

Paramârtha-gâthâs (11ème partie)

34. Ce que les gens ordinaires voient comme un trésor d'attachement,
Les sages le connaissent comme souffrance.
Ainsi les ignorants souffrent continuellement,
Sans même un moment d'interruption.

35. L'esprit emprisonné
Accumule tant de souffrances.
À cause de son ignorance,
L'esprit engendre un soi, la souffrance et la joie.

36. Les ignorants ont des attachements solides aux vues
Comme un grand éléphant prisonnier de la boue.
L'ignorance grandit
Et couvre toutes les actions.

37. Le feu, le vent ou le soleil
Ne peuvent assécher
Ces violents courants du monde.
Seule la pratique du Dharma peut le faire.

'Inspirant, je suis conscient du beau matin. Expirant, je souris au beau matin.'

(cloche)

Chère Sangha, aujourd'hui nous sommes le 12 Janvier de l'an 2012, nous sommes au Hameau du Haut au Village des Pruniers pendant la retraite d'hiver 2011-2012.

L'art de la souffrance et du bonheur

Ce matin, au lieu d'avoir la méditation assise avant l'enseignement du Dharma, nous avons pratiqué la marche méditative, parce qu'il fait tellement beau ce matin. Au Village des Pruniers, nous avons la chanson : 'Me réveillant ce matin, je vois le ciel si bleu. Je joins les mains pour remercier la vie merveilleuse.' Tous les jours, nous sommes conscients que la vie nous offre un cadeau, un cadeau de vingt-quatre heures à vivre. Si nous connaissons l'art de vivre, nous saurons comment utiliser ces vingt-quatre heures pour vivre heureux. Si nous ne savons pas comment vivre, nous laissons la tristesse, les regrets, la souffrance, la jalousie, l'angoisse nous envahir, envahir notre corps et notre esprit, et nous ne pouvons pas profiter des vingt-quatre heures toutes nouvelles offertes par la terre et du ciel. Et la terre et le ciel n'offrent pas seulement à certaines personnes. Les merveilles de la terre et du ciel sont pour tout le monde. La terre et le ciel offrent à tous également, ils ne font pas la discrimination. Seulement nous, nous ne savons pas comment en profiter. Il y en a qui vivent librement, heureux, ils utilisent leur temps pour prendre soin d'eux, pour se nourrir, se guérir, et prendre soin des autres. Alors il faut apprendre d'eux. Dans l'humanité, il y en a qui sont comme ça. Il y en a qui sont capables de vivre ainsi. En regardant une personne, nous pouvons poser la question : 'Est-ce que cette personne a la capacité d'être heureuse ?' Le petit prince a dit à la rose : 'Essaye d'être heureuse.' Mais comment essayer ? Il faut apprendre, le bonheur est quelque chose à apprendre. Nous sommes très riches. La terre et le ciel nous offrent beaucoup de bijoux, et nous ne savons pas les utiliser. Chaque jour passe, vingt-quatre heures toutes nouvelles, et pourtant, nous les piétinons. C'est dommage. Nous sommes très riches, mais nous ne savons pas utiliser l'héritage laissé par nos parents, par nos ancêtres. Nous causons de la souffrance à nous-même et nous faisons les autres souffrir. Si nous savons comment vivre en profondeur, nous pouvons être très heureux, et nous pouvons apporter le bonheur aux autres. Au Village des Pruniers, nous avons une autre chanson sur ce thème : 'Chaque minute est un joyau qui embrasse la terre, le ciel, les nuages. Il suffit d'une respiration en pleine conscience et tous les miracles se révèlent. Les oiseaux chantent, les pins murmurent, les fleurs s'épanouissent, le ciel est bleu, le nuage est blanc. Dans le soutra du lotus, le Bouddha a parlé des enfants riches qui mendient, qui ont faim et qui mendient. 'Cher enfant, toi qui est le plus riche du monde, tu vagabondes et tu te comportes comme un mendiant. Arrête, reviens pour recevoir ton héritage.' Dans le soutra du Lotus, il y a l'histoire d'un vagabond qui ne sait pas qu'il a un grand héritage. Et un jour, il a pu retourner chez lui, et il a reçu son héritage. Nous, nous sommes pareils, nous sommes comme des mendiants mendiant pour le bonheur, et on nous appelle pour recevoir cet héritage, l'héritage que la terre et le ciel nous offrent. Chaque minute est un joyau, chaque heure, chaque journée, sont un joyau, et nous ne savons pas comment les utiliser. Au réveil, les vingt-quatre heures toutes nouvelles sont livrées à notre porte. Le bonheur est quelque chose qui doit être généré. Nous devons nous entraîner à être heureux. Et nous devons nous souvenir que le bonheur est fait d'éléments non-bonheur, comme la souffrance. Comme la boue qui fait pousser le lotus. La personne qui sait vivre ne souffre pas à cause de la boue, parce qu'elle sait comment l'utiliser pour cultiver les lotus. Donc, dans notre pratique, il faut apprendre à gérer le bonheur. Le sixième exercice du soutra de la pleine conscience de la respiration est la reconnaissance du bonheur. Il nous aide à

créer le bonheur, à générer le bonheur, et c'est un art. Le Dalai-Lama a écrit le livre 'L'art du bonheur'. Thay ne n'a pas encore lu. Thay ne sait pas si le Dalai-Lama a parlé de cet exercice de la reconnaissance et de la production du bonheur. Dans le soutra de la pleine conscience de la respiration, le cinquième et le sixième exercice sont des exercices qui nous aident à créer la joie et le bonheur. Et le septième et le huitième exercice de ce soutra nous aident à reconnaître la souffrance et la transformer. Si nous savons la reconnaître et la transformer, nous pouvons créer le bonheur. Alors il faudrait demander au Dalai-Lama d'écrire un autre livre : 'L'art de la souffrance.' Si nous savons comment souffrir, nous ne souffrirons plus. Si nous savons reconnaître et transformer la souffrance, alors cette souffrance peut se transformer en bonheur. Si quand nous savons utiliser les détritiques, nous pouvons obtenir du bon compost, et produire beaucoup de fleurs. Si Thay a une retraite de trois mois sans rien faire, dans une retraite solitaire, Thay écrira ce livre : 'L'art de la souffrance et du bonheur.' Parce que quand nous savons comment gérer notre souffrance, nous connaissons l'art du bonheur. Souffrance et bonheur sont un. Cette pratique n'est pas aussi difficile que nous le croyons. Reconnaître et produire le bonheur, ce n'est pas difficile. Reconnaître la souffrance et la transformer, ce n'est pas difficile, nous pouvons le faire. Par exemple, ce matin, nous avons marché ensemble pour être en contact avec le beau matin, quand le soleil est sur le point de se lever, et que la lune est encore là. C'est tellement merveilleux. Je ne sais pas si le paradis est aussi beau, mais ce matin, pendant la marche méditative, Thay pensait que le paradis ne pouvait pas être plus beau qu'ici. La Terre Pure, le Royaume de Dieu, s'ils sont beaux, ils ne peuvent pas être plus beaux que ce matin. Si nous avons un peu de liberté dans notre esprit, nous pouvons toucher ces merveilles de la vie. Le Royaume de Dieu, ou le Paradis, ou la Terre Pure, sont là, dans le moment présent. La question est : 'Avons-nous la capacité de reconnaître et d'entrer en contact avec ces merveilles ?'

Le sourire de la fleur

Ce matin, au réveil, Thay a ouvert la porte, et Thay a vu la lune très brillante, resplendissante dans le ciel, se levant au-dessus du clocher. Si vous avez un appareil photo à ce moment-là, je suis sûr que vous auriez pris une photo. La lune est là pour nous, la nuit paisible est là pour nous, mais nous ne sommes pas conscients de cette présence merveilleuse. Et si nous avons un peu de liberté, nous pouvons regarder la lune, et lui dire : 'Merci d'être là. Je suis conscient de ta conscience merveilleuse.' Et la lune n'est qu'une des choses merveilleuses avec lesquelles nous pouvons entrer en contact. Il y a l'air pur, le brouillard, la rosée sur les feuilles. Au réveil, à cinq heures du matin, tout est vivant. Les arbres, les feuilles, les fleurs, tout est tellement vivant, merveilleux, sacré. Si nous avons un peu de liberté dans notre esprit, nous pouvons entrer en contact avec tout cela, et naturellement, une grande gratitude surgit dans notre esprit. Et nous pouvons pratiquer le deuxième mantra : 'Merci pour ta merveilleuse présence. Je suis tellement heureux que tu sois là.' Nous remercions la Terre, le ciel, la nuit, les arbres, la lune, et toutes les merveilles. Ce que nous cherchons, qu'est-ce que c'est ? Si nous avons un peu de pleine conscience, nous comprenons que c'est ça que nous cherchons. La vie est merveilleuse, notre corps est aussi merveilleux. Sans toutes ces merveilles, notre corps ne serait pas là. Notre corps est la réunion de l'univers tout entier. Et notre corps est aussi beau qu'une fleur. Quand nous pratiquons la marche méditative, nous pouvons voir des fleurs très fraîches, très belles. Ce sont des merveilles de l'univers, et nous pouvons nous incliner respectueusement devant elles. Et nous pouvons nous incliner devant notre corps, parce nous sommes une merveilleuse manifestation de l'univers aussi. Un poète vietnamien, un jour, a vu un dahlia épanoui contre une barrière. Il n'y avait jamais prêté attention. Mais ce jour-là, il a relâché tous ses soucis et ses pensées et il est entré en contact avec le dahlia. Il a vu cette fleur épanouie, cette grande merveille. Mais si nous n'avons pas la liberté, si nous sommes noyés dans le travail, dans les soucis, nous ne pouvons pas la reconnaître. Et ce jour là, le poète vietnamien a reconnu la présence merveilleuse de cette fleur. Thay l'a rencontré en 1949, quand il avait vingt ans. Il était jeune aussi, et il a écrit de nombreux poèmes pour les publier et vivre grâce aux royalties. Mais ce poème n'a pas été publié quand il était encore en vie. Et après sa mort, les gens ont découvert ce poème : 'Tu restes silencieusement contre la barrière. Tu nous offres ton sourire merveilleux. Je te regarde, émerveillé et surpris. J'entends la chanson éternelle que tu chantes, et je m'incline avec gratitude devant toi, petite fleur.' Alors cette fleur est une des nombreuses merveilles de l'univers, mais parce que nous ne sommes pas libres, notre esprit est pris par les soucis, notre anxiété, notre colère, notre irritation, et nous ne voyons pas la fleur. Et ce jour-là, soudainement, le poète a vu le merveilleux sourire de cette petite fleur contre la barrière. Et la fleur chantait une chanson éternelle. 'Tu restes silencieusement contre la barrière. Tu nous offres ton sourire merveilleux. Je te regarde, émerveillé et surpris. J'entends la chanson éternelle que tu chantes, et je m'incline avec gratitude devant toi, petite fleur.' Et les merveilles de l'univers sont partout, et l'univers chante sa chanson éternelle à chaque seconde pour vous. Mais une goutte de rosée, un brin d'herbe, toutes ces choses merveilleuses, si nous ne sommes pas libres, nous ne pouvons pas les voir, nous ne pouvons pas entrer en contact avec elles. Où faut-il aller pour trouver toutes ces merveilles ? Elles sont juste là, dans le moment présent. Quand nous sommes en pleine conscience, quand notre esprit est présent avec notre corps, nous avons la chance de reconnaître toutes ces merveilles, et nous pouvons entrer en contact avec elles. Et non seulement la fleur est merveilleuse, mais notre corps aussi est merveilleux. Et naturellement, la joie et le bonheur apparaissent. Comment apparaissent-elles ? Grâce à la pleine conscience. Parce que nous sommes en pleine conscience, nous regardons en profondeur et réalisons que tout nous offre la chanson éternelle. Et nous pouvons pratiquer le deuxième mantra : 'Je sais que tu es là pour moi, je suis tellement heureux.' Ce matin, Thay a récité ce deuxième mantra à la lune, au brouillard, et pendant la pratique, Thay a été très heureux. Thay était très conscient qu'il faisait des pas sur la Terre mère, et à chaque pas, il voyait qu'il était en la Terre mère : 'Inspirant, je sais que je suis avec la Terre mère. Expirant, je sais la Terre mère est en moi.' Nous sommes en contact avec notre corps, et avec la Terre mère, qui est notre fondement, qui est notre racine, notre source, notre vraie nature.

Alors si l'herbe, la rosée, la terre et le ciel sont présents pour nous, alors nous devons aussi être présents pour eux. Cette fleur merveilleuse contient tout l'univers, et nous aussi, nous sommes une merveille. Nous ne sommes pas différents des fleurs, nous sous-estimons notre corps. Parfois, nous le détestons. Mais notre corps est aussi une merveille, il est une merveilleuse présence aussi. Il n'est pas moins que la fleur, que la rosée. Nous devrions aussi nous incliner respectueusement devant notre propre corps, comme nous le faisons devant une fleur, parce que notre corps est aussi est aussi un trésor, il est vraiment une présence merveilleuse, venant de l'univers tout entier. Il n'est pas moins que cette fleur merveilleuse chantant sa chanson merveilleuse.

Mantras :

Premier et deuxième mantra

Alors nous pouvons pratiquer le premier mantra : 'Je suis là pour toi.' Grâce à l'univers, nous sommes là, et grâce à nous, l'univers est là. C'est la vérité, c'est l'inter-être. L'univers est fait de nombreux éléments, et nous sommes un de ces éléments. Alors le deuxième mantra est lié au premier : 'Merci, je sais que tu es là et je suis très heureux.' Le premier est : 'Je suis là pour toi.' Il faut être présent pour la terre et le ciel, nous devons être vraiment là. Nous sommes une merveille de la vie, c'est la vérité. N'ayons pas de complexe d'infériorité, tout est merveille. Alors en pratiquant le premier mantra, nous sommes heureux. En pratiquant le deuxième, nous sommes heureux aussi. Et les enfants peuvent pratiquer aussi : 'Chéri, je suis là pour toi. Chéri, je sais que tu es là et je suis très heureux.' En pratiquant ces mantras, nous sommes tout de suite heureux. Pourquoi ? Parce qu'en pratiquant, nous sommes capables de reconnaître. Nous reconnaissons les merveilles de l'autre personne, de l'univers, et nous chérissons sa présence, nous chérissons la présence de la terre et du ciel. Et quand nous sommes heureux, quand nous sommes conscients que nous sommes aussi une merveille, nous pouvons pratiquer le premier mantra : 'Chéri, je suis là pour toi.' C'est la pratique de l'amour. La terre et le ciel nous aiment, et nous aident à nous manifester comme une merveille, alors nous les aimons aussi. En quelques mots, le bonheur est généré grâce à la capacité de reconnaissance, grâce au regard profond. Nous reconnaissons aussi les choses négatives, la souffrance, et nous voyons qu'elles aussi peuvent contribuer à notre bonheur.

Troisième mantra

Et le troisième mantra sert à reconnaître et transformer la souffrance. D'un côté, c'est reconnaître et générer le bonheur, et de l'autre côté, c'est reconnaître et transformer la souffrance. En général, nous ne sommes pas capables de reconnaître la souffrance et nous la fuons. En la reconnaissant, nous pouvons la voir et la comprendre, nous pouvons l'embrasser et la transformer, nous pouvons utiliser la souffrance pour créer le bonheur. Parce que nous savons que le bonheur et la souffrance inter-sont. Donc créer le bonheur est étroitement lié à gérer la souffrance, parce que quand nous arrivons à gérer la souffrance, le bonheur arrive, et quand nous arrivons à créer le bonheur, nous transformons la souffrance, alors ces deux choses sont étroitement liées. Et le troisième mantra est : 'Chéri, je sais que tu souffres, c'est pourquoi je suis là pour toi.' Notre présence est une énergie et cette énergie est capable de reconnaître et d'embrasser notre souffrance. Selon la pratique, nous devons faire cela pour nous-même en premier, nous devons reconnaître nos propres souffrances en premier : nous avons la tristesse, le désespoir, l'angoisse, les soucis. Il ne faut pas les fuir, il faut leur dire : 'Ma petite peur, ma petite colère, mon petit désespoir, je sais que vous êtes là. Je vais bien m'occuper de vous.' On reconnaît sa souffrance, et au lieu de la fuir, on l'embrasse, comme la maman qui embrasse son bébé, comme si nous embrassions un chat blessé. Quand nous arrivons à faire cela pour nous-même, nous souffrirons beaucoup moins, et quand nous voyons l'autre personne souffrir, nous pouvons faire la même chose : 'Chéri, je sais que tu souffres, c'est pourquoi je suis là pour toi.' Même si nous ne savons pas comment apaiser sa souffrance, nous faisons de notre mieux pour offrir notre présence, pour la soutenir, et naturellement, sa souffrance diminuera tout de suite. C'est l'art de gérer la souffrance. Quand nous avons embrassé notre souffrance, nous avons la chance de voir ses racines, et en voyant ses racines, nous allons pouvoir la transformer.

Quatrième mantra

Nous avons le quatrième mantra. Alors ce sont ces pratiques qui vont en parallèle avec les exercices du soutra. Et maintenant, Thay parle du quatrième mantra. En général, quand on souffre, on fait des reproches aux autres. On leur reproche d'avoir dit ceci ou cela, d'avoir fait quelque chose pour nous blesser. Nous sommes en colère, nous n'avons pas envie de les regarder, nous avons envie de les punir. En évitant de les regarder, de s'approcher d'eux, on veut prouver que l'on n'a pas besoin d'eux. Ce comportement est très infantin. Et pourtant, nous tous nous nous comportons comme cela quand nous sommes en colère contre une autre personne, surtout quand cette personne est quelqu'un que nous aimons beaucoup, qui nous est cher : nous voulons la punir, et notre manière de punir la plus courante est de prouver que nous n'avons pas besoin d'elle : 'Sans toi, je peux survivre très bien, je n'ai pas besoin de toi.' Et l'autre personne vient nous demander : 'Est-ce que ça va ? Qu'est-ce qui t'arrive ?' Et on répond : 'Pourquoi est-ce que ça n'irait pas ?' Et pourtant, ça ne va pas du tout. Et la personne met sa main sur notre épaule, elle cherche à nous soulager, et puis on lui dit : 'Laisse-moi tranquille.' Nous voulons la punir, nous voulons prouver que nous n'avons pas besoin d'elle, que sans lui ou sans elle, nous pouvons survivre très bien. C'est une manière de punir. Dans une relation entre nous et quelqu'un

d'autre, quand nous souffrons, et que nous croyons que l'autre personne qui nous cause la souffrance, en général, nous la punissons en restant très froid. On n'utilise pas de mots durs, on n'insulte pas, on ne frappe pas, simplement, on reste très froid, et on montre qu'on n'a pas besoin de lui ou d'elle. Alors ce mantra est un mantra difficile. Quand nous croyons que l'autre personne, qui nous est très chère, nous fait souffrir, si nous arrivons à dire ce mantra, alors cela soulage tout de suite notre souffrance. Et ce mantra est : 'Chéri, je souffre, s'il te plaît, aide-moi.' Au lieu de punir, on demande du secours. Quand quelqu'un souffre, l'autre personne doit aider, et si on arrive à dire ce mantra : 'Chéri, je souffre, s'il te plaît, aide-moi. Je souffre et j'ai besoin de ton aide.' Et comment aider ? 'Tu peux m'aider en me disant pourquoi tu m'as fait cela, pourquoi tu m'as dit cela.' L'autre personne a dit quelque chose ou dit quelque chose qui nous a fait souffrir, et nous voulons qu'il nous explique pourquoi il a dit ou fait cela, mais si nous le faisons d'une manière agressive, elle n'expliquera rien, se fermera, et partira, et la communication sera rompue. Alors nous pouvons dire le quatrième mantra : 'Chéri, je souffre, s'il te plaît aide-moi. S'il te plaît, explique-moi pourquoi tu m'as fait cela.' Si on arrive à dire ce mantra, naturellement, l'envie de punir va disparaître très rapidement. C'est une très bonne pratique pour gérer la souffrance dans une relation. De temps en temps, nous souffrons, et nous croyons que c'est la personne que nous aimons le plus qui nous a causé cette souffrance, et nous voulons la punir en lui prouvant qu'on n'a pas besoin d'elle. On s'enferme dans notre chambre pour pleurer seul, on ne veut surtout pas lui demander secours. Ce mantra nous aide à transformer cette souffrance : au lieu de souffrir seul, au lieu de nous enfermer dans notre chambre pour pleurer seul, il faut aller vers la personne et lui dire que l'on souffre et qu'on a besoin d'aide, et nous demandons à l'autre personne de nous expliquer pourquoi elle a dit cela, pourquoi elle a fait cela. Si on arrive à faire ça, la solitude, la tristesse, diminuent jusqu'à quatre-vingt pour cent, très rapidement. Alors ces quatre mantra vont en parallèle avec les exercices du soutra de la pleine conscience de la respiration. Les cinquième, sixième, septième, et huitième exercices.

Cinquième mantra

Le cinquième mantra est très facile : 'Ceci est le moment de bonheur.' Tout moment peut être un moment de bonheur. Au Village des Pruniers, à chaque fois que nous nous asseyons ensemble, nous pouvons nous regarder, et dire ce mantra : 'Ceci est un moment de bonheur.' Quand nous prenons le thé ensemble, nous pouvons dire ce mantra : 'Ceci est un moment de bonheur.' Nous sommes encore vivant, les autres personnes sont encore vivantes, nous avons la chance de nous asseoir ensemble, de manger ensemble, de prendre du thé ensemble, c'est une grande chance. Mais parfois, nous banalisons ces moments, nous pensons que c'est normal, et nous ne savons pas les apprécier. Tout moment peut être un moment de bonheur, si nous sommes capables de le reconnaître. À tout moment, nous pouvons reconnaître les conditions de bonheur que nous avons. Nous avons encore la jeunesse, nos yeux sont clairs, nos jambes sont fortes, nos oreilles peuvent entendre, nous sommes vivants, alors c'est un grand bonheur. Et si nous arrivons à reconnaître tout cela, alors nous sommes heureux tout de suite. Ce matin est merveilleux. Nous tous, nous pouvons reconnaître que ce matin est un matin merveilleux. Et si nous laissons la tristesse, les soucis nous envahir, nous ne pouvons pas entrer en contact avec toutes ces merveilles de la vie de l'univers. Et le cinquième mantra : 'Ceci est un moment de bonheur,' n'est pas de l'auto-suggestion. Ce n'est pas un effort. Nous regardons en profondeur et voyons que ceci est un moment de bonheur, pour être vraiment heureux, tout de suite. Nous reconnaissons que nous avons de la chance, dans le moment présent. Nous avons plus de conditions de bonheur que nous croyons. Et nous pouvons pratiquer le cinquième mantra sous forme de question. Au lieu de dire 'Ceci est un moment de bonheur', on peut demander : 'Ce moment est-il un moment de bonheur ?' Quand on pose cette question, naturellement, on est éveillé, parce qu'il faut répondre à cette question. En un claquement de doigts, en quelques secondes, nous sommes capables de reconnaître les merveilles de la vie. Et quand nous arrivons à les reconnaître, nous reconnaissons que c'est un moment de bonheur. Et il faut utiliser la pleine conscience pour reconnaître. Sans la pleine conscience, même si le bonheur est là, on n'est pas heureux. Par exemple, quand vous avez mal aux dents, vous souhaitez que ce mal de dents cessent, et vous savez que ne pas avoir mal aux dents est un grand bonheur. Quand on n'a pas mal aux dents, c'est un grand bonheur, c'est très clair. Mais il y a beaucoup de personnes qui n'ont pas mal aux dents et qui ne sont pas heureux, et ils doivent attendre d'avoir mal aux dents pour reconnaître cette vérité. Le bonheur, le bien-être, sont là. Nous tous, nous avons les conditions de bonheur et de bien-être. Il y a quelques conditions qui ne sont pas vraiment le bien-être, mais il y a beaucoup d'autres conditions qui sont le bien-être : nous avons de bons yeux, nous pouvons voir la terre, le ciel, alors c'est le bien-être. Nous pouvons entendre avec nos oreilles, nous pouvons entendre les oiseaux, nous pouvons goûter avec langue, nous pouvons sentir avec notre nez, nous pouvons courir, sauter avec nos jambes, nous pouvons toucher avec nos mains. Il y a tellement de conditions merveilleuses pour notre bien-être. Le bien-être est là, ici et maintenant. Il ne faut pas laisser quelques conditions qui ne sont pas le bien-être nous envahir, nous submerger, nous laisser l'impression que rien ne va plus, que tout est mauvais. Il est très important de reconnaître le bonheur. Reconnaître le bonheur signifie reconnaître le bien-être, reconnaître ce qui va bien. Donc nous pouvons utiliser le cinquième mantra comme question : 'Chéri, est-ce que c'est un moment de bonheur ?' Et cette question aide l'autre personne à ramener son esprit à son corps, et nous aide à faire la même chose. Avec de poser cette question, nous avons des soucis, nous ne sommes pas heureux, mais après avoir posé cette question, même si rien ne change, nous sommes heureux tout de suite, parce que cette question nous aide à voir les choses plus profondément. Et quand nous sommes seuls, nous pouvons pratiquer. Quand nous marchons seuls, quand nous mangeons seuls, nous pouvons nous poser la question : 'Est-ce que ceci est un moment de bonheur ?' Et tout de suite, naturellement, nous sommes heureux. Parce exemple, ce matin, au petit déjeuner, en prenant un morceau de pain, Thay s'est posé la question : 'Est-ce que ceci est un moment de bonheur ?', et naturellement, Thay était très heureux. Prendre un morceau de pain n'est pas quelque chose d'extraordinaire, mais avec la pleine conscience, on peut être très

heureux. Rien n'a changé, il n'y a pas plus de nourriture, mais on regarde la situation plus en profondeur, et on reconnaît le bonheur. Heureux ou non, cela dépend de vous, si vous arrivez à reconnaître ou non. Si vous êtes capable de reconnaître, alors vous êtes capable d'être heureux. La qualité la plus précieuse des êtres humains est la capacité d'être heureux. Parmi nous, il y en a qui savent comment être heureux. Ils savent utiliser la pleine conscience, ils ne se plaignent pas, ne font pas de reproche, ils ne rêvent pas de gloire. Ils savent reconnaître les conditions du bonheur, et sont heureux avec le morceau de pain, avec la tasse de thé, en écoutant les enseignements du Dharma, en marchant.

Trois sortes de sensation

Dans le bouddhisme, nous distinguons trois sortes de sensation : sensation désagréable ou de souffrance, de douleur, sensation agréable ou de bonheur, et sensation neutre. En nous, il y a une rivière de sensations qui coule tout le temps, continuellement, où des milliers de sensations agréables, désagréables, et neutres coulent continuellement. La sensation de douleur provient parfois d'une perception erronée. Une sensation désagréable peut avoir son origine du corps physique ou de l'esprit. Par exemple, quand nous avons des douleurs dans le corps, quand nous avons mal au dos, ce sont des sensations désagréables dans le corps physique. Mais selon notre manière de regarder les choses, cette sensation désagréable peut être importante ou non, intensive ou non. Par exemple, j'ai mal à mon épaule droite, et cela dure depuis plus d'un an. On a essayé d'utiliser plusieurs traitements, comme l'acupuncture, les massages, mais la douleur reste. Mais Thay sourit à son épaule sans se plaindre. Et quand Thay fait des exercices, il peut sentir ces douleurs, mais grâce à sa manière de regarder les choses, Thay peut vivre en paix avec ses douleurs, cela fait déjà plus d'un an, mais ce n'est pas grave. Thay peut sourire, il ne laisse pas ces sensations douloureuses le tourmenter. Le Bouddha a dit que quand nous sommes touchés par une flèche, tout de suite nous avons mal, et si nous laissons une deuxième flèche nous toucher au même endroit, la douleur est encore plus importante, dix fois, vingt fois plus importante. C'est la même chose pour notre douleur : si une mauvaise situation vous arrive, c'est comme recevoir une flèche. Mais si vous vous plaignez, pensez : 'Pourquoi moi ? Pourquoi est-ce que cela m'arrive ?' et ainsi de suite, c'est comme recevoir une deuxième flèche, ou de nombreuses autres flèches. Mais si nous reconnaissons que c'est simplement une douleur, alors nous pouvons supporter cette douleur. Alors que cette douleur soit intensive ou légère, cela dépend de nous. Et parfois, la douleur est une illusion : ce n'est pas de la souffrance et nous croyons que c'est de la souffrance. Dimanche dernier, nous avons déjà parlé de ce sujet. La souffrance comme la non-souffrance ne sont pas des réalités absolues et objectives : cela dépend de notre manière de voir les choses qu'elles soient souffrance ou non, que la souffrance soit grande ou petite. Alors la vue juste est très importante. Cette chose, que nous considérons comme la souffrance, n'est pas une réalité objective, mais selon notre manière de regarder, elle est souffrance ou non. Et cette chose, que nous considérons comme bonheur, ce n'est pas sûr qu'elle soit le bonheur : cela dépend de notre manière de voir qu'elle soit bonheur ou non. Et parmi les moines et les moniales, il y en a qui ne réussissent pas encore très bien dans leur pratique, qui ne sont pas capables de reconnaître le bonheur dans leur vie monastique. Dans la vie monastique, il y a beaucoup de liberté, nous avons le temps pour générer la liberté. Par exemple, tous les jours, nous avons deux ou trois sessions de méditation assise, et pendant ces sessions, nous pouvons avoir beaucoup de liberté. Personne ne va nous appeler, personne ne va nous demander de faire quelque chose. Nous sommes libres de nous asseoir sans rien faire, et de nous réjouir du moment présent. Nous avons le temps pour prendre soin de notre corps et de notre esprit. Nous avons la chance de générer le bonheur, nous avons la chance de reconnaître le bonheur, nous avons la chance de reconnaître la souffrance et de la gérer. Nous avons notre maître qui nous guide, nous avons nos amis qui nous aident, qui nous soutiennent dans notre vie monastique, nous avons beaucoup de conditions favorables pour être heureux, mais il y en a quelques uns qui ne réussissent pas, et qui pensent : 'Pourquoi ne peut-on pas manger de tels plats ? Pourquoi ne peut-on pas faire ceci ? Pourquoi doit-on faire cela ?' Alors ils pensent que si ils quittent l'ordre monastique, ils auront beaucoup plus de liberté : ils pourront manger ce qu'ils veulent, ils pourront faire ce qu'ils veulent. Et ils quittent l'ordre monastique, mais après quelques années, ils comprennent que ce qu'ils croyaient la liberté, cela les a fait souffrir, et après ils ont voulu retourner dans l'ordre monastique. Dans notre communauté, il y en a plusieurs, qui après avoir pratiqué quelques mois, ou quelques années, quittent l'ordre monastique, et après un an, on demande d'être moine ou moniale de nouveau. Donc, le bonheur et la souffrance dépendent de notre manière de voir les choses. Bonheur et souffrance ne sont pas des réalités objectives, cela dépend de notre perception. Alors notre vue est très importante. Nous pratiquons en utilisant notre pleine conscience afin de pouvoir voir les choses d'une manière plus profonde. On ne fait rien, on n'essaie pas de changer la situation, mais on a plus de paix, on arrête de se disperser. Et en regardant de nouveau la situation, on voit les choses différemment. Si la souffrance apparaît, nous la regardons profondément pour voir si elle est vraiment souffrance. Et on ne fait encore rien, et la souffrance disparaît déjà quand elle vient d'une perception fautive. Beaucoup de souffrances viennent de perceptions erronées, et quand nous arrivons à surmonter les perceptions erronées, alors nous pouvons transformer cette jalousie, ce désespoir, cette colère, cette haine, nous pouvons accepter et transformer ces souffrances. Tout vient de notre esprit. Souffrance comme bonheur, cela vient de notre esprit, et nous devons utiliser notre pleine conscience pour reconnaître la souffrance, pour reconnaître le bonheur, pour voir si c'est vraiment la souffrance, pour voir si c'est vraiment le bonheur. C'est ça, la vue juste.

Résumé des cinq mantras

Au Village des Pruniers, vous apprenez les cinq mantras. C'est très facile à faire, alors mettez-les en pratique, et en quelques semaines, vous allez changer complètement votre vie. 'Chéri, je suis là pour toi.' On offre. 'Chéri, je sais que tu

es là, je suis tellement heureux.' Et chéri ne signifie pas forcément une personne, cela peut être la lune ou le soleil ou la Terre mère, ou nous-même, notre propre corps. C'est la pratique de la reconnaissance simple, la pratique de la reconnaissance du bonheur. Et le troisième mantra : 'Chéri, je sais que tu souffres, c'est pourquoi je suis là pour toi.' On reconnaît la souffrance, on aide l'autre personne à la gérer, à la transformer. On reconnaît sa propre souffrance et on reconnaît la souffrance de l'autre. Et la Terre mère aussi a sa souffrance, et nous voyons que nous, les humains, avons causé de la souffrance à la Terre mère, et nous voulons l'embrasser et l'aider, parce qu'elle n'est pas une réalité objective, elle est nous-même. Nous tous, nous l'avons en nous. Et si nous arrivons à pratiquer le quatrième mantra, il peut soulager très vite notre souffrance : 'Chéri, je souffre. S'il te plaît, aide-moi.' Et si vous ne pouvez pas le faire parce que cette personne n'est pas là, vous pouvez lui téléphoner, ou lui envoyer un e-mail. Et après avoir dit ce mantra, il est certain que la souffrance diminue au moins jusqu'à quatre-vingt pour cent. Quand vous êtes en colère contre l'autre personne, que vous lui faites des reproches, pratiquez le quatrième mantra. Envoyez-lui un e-mail, téléphonez-lui pour lui dire : 'Je souffre. S'il te plaît, aide-moi.' Et tout de suite, vous allez souffrir beaucoup moins, c'est comme un miracle. Et le cinquième mantra, vous pouvez le pratiquer à tout moment : 'Ce moment est-il un moment de bonheur ?' Posons-nous la question, ou bien posez-lui cette question, c'est très facile. Dès que vous prononcez ce mantra, tout de suite, vous êtes heureux, vous n'avez pas besoin de pratiquer huit ans, ou de faire un travail difficile pour produire ce miracle miracle. Continuons avec les versets.

(cloche)

Ceci est un moment de bonheur. (Thay se verse du thé dans une tasse et le boit.)

Trente-quatrième verset :

34. Ce que les gens ordinaires voient comme un trésor d'attachement,
Les sages le connaissent comme souffrance.
Ainsi les ignorants souffrent continuellement,
Sans même un moment d'interruption.

L'alaya est la capacité de préserver toutes les expériences et toutes les graines, comme le disque dur de l'ordinateur qui contient toutes les informations ; c'est la conscience du tréfonds, qui a la capacité de préserver, de conserver toutes les expériences. La conscience du tréfonds est capable d'apprendre et de gérer toutes ces expériences. Gérer ici, représente le mot sanskrit 'Vāsanā', qui signifie imprégnation, imprégner, ou impression d'une sensation antérieure' Processing, traiter, comme l'ordinateur. Notre conscience du tréfonds reçoit les informations, et les garde, les conserve, les range, et les gère. C'est extraordinaire. Et ce n'est pas la conscience mentale, c'est la conscience du tréfonds. Par exemple, quand nous apprenons à conduire la voiture, nous utilisons notre mental. Nous apprenons qu'il faut regarder de telle manière, qu'il faut faire certaines choses, et nous devons utiliser notre mental, la conscience du mental. Les premiers jours, quand nous apprenons à conduire, nous utilisons beaucoup notre conscience du mental, et tout ce que nous apprenons entre dans notre conscience du tréfonds. Si nous n'oublions pas ce que nous apprenons, c'est grâce à la conscience du tréfonds qui enregistre, et qui conserve. Le mental apprend, et la conscience du tréfonds garde, conserve. Et quand nous savons conduire, nous ne conduisons plus avec notre mental. Nous ne conduisons plus avec notre conscience du mental, mais nous conduisons avec notre conscience du tréfonds. Et parfois, en conduisant, nous pensons à mille et une chose, nous parlons, et notre esprit n'est pas dans la conduite. C'est la conscience du tréfonds qui fait le travail, c'est la conscience du tréfonds qui conduit. Et quand il y a un danger, la conscience du tréfonds réagit très vite pour éviter l'accident, parce qu'elle a traversé un processus d'apprentissage. Elle réagit très bien. La conscience du mental est beaucoup plus lente que la conscience du tréfonds ; si on invite la conscience du mentale à gérer la situation, c'est déjà trop tard. La psychologie d'aujourd'hui parle de la 'conscience d'arrière-plan,' 'background consciousness', pour parler de la conscience du tréfonds. La conscience du mental utilise beaucoup d'énergie, comme le glucose, tandis que la conscience du tréfonds en consomme beaucoup moins. La conscience du mental est comme un enfant qui dépense beaucoup d'argent. Il suffit de réfléchir pendant une nuit, et les cheveux deviennent gris. Alors la conscience mentale est plus lente, et consomme plus, tandis que la conscience du tréfonds est très rapide, et consomme beaucoup moins. Dans notre vie quotidienne, nous jardinons, nous faisons la cuisine, nous conduisons, et la plupart du temps, nous utilisons notre conscience du tréfonds, mais si nous voyageons dans le passé, dans l'avenir, et nous devons utiliser notre conscience mentale pour ramener notre esprit à notre corps, pour reconnaître ce qui est présent ici et maintenant. Nous devrions utiliser notre conscience du mental seulement pour nous souvenir d'être en pleine conscience. Il ne faut pas chercher le bonheur ailleurs, le bonheur est ici et maintenant. Alors il faut entraîner la conscience du mental, la conscience du mental est comme un cheval sauvage à dompter. Et si nous avons dompté notre conscience du mental, nous serons capables de reconnaître toutes les conditions du bonheur dans le moment présent. Et nous serons capables de reconnaître et d'embrasser la souffrance pour la transformer. La pleine conscience peut entraîner la conscience du mental, et quand notre conscience du mental est entraînée, doucement, elle entre dans la conscience du tréfonds. et parfois dans le rêve, nous pouvons être en pleine conscience aussi. Plusieurs fois, dans les rêves, Thay marchait, et pratiquait la pleine conscience dans la forêt. En Allemagne, une fois, dans son rêve, Thay a touché des feuilles de palmier en pleine conscience. Alors si dans la journée nous pratiquons la pleine conscience, cela entre dans notre conscience du tréfonds. Et dans les rêves, nous pouvons aussi être en pleine conscience, et nous pouvons aussi nous

réjouir et reconnaître le bonheur. En Allemagne, une fois dans le rêve, Thay a vu des palmiers, très beaux, très verts, et en pleine conscience, Thay a touché les feuilles. Et une fois revenu en France, Thay a demandé à des frères et soeurs d'acheter des palmiers pour les planter.

Cette conscience du tréfonds est composée de deux parties. On s'amuse simplement à analyser un petit peu. Alors il y a la partie subjective et la partie objective. La partie subjective signifie la capacité de conserver, de procéder, de traiter, d'apprendre, et la partie objective est ce qui est conservé, ce qui est traité, ce qui est appris. Alors non seulement la conscience du tréfonds est l'action de conserver, de traiter et d'apprendre, mais elle est aussi ce qui est conservé, ce qui est traité, ce qui est appris. Et les deux choses existent en même temps : l'objet et le sujet de la conscience du tréfonds. Et la conscience du mental s'accroche à la conscience du tréfonds et la considère comme son objet chéri, comme la sienne. Et manas est une autre conscience, la septième, qui a aussi l'objet et le sujet, et qui basée sur la conscience du tréfonds, crée des sortes d'images, qui ne sont pas du tout la conscience du tréfonds, et ces images sont l'objet de son amour. Et ce sont simplement des constructions mentales. Comme quand nous sommes amoureux avec un jeune homme ou une jeune fille, peut-être que nous n'aimons pas cette personne elle-même, mais nous créons une image d'elle, et nous aimons cette image. Nous aimons une image que nous avons créée de cette personne, nous n'atteignons pas cette personne, sa réalité telle qu'elle est, mais nous aimons cette image, et en général, cette image est plus belle que la réalité, plus romantique. C'est une construction mentale. Et une fois marié, après quelques années, on réalise que cette image qu'on aime est très différente de la réalité des choses, et nous voulons divorcer.

Alors la conscience mentale ne peut pas être en contact avec la totalité de la conscience du tréfonds. La conscience mentale perçoit seulement une partie, elle n'a pas une perception juste de la conscience du tréfonds. Elle crée une image de la conscience du tréfonds. La conscience mentale est celle qui aime et la conscience du tréfonds est la victime, parce que la conscience mentale s'accroche à elle et la conscience du tréfonds perd sa liberté. La conscience mentale s'accroche à la conscience du tréfonds et la considère comme la sienne. Elle crée une image de la conscience du tréfonds et la chérit. Et toute la souffrance vient de cela. 'Tu es mon trésor. Mon amour, mon amour.' Alors ce que les gens ordinaires chérissent, ce que les gens ordinaires voient comme un trésor, les sages savent clairement, voient clairement c'est de la souffrance. Cet attachement, cette vue du soi, est atmabhâva en sanskrit. La vue du soi est une création, une construction mentale, une vue erronée qui est la base de toutes les autres vues erronées. Et à cause de cette vue erronée, nous comparons, et nous nous sentons supérieurs, c'est le complexe de supériorité ; ou nous nous sentons inférieurs, c'est le complexe d'infériorité ; ou alors nous nous sentons égal, et c'est le complexe d'égalité. Dès qu'il y a cette vue erronée du soi, on se compare avec les autres, pour voir si on est supérieur ou inférieur ou égal, ce sont les trois complexes, et ces trois complexes entraînent la souffrance. Cette vue du soi est la cause de toutes les souffrances. 'Ce que les gens ordinaires voient comme un trésor d'attachement, les sages le connaissent comme souffrance. Ainsi les ignorants souffrent continuellement, sans même un moment d'interruption.' Les ignorants sont ceux qui sont emprisonnés dans la vue du soi. Alors cette souffrance harcèle continuellement, à chaque moment, à chaque ksana, les ignorants. La souffrance continue sans cesse.

Trente-cinquième verset :

35. L'esprit emprisonné
Accumule tant de souffrances.
À cause de son ignorance,
L'esprit engendre un soi, la souffrance et la joie.

Cet esprit emprisonné sans la sagesse de la non-discrimination accumule tant de souffrances. Un esprit qui n'est pas libre, l'esprit emprisonné, sans non-discrimination, c'est à dire un esprit qui calcule, qui compare. Dans le bouddhisme, on parle de la sagesse de la non-discrimination. La vue de non-discrimination nous aide à transcender les trois complexes de supériorité, d'infériorité et d'égalité. Par exemple, dans cette main, il y a cinq doigts, et il y en a qui sont plus longs ou plus courts, mais ces doigts n'ont pas de complexe. Par exemple, ce doigt (l'auriculaire), n'a pas de complexe d'infériorité par rapport aux autres doigts. Ces cinq doigts ne font pas de comparaison, ils ne font pas de discrimination, de distinction, et ils peuvent travailler harmonieusement d'une manière parfaite. S'ils discriminaient, et avaient des complexes de supériorité, d'infériorité et d'égalité, ils souffriraient tout le temps, et nous sommes pareils. Mais heureusement, ces doigts ont la sagesse de la non-discrimination, et ils sont en parfaite harmonie. L'esprit emprisonné. Notre esprit compare, notre esprit calcule, il n'a pas la sagesse de la non-discrimination, et à cause de cela, nous souffrons. Cet esprit emprisonné sans la sagesse de la non-discrimination accumule tant de souffrances. Celui qui les accumule est ignorant à cause de son attachement erroné au soi, à la souffrance et au bonheur.

Trente-sixième verset :

36. Les ignorants ont des attachements solides aux vues
Comme un grand éléphant prisonnier de la boue.
L'ignorance grandit
Et couvre toutes les actions.

Un grand éléphant prisonnier de la boue, ne peut pas en sortir. Et les ignorants sont pareils. Ils s'accrochent aux complexes de supériorité, d'infériorité et d'égalité, ils sont emprisonnés, comme un grand éléphant prisonnier de la boue. C'est une très belle image. Cette ignorance grandit et couvre toutes les actions. Dans les commentaires, maître Asanga a expliqué que les actions peuvent être bonnes actions, mauvaises, ou indéterminées, neutres. Et les actions sont dans les trois domaines du corps, de la parole et de l'esprit. Et maître Asanga, l'auteur de ces versets, a dit que ces actions sont la poursuite des plaisirs, la recherche des plaisirs, et la fuite de la souffrance. Les actions des ignorants, de ceux qui sont contrôlées par l'ignorance, par la vue du soi, sont la poursuite des plaisirs et la fuite de la souffrance. L'ignorance causée par la vue du soi, atma drsti, couvre toutes les actions.

(cloche)

Trente-septième verset :

37. Le feu, le vent ou le soleil
Ne peuvent assécher
Ces violents courants du monde.
Seule la pratique du Dharma peut le faire.

Ce lac vient de l'accumulation des cours d'eau des actions. Ces courants d'actions tourbillonnent violemment, ils sont très puissants. Aucun vent et aucun soleil ne peuvent les assécher, sauf le Dharma. Seul le Dharma peut le faire. Quand nous savons utiliser la pleine conscience et la concentration, nous pouvons arrêter ces cours d'eau violents, sinon, nous pouvons être complètement emportés par eux. Il faut très beau dehors. Je ne sais pas si c'est un moment de bonheur ou non.

(cloche)



fleursdudharma.com

**Enseignement donné le 12 Janvier 2012 en vietnamien,
transcrit par Pháp Thân d'après les traductions françaises et anglaises.**