et vous transmettez à votre enfant votre énergie de pleine conscience, et à chaque fois que votre enfant a une crise comme cela, vous pouvez l'aider à pratiquer, et un jour, ils seront capables de pratiquer par eux-mêmes. Vous pouvez sauver leur vie en les préparant maintenant. Alors un enseignant peut faire cela avec ses étudiants, parce que pour moi, enseignant et étudiant doivent prendre le temps de partager leur souffrance, de comprendre la souffrance des étudiants, et ils seront intéressés à savoir quoi faire, comment le faire afin de moins souffrir et de se réjouir de leur vie, et ils pourraient être capables d'apporter cette pratique dans leur famille. Nous avons organisé une retraite pour les jeunes personnes, où les parents ne venaient pas. Et quand ils obtenaient la transformation et la guérison, ils revenaient chez eux, et ils aidaient leurs parents avec la pratique. Il y a eu beaucoup de cas comme cela que l'on nous a rapporté, où les jeunes personnes venaient à la retraite, revenaient chez eux, et aidaient leurs parents à se transformer. Alors en tant qu'enseignant, nous pouvons très bien aider nos étudiants à pratiquer, à s'occuper d'une émotion forte, à s'occuper d'une sensation douloureuse. Et quand ils ont confiance, ils rentrent chez eux, et peuvent aider leurs parents. Ceci est arrivé dans plusieurs de nos retraites. Alors nous devrions nous entraîner afin que nous puissions générer une sensation de joie n'importe quand avec la pleine conscience. La pleine conscience est une source de joie, la pleine conscience est une source de bonheur, parce qu'elle nous aide à être en contact avec les merveilles de la vie, en nous et autour de nous. Et un bon pratiquant sait comment gérer, comment s'occuper d'une sensation douloureuse, d'une émotion douloureuse.

Huitième exercice : relâcher les sensations douloureuses

Alors le septième exercice de la respiration en pleine conscience est d'être conscient de la douleur. Et le huitième est d'embrasser et de relâcher la tension et la douleur. C'est comme le troisième : conscience du corps, et le quatrième : relâcher les tensions du corps. Le septième, conscient de la douleur, et le huitième, relâcher la douleur. La pleine conscience fait le travail de reconnaissance, pas la suppression, pas le combat, juste reconnaissance. C'est la non-violence, parce que la douleur en vous n'est pas votre ennemi, et la pleine conscience est vous, la pleine conscience vous aide à transformer la douleur. Un grand frère et un petit frère, une mère et son enfant, et la pleine conscience et la concentration, comme énergie, peuvent embrasser la douleur. Le matin, la fleur de lotus n'est pas encore éclose, et le soleil brille, et le soleil envoie une source d'énergie à la fleur de lotus. Non seulement les rayons du soleil vont autour du lotus, mais sous la forme de petites graines appelées photons, les rayons du soleil pénètrent un par un dans la fleur de lotus. La rencontre entre les rayons du soleil et le lotus font s'ouvrir le lotus. Et la pleine conscience est les rayons du soleil, embrassant, pénétrant, la rencontre entre deux sortes d'énergies, et l'énergie de la pleine conscience aide à apporter la joie. L'énergie de la pleine conscience aide à reconnaître la souffrance, à sourire à la souffrance, et à embrasser la souffrance. Et comme nous continuons à pratiquer la respiration en pleine conscience, la marche en pleine conscience, notre capacité d'être en pleine conscience grandit et à chaque fois que nous avons besoin de cette énergie de pleine conscience et de concentration, elle vient tout de suite, parce que la graine de pleine conscience en nous a grandi pour devenir importante. À chaque fois que nous touchons la graine de pleine conscience en nous par la pratique de la respiration en pleine conscience ou de la marche en pleine conscience, cela nous fournit assez d'énergie de pleine conscience pour que nous puissions reconnaître et embrasser la douleur en nous. Donc c'est comme cela qu'on relâche la douleur. Au début, la mère prend le bébé et le tient tendrement, elle ne sait pas ce qu'est la cause de la souffrance du bébé, mais le fait qu'elle tient le bébé calme le bébé. C'est la même chose avec notre souffrance : au début, nous ne

savons pas d'où vient la souffrance, mais avec le fait que nous soyons capables de la reconnaître et de la tenir tendrement, nous souffrons moins, du soulagement est obtenu. Et si nous continuons avec la pleine conscience et la concentration, nous découvrirons bientôt la nature et la racine de notre douleur et de notre souffrance. C'est comme une dépression dont vous souffrez : au début, vous ne savez pas pourquoi la dépression est venue, c'est comme si elle était venue de nulle part. Mais tout a une racine, et si vous savez comment générer l'énergie de la pleine conscience et de la concentration, pour reconnaître votre dépression, pour l'embrasser, vous souffrez déjà moins. Selon les enseignements du Bouddha, quand vous êtes en pleine conscience et concentré en regardant dans la nature votre dépression, vous trouverez comment et d'où cette dépression est venue.

Nutriments

Et dans la tradition bouddhiste, nous disons que rien ne peut survivre sans nourriture, nutriment. Les enseignements des nutriments. Il y a quatre sortes de nutriments. Vous avez nourri votre dépression. La dépression, au début, était très petite, et vous ne l'avez pas remarquée. Nous sommes exposés à de nombreuses sortes d'informations, et nos relations et ainsi de suite, et nous consommons, nous consommons de nombreuses choses, non seulement de la nourriture mangeable, mais des impressions sensorielles. Nous consommons l'énergie collective de colère, de peur, de désespoir, nous consommons de nombreuses choses comme cela, mais nous n'en sommes pas conscients. Et nous avons nourri notre dépression. Et la pratique recommandée par le Bouddha est d'embrasser votre dépression avec pleine conscience et concentration pour avoir un soulagement, et de regarder profondément afin d'identifier la source des nutriments qui a amené la dépression. Le Bouddha a dit ceci : « Ce qui est venu à être », c'est à dire votre mal-être, votre dépression, « Ce qui est venu à être, si vous savez comment regarder profondément dans sa nature et identifier sa source de nutriments, vous êtes déjà sur le chemin de la transformation. » Cela signifie que vous devez identifier la source des nutriments de votre mal, de votre mal-être. Après avoir identifiée la source de nourriture que vous avez utilisée pour nourrir votre mal, votre mal-être, vous commencez à couper cette source. Le Bouddha a dit : « Rien ne peut survivre sans nourriture. » Votre joie, votre amour, ne peut pas survivre sans nourriture appropriée. Votre haine, votre colère aussi, votre dépression aussi. Si elles continuent à être vivantes, c'est parce que vous continuez à les nourrir, et si vous reconnaissez la source de nutriment que vous avez utilisé pour les nourrir, et si vous commencez la couper, elle mourra lentement, votre dépression, votre mal-être, et c'est pourquoi le Bouddha a dit : « Rien ne peut survivre sans nourriture. » Y compris votre amour, y compris votre souffrance. Donc au début, la pleine conscience et la concentration nous aident à moins souffrir, et si nous continuons à aller plus en profondeur, la pleine conscience et la concentration nous aident à identifier la source de nutriments qui sont à la fondation de votre mal-être, et si vous faites la décision de couper cette sorte de nutriment, vous vous sentirez mieux. Il y a ceux d'entre nous qui sont venus à la retraite d'hiver et ont refusé de recevoir des e-mails. Avant d'aller à la retraite d'hiver, une retraitante a envoyé un email. « Chers amis, je ne serai pas capable de lire mes emails durant la retraite de trois mois. » Et en arrêtant de lire ses emails pendant trois semaines, elle s'est sentie beaucoup mieux, parce que beaucoup des emails ne sont pas de bons nutriments pour elle. Alors si nous sommes malades, si nous souffrons, c'est parce que nous avons nourri notre souffrance, notre maladie, et c'est pourquoi nous devons nous souvenir de ce que le Bouddha a dit : « Rien ne peut survivre sans nourriture. » Ainsi, le huitième exercice est pour obtenir un soulagement. Il y a d'autres exercices de la respiration en pleine conscience qui suivent, et ils vont vous aider à identifier la source de la souffrance, la sorte de pratique de concentration et vision profonde qui vous aident à éradiquer, à déraciner la souffrance. Et vous êtes invités à continuer avec le soutra de la respiration en pleine conscience, parce que dans ce soutra, le Bouddha propose dix-huit exercices, et aujourd'hui, nous avons appris seulement appris huit, pour commencer.

(cloche)

Écoute compassionnée et parole aimante

Beaucoup d'entre nous souffrent à cause de nos relations avec les autres personnes. Et nos étudiants peuvent souffrir aussi de ces sortes de relations. Beaucoup d'entre eux ne peuvent pas parler à leurs parents. Aucune communication n'est possible. Alors nous devrions être capable de les aider. Et il y a une pratique merveilleuse, et si nous savons la maîtriser, nous serons capables de la transmettre à nos étudiants. C'est la pratique de l'écoute compassionnée et de la parole aimante. Au Village des Pruniers, nous avons parrainé des groupes de Palestiniens et d'Israéliens à venir et à pratiquer avec nous. Il est très difficile d'avoir des visa pour les Palestiniens, mais grâce à nos bonnes relations avec le Ministre des Affaires Étrangères, nous avons pu avoir un nombre de visa pour les Palestiniens. Et c'est toujours très difficile les premiers jours, parce que les deux groupes n'aiment pas se regarder. Ils sont suspicieux, ils ne se sentent pas bien quand ils se regardent, parce qu'ils ont souffert beaucoup, et ils croient que la souffrance leur a été apportée par l'autre côté. C'est très difficile. Alors dans les premiers quatre, cinq jours, la pratique que nous avons offert aux deux groupes est la pratique des huit premiers exercices de la respiration en pleine conscience pour les aider à relâcher les tensions, pour les aider à entrer en contact avec les merveilles de la vie, afin qu'ils obtiennent nourrissage et relaxation. Et les deux groupes ont pratiqué séparément, mais durant la deuxième semaine, nous les avons initié à la pratique de l'écoute profonde, et nous leur avons dit ceci : « Vous devriez être capable de dire à l'autre groupe la souffrance que vous avez traversée. L'autre groupe a besoin de vous écouter. Mais vous devez les aider. Vous devez utiliser la sorte de parole qui peut les aider à vous comprendre. Si vous utilisez trop de critique, de blâme, d'accusation,

l'autre groupe ne sera pas capable de vous écouter. Alors par compassion, vous leur parlez de votre souffrance, vous enfants, vous adultes, vous avez leur droit de leur dire tout, toute sorte de souffrance que vous avez subie, mais ne blâmez pas, n'accusez pas, simplement aidez les à comprendre. Ainsi, vous devez utiliser la pratique de la parole aimante. Ne blâmez pas, n'accusez pas, ne soyez pas, simplement parlez-leur de la souffrance que vous avez subie. » Et alors nous instruisons l'autre groupe que nous devons les écouter, parce que si vous les écoutez avec compassion, vous les aidez à moins souffrir. Vous savez que non seulement de votre côté vous souffrez, mais que de l'autre côté ils souffrent beaucoup. Ils ont beaucoup de suspicion, d'amertume, de peur en eux. Donc la pratique est de les écouter avec compassion, et ceci est possible. « Vous écoutez avec compassion, vous les laissez avoir une chance de parler afin de moins souffrir. Parce que vous savez qu'ils ont leur propre souffrance. Et ce qu'ils vous disent peut arroser les graines de peur, de colère en vous, et c'est pourquoi vous devez pratiquer en utilisant la méthode de l'écoute compassionnée. Vous devez utiliser la pleine conscience de la compassion. Vous devez vous souvenir juste d'une chose, durant toute la session. Je les écoute avec seulement une intention : leur donner une chance de parler afin qu'ils souffrent moins. Souvenez-vous juste d'une chose : je les écoute avec seulement une intention : leur donner une chance de moins souffrir. Et si vous pouvez maintenir votre compassion vivante, alors ce qu'ils disent ne toucherons pas la souffrance, la colère en vous. Vous êtes protégé par l'énergie de la compassion. » La pleine conscience de la compassion est importante afin d'être capable d'écouter. Si nous sommes un thérapeute, un psychothérapeute, nous savons que l'écoute compassionnée est très importante. Juste les écouter une demi-heure et ils souffrent déjà moins. Mais vous devez être vraiment là, dans l'ici et maintenant, et avec compassion dans votre coeur, cette pratique est très guérissante. Et si vous êtes capable de maintenir cette pleine conscience de compassion vivante durant le temps où vous écoutez, vous êtes protégé, et ce qu'ils disent, même se cela vient de perceptions fausses, cela ne touche pas la colère, l'irritation en vous, parce que vous êtes protégé, parce que vous êtes conscient que vous les écoutez comme ceci avec seulement une intention : les aider. Vous dites : « Bien, ils disent des choses fausses. » Mais vous n'allez pas les arrêter. Si vous les arrêtez et les corrigez, vous allez transformer la session en un débat, et cela ruinera tout. Alors c'est un temps pour écouter seulement. « Plus tard, la semaine prochaine, nous pourrions avoir la chance de leur dire, de leur donner des informations afin qu'ils puissent corriger leurs perceptions, mais pas maintenant. Maintenant, nous écoutons seulement avec compassion, pour les laisser moins souffrir. » Ceci s'appelle la pleine conscience de la compassion, et vous êtes protégés par elle. Alors même si l'autre personne dit des choses qui ne sont pas vraies, qui sont pleines d'amertume, peine de blâme et d'accusation, vous n'êtes pas irrité, parce que vous êtes protégé par la compassion. Le bodhisattva Avalokiteshvara a cette sorte de pouvoir, il peut écouter avec compassion. Et chacun de nous a la graine de compassion en lui, nous sommes capables d'être compassionné, et durant le temps où nous écoutons, nous laissons la compassion se manifester et nous protéger. D'un côté, utiliser le temps pour utiliser la parole aimante, de l'autre côté, utiliser l'écoute compassionnée. Et le résultat est merveilleux. En écoutant, vous reconnaissez que de l'autre côté, ils ont souffert presque exactement la même sorte de souffrance que nous avons eue de notre côté. Avant, nous pensions que seulement de notre côté, nous avons souffert ceci, mais en les écoutant, nous voyons qu'ils ont souffert exactement la même chose : peur, colère, suspicion, et ainsi de suite. Alors vous commencez à les voir comme des êtres humains, comme vous. Et quand vous commencez à les voir comme des êtres humains qui souffrent, l'intention de punir n'est plus là, et vous commencez à les regarder avec l'oeil de la compassion. Et vous pouvez être motivé par le désir de dire quelque chose, ou de faire quelque chose afin qu'ils souffrent moins. C'est la transformation durant le temps où vous pratiquez l'écoute compassionnée. Quand vous les regardez, vous souffrez beaucoup moins, parce que vous avez été capables de voir la souffrance en eux, et vous les voyez comme des êtres humains comme vous. Et quand vous les regardez comme cela, ils voient vos yeux, et ils sentent que vous les regardez avec amour et non plus avec suspicion, peur, colère. Alors la transformation prend place des deux côtés, et vous savez que vous aurez une chance de parler aussi la semaine prochaine, et vous leur parlerez de votre souffrance, et ils écouteront. Alors cette pratique de l'écoute compassionnée et de la parole aimante est très importante, afin de nous libérer de nos peurs, colères, haines, et ainsi de suite. Elles ont le pouvoir de restaurer la communication. Il est possible de faire comme ceci, parce qu'au début, nous pouvons remarquer qu'ils ont beaucoup de perceptions fausses, parce qu'ils ont tellement souffert, c'est pourquoi dans leur manière de parler, il y a encore de l'amertume, des accusations et ainsi de suite. Mais parce qu'on pratique la pleine conscience de la compassion, nous ne les interrompons pas, nous les laissons parler et moins souffrir. Et le résultat est que nous les reconnaissons comme êtres vivants, ayant beaucoup de souffrance, et nous souffrons moins. Nous n'avons plus l'intention de punir, nous avons l'intention d'aider. Nous souffrons moins. Et nous nous disons que nous pouvons les aider en leur fournissant des informations qui peuvent les aider à voir que ce n'est pas notre intention de les faire souffrir. Et beaucoup d'entre nous, dans notre communauté, contribuons avec notre pleine conscience et notre concentration, afin qu'ils puissent parler et écouter de cette façon, parce que beaucoup d'entre nous sont habitués à la pratique de la respiration en pleine conscience, de l'assise en pleine conscience, de l'écoute compassionnée. Donc notre présence parmi les deux groupes est très importante. Nous créons une sorte d'énergie collective de pleine conscience et de concentration et de compassion, et nous supportons les deux groupes. Et finalement, la tension est partie, et les deux groupes commencent à pratiquer la méditation marchée ensemble, partageant un repas ensemble, et ils se tiennent la main. Ce miracle est arrivé ici, au Village des Pruniers, plusieurs fois. Et le dernier jour de la retraite, ils viennent toujours comme un groupe, pour faire un compte-rendu à propos du résultat de la pratique à toute la sangha. Ils promettent toujours que quand ils retourneront ils organiseront des pratiques comme cela afin que d'autres Israéliens et Palestiniens aient la chance de venir et de pratiquer et de moins souffrir. Nous avons des sangha là-bas, et de temps en temps, nous envoyons des frères et soeurs là-bas afin d'organiser des retraites.

Alors si vous avez une relation difficile avec votre partenaire, ou avec votre père, ou avec votre mère, votre soeur, votre frère, il est toujours possible de restaurer la communication et de se réconcilier avec la pratique de l'écoute compassionnée et de la parole aimante. Et je pense que nous, enseignants, si nous maîtrisons ces techniques, non seulement nous avons le bonheur, mais nous pouvons aider les autres à faire de même. Premièrement, nous améliorons les relations entre enseignants et étudiants, et alors nous pouvons les aider à utiliser la pratique afin de restaurer la communication avec leur père, leur mère, et ainsi de suite. Et c'est pourquoi les enseignants peuvent faire tellement afin de changer le monde. Nous avons une occupation très noble, des choses nobles à faire. Et ce n'est pas aussi difficile que nous pourrions le croire. Le miracle de réconciliation prend toujours place dans nos retraites, dans n'importe quelle sorte de retraite, que ce soit en Allemagne, ou en Amérique, ou en Espagne, ou en Italie, le miracle de la réconciliation prend toujours place dans nos retraites. Et la forme de la retraite est presque la même, parce que quand vous venez dans une retraite, vous pratiquez relâcher les tensions, vous pratiquez toucher les merveilles de la vie, vous pratiquez la gestion des émotions fortes et regardez la souffrance intérieure afin de comprendre la souffrance extérieure. Et c'est pourquoi le cinquième ou sixième jour, on demande aux pratiquants à appliquer la pratique pour se réconcilier avec l'autre personne. Si l'autre personne est dans la retraite, cela sera très facile, parce qu'elle a été exposée aux mêmes genres d'enseignement et de pratique. Elle sera capable de voir la souffrance en vous très facilement. Mais si l'autre personne n'est pas là dans la retraite, vous êtes autorisé à utiliser votre téléphone mobile, pour pratiquer l'écoute compassionnée et la parole aimante. Partout où nous allons et offrons une retraite, ce genre de miracle arrive. À Hong-Kong, en Corée du Sud, au Japon, en Malaisie, en Indonésie, en Thaïlande, en Allemagne, en Suisse, partout. Le cinquième jour, nous disons : « Mesdames, messieurs, vous avez jusqu'à minuit aujourd'hui afin de pratiquer. Si l'autre personne n'est pas là, vous pouvez utiliser votre téléphone. » Et je me souviens que dans une retraite, au Nord de l'Allemagne, le jour suivant, un monsieur Allemand est venu me voir et m'a reporté que la nuit d'avant, il a utilisé le téléphone et a été capable de se réconcilier avec son père. Un d'eux a dit : « Cher Thay, je ne pouvais pas croire que je pouvais parler à mon père comme cela. J'étais tellement en colère contre lui, je ne pouvais jamais penser que je pouvais lui parler gentiment comme cela, mais la nuit dernière, je l'ai fait. J'avais quelques doutes quand j'ai composé le numéro, mais quand j'ai entendu sa voix, je lui ai soudainement et naturellement parlé très gentiment. » Il ne savait pas que parce qu'il a été exposé aux bon arrosage des bonnes graines en lui durant les cinq jours de la retraite, il a été capable de voir la souffrance dans son père en touchant sa propre souffrance, et c'est pourquoi naturellement, quand il a entendu la voix de son père, il a été capable d'utiliser la parole aimante. Et tous ont été capables de se réconcilier avec leur père. En seulement une ou deux heures, ils ont fait des choses qu'ils ne pouvaient pas faire pendant de nombreuses années. C'est un miracle. Et chacun de nous peut produire ce miracle, si nous maîtrisons les techniques, les pratiques. Je pense que les négociations de paix sont difficiles parce qu'ils ne suivent pas cette forme. Si vous êtes un politicien, la prochaine fois que vous organisez une négociation de paix, vous ne devriez pas commencer avec la négociation tout de suite. Vous devriez laisser les personnes pratiquer la respiration en pleine conscience et relâcher les tensions, et partager le repas ensemble, et écouter nos souffrances, et après une semaine ou dix jours comme cela, la négociation deviendra très fructueuse, parce que vous comprendrez votre propre souffrance et la souffrance de l'autre groupe, vous pourrez venir à un agrément sur ce qu'il faut faire afin de promouvoir la paix aux deux côtés. Espérons que dans le futur les candidats pour le gouvernement seront capables de suivre des retraites afin d'apprendre toutes ces choses, et dans les écoles de science politique, nous devrions être capables de transmettre ces sortes de pratiques aux étudiants.

Comment mourir paisiblement

J'aimerais partager avec vous quelques enseignements et pratiques à propos de mourir. Comment mourir. Avec bonheur, paisiblement. Nous avons appris que dans notre esprit, mourir signifie que de quelqu'un, vous devenez personne, que du domaine de l'être, vous passez dans le domaine du non-être. Ce n'est pas la vue juste. Quand vous pratiquez la méditation marchée, vous remarquez qu'il y a des feuilles couvrant le sol, et cette feuille peut être l'objet de notre méditation. Je ne pense pas que la feuille qui tombe souffre. Elle revient seulement vers la Terre mère, afin d'être reproduite de nouveau. Donc chacun de nous est comme une feuille, nous passons du temps sur les arbres, nous réjouissant du soleil, de la pluie, du vent, et nous nourrissons l'arbre. Ce que nous avons fait comme feuille durant neuf mois a pénétré dans l'arbre et nous continuons dans l'arbre. Et la feuille est seulement une très petite part de nous. C'est comme le pot de thé. Après avoir bu trois, quatre tasses de thé, l'essence, la plus merveilleuse part de thé est entrée dans mon corps, et ce qui reste là est juste un petit peu du thé. Alors une feuille passant neuf mois avec l'arbre a absorbé les rayons du soleil, s'est réjoui beaucoup d'être une feuille, mais en même temps, a produit beaucoup afin de nourrir l'arbre. Et si nous avons les yeux du Bouddha, nous pouvons voir la feuille continuant dans l'arbre, et ce qui tombe là en est juste une très petite partie, et cette partie est imprégnée dans la terre afin de nourrir l'arbre. Imaginez que la Terre est l'arbre, et que nous sommes une feuille. Nous pensons que la Terre est la Terre et que nous sommes à l'extérieur de la Terre, mais en fait, nous sommes à l'intérieur de la Terre. Nous pouvons penser qu'un jour, nous retournerons à la Terre. Il y a ceux d'entre nous qui pensent que quand nous mourrons, nous irons dans un autre endroit, comme la Terre Pure du Bouddha dans la direction Ouest, ou que nous irons dans le Royaume de Dieu. Mais quand nous regardons profondément, nous voyons que la Terre semble être l'endroit le plus beau qui existe. Quand les astrophysiciens regardent dans le cosmos, ils ne trouvent rien d'aussi beau que notre planète Terre. Je sais que la Terre est ma maison, la Terre est une mère, et je suis une partie de la Terre mère. Assis ou marchant, je ne vois pas que je suis hors de la Terre mère. Je suis à l'intérieur de la Terre mère. Je ne dois pas mourir afin de retourner à la Terre mère, je suis dans la Terre mère maintenant, et la Terre mère est en moi. Alors vous pouvez essayer cet exercice : « Inspirant, je sais que la Terre

mère est en moi. » Et c'est vrai, vous ne devez pas imaginer cela. La Terre mère est en vous. « Expirant, je sais que je suis dans la Terre mère. » Et vous êtes dans la Terre mère, vous n'êtes pas à l'extérieur. Vous ne devez pas retourner à elle, vous êtes déjà de retour à la Terre mère. Nous sommes à l'intérieur de la Terre mère, nous ne sommes pas à l'extérieur. Nous ne pouvons pas dire : « Je retournerai à la Terre mère. » Vous êtes déjà en la Terre mère, vous êtes une part d'elle, et elle est en vous. Donc quand vous posez la question : « Où irai-je quand je mourrai ? » Vous pouvez dire : « Je retournerai à la Terre mère ». Mais vous ne devez pas retourner à la Terre mère, parce que vous êtes déjà en la Terre mère. Imaginez que nous soyons une cellule de notre corps, et comme cellule de notre corps, nous faisons de notre mieux afin de nourrir le corps. Et la vie et la mort semblent se passer à chaque moment dans notre corps. La naissance et la mort sont des notions, et regardant profondément dans la nature de la vie et de la mort, nous voyons que la naissance n'existe pas, que la mort n'existe pas. Même les scientifiques ont déclaré que rien ne naît, rien ne meurt. Supposons que vous jouez avec un kaléidoscope : vous voyez une très belle image symétrique, tellement belle. Une très belle image. Et quand vous faites un mouvement, cette image disparaît. Pouvons-nous la décrire comme mort ou non ? C'est seulement une manifestation, et après cette manifestation, il y a une autre manifestation qui est aussi belle. Rien n'est perdu du tout. Et nous sommes une manifestation, tellement belle, et la Terre mère nous aide à nous manifester de cette façon. Et si nous stoppons cette manifestation, nous nous manifestons d'une autre manière. Il n'y a pas de naissance et de mort. Il est merveilleux d'être un nuage, mais c'est aussi merveilleux d'être la pluie tombante, n'est-ce pas ? Alors pourquoi parler de mort ? Il y a seulement manifestation après manifestation. Il n'y a pas de mort. Pas de mort, pas de peur. Au début, nous disons qu'il y a la naissance et la mort, mais la naissance et la mort vont toujours ensemble, il n'y a pas de naissance sans mort, il n'y a pas de mort sans naissance, c'est comme le gauche et le droit, le dessus et le dessous, la conscience et l'objet de la conscience. C'est pourquoi nous devons apprendre à cultiver la vue juste. La vue juste est que la naissance ne peut pas être sans la mort, et la mort ne peut pas être sans la naissance. Notre idée est que la vie est ici, que la naissance est ici, et que la mort viendra beaucoup plus tard, dans une centaine d'années. C'est une vue fautive. La naissance et la mort prennent place en même temps. Quand il y a la naissance, il y a la mort, c'est comme le gauche et le droit, avant et après, intérieur et extérieur. Ce sont des paires d'opposés, qui se manifestent en même temps.

La crème des enseignements bouddhistes

Nous avons déjà ceci appris la dernière fois. Alors quand nous regardons dans notre corps, nous voyons que la mort prend place à chaque moment. À chaque moment, il y a des nouvelles cellules qui se manifestent. En ce moment même, il y a des cellules qui arrêtent de se manifester afin que d'autres cellules se manifestent. C'est la vérité. Les biologistes voient que la naissance et la mort des cellules se passent à chaque moment. Alors il est faux de dire que ceci est seulement la vie, et que la mort est beaucoup plus tard, le jour où je meurs, non. Le jour où je meurs est aujourd'hui, parce que mourir et naître est ce qui arrive à chaque moment. En ce moment, il y a de nombreuses cellules qui meurent en moi et en vous, et nous n'avons pas le temps d'organiser des funérailles pour elles. Il y en a tellement qui meurent. Et il y a de nombreuses nouvelles cellules qui naissent, nous n'avons pas assez de temps pour célébrer leur naissance. Naissance et mort arrivent juste ici et juste maintenant, à chaque moment. Et l'idée que seulement maintenant est la vie, que la mort vient beaucoup plus tard, n'est pas juste. Nous devons voir que partout où il y a la mort, il y a la naissance. La mort ne peut pas être sans naissance. C'est très important. La mort de quelque chose est la naissance de quelque chose. Si l'image que vous voyez dans votre kaléidoscope disparaît, elle donne naissance à une autre image. Ceci est la vue juste. Naissance et mort sont toujours ensemble en même temps. Nous mourons, nous naissons, à chaque moment. Et après cela, nous pouvons aller plus loin, les notions de naissance et de mort sont seulement des notions. La réalité est libre des notions de naissance et de mort. Rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme. Vous pouvez vous allonger sur l'herbe, et entrer en contact avec la Terre mère. « Terre mère, je suis en toi. Je meurs, et je nais en même temps, et tu es toujours là, tu me produis comme une manifestation merveilleuse, et tu me reçois encore, et tu me reproduis encore. » Et cela arrive à chaque seconde. Donc apprendre à mourir est quelque chose de très bien, apprendre à mourir et apprendre à naître à chaque moment. Et la Terre est disponible ici. Touchez la Terre, et faire l'expérience de votre nature de non-naissance et de non-mort. C'est la crème des enseignements bouddhistes, et quand vous touchez votre nature de non-naissance et de non-mort, vous n'êtes plus une victime de l'anxiété et de la peur, et la joie devient possible à chaque moment. « Inspirant, je sais que la Terre mère est en moi. Elle est un grand bodhisattva. Expirant, je sais que je suis dans la Terre mère, et la nature de la Terre mère et moi est la nature de non-naissance et de non-mort. » Et ceci est possible. Si nous avons la chance, nous apprendrons les exercices de la respiration en pleine conscience qui suivent. Ils concernent la non-naissance et non-mort, ils sont la sorte de méditation, la sorte de concentration, qui nous amène à toucher la nature de non-naissance et non-mort en nous et dans le cosmos. Réjouissons-nous de la méditation marchée, il fait si beau dehors.

(cloche)

 fleursdudharma.com

**Enseignement donné le 4 Janvier 2012 en anglais,
traduit et transcrit par Pháp Thân.**