

## **Notre vraie maison**

### **(cloche)**

Chère Sangha, aujourd'hui nous sommes le 24 Décembre de l'an 2011, nous sommes dans la salle de méditation de l'Assemblée des Étoiles au temple du Nectar du Dharma au Hameau du Bas du Village des Pruniers.

### **Une lumière de pleine conscience dans notre coeur**

C'est le premier enseignement du Dharma en anglais de la retraite d'hiver. Asseyons-nous de telle façon que l'énergie de la paix et de la compassion soit générée par notre assise et de notre respiration. La pratique du Village des Pruniers est : 'Je suis arrivé. Je suis chez moi.' Ainsi, en inspirant, nous avons une chance d'arriver, de se sentir chez soi juste ici et maintenant. Et c'est possible avec de l'entraînement. Quand nous inspirons, nous stoppons toutes nos pensées. Nous focalisons notre attention sur notre inspiration, nous ramenons notre esprit chez lui au corps, et nous nous établissons dans l'ici et maintenant. C'est la pratique d'arriver. La vie est disponible seulement dans l'ici et maintenant, et votre inspiration peut vous aider à arriver dans l'ici et maintenant, afin que vous puissiez rencontrer la vie. À chaque fois que nous marchons, nous pouvons marcher en pleine conscience. Chaque pas fait en pleine conscience peut aussi nous ramener à l'ici et maintenant, afin que nous puissions rencontrer la vie et toutes les merveilles dans l'ici et maintenant. Il y aura une procession avec des bougies cette nuit à 19h15. Nous stopperons au clocher, et chacun de nous tiendra une bougie et marchera à cette salle de méditation. Nous serons beaux dans la forme, mais nous voulons être profondément beaux dans le contenu aussi. Chaque pas devrait nous ramener à l'ici et maintenant, et chacun de nous tiendra une bougie. Une bougie signifie la lumière. La lumière n'est pas seulement à l'extrémité de la bougie, mais la lumière est dans notre coeur. Nous devons laisser la lumière entrer dans notre coeur. Avec la lumière, nous savons où aller. Et cette lumière est la pleine conscience. La pleine conscience est la sorte d'énergie qui nous aide à savoir ce qui se passe, ce qui est là, ce qui se passe dans le moment présent, et c'est une sorte de lumière. Si nous savons où nous sommes, ce qui se passe, nous saurons quoi faire et ne pas faire afin que la paix et le bonheur et la compassion soient possibles. Alors non seulement nous tiendrons une bougie avec de la lumière, mais nous tiendrons aussi une lumière de pleine conscience dans notre coeur, avec la pratique de la respiration en pleine conscience et de la marche en pleine conscience. Nous irons lentement. Peut-être que quand nous inspirerons, nous ferons seulement un pas. En inspirant et faisant un pas, nous laissons la pleine conscience nous guider comme une bougie dans notre coeur, et nous savons que c'est un moment très important : d'être vivant et de marcher sur cette belle planète Terre est un miracle. Et cette sorte de conscience et de vision profonde peuvent déjà apporter la paix et le bonheur. Nous savons qu'à ce moment, nous ne devons plus courir. Nous avons couru toute notre vie, et c'est le temps de stopper. Alors inspirer en pleine conscience, faire un pas en pleine conscience, nous ramène à l'ici et maintenant, nous aide à avoir la vision profonde que nous sommes vivants, que nous faisons des pas sur cette belle planète. Nous ne voulons rien d'autre. C'est assez merveilleux. C'est assez formidable, d'être vivant, d'inspirer, et de faire un pas, tenant une bougie avec de la lumière, et d'avoir la lumière de la pleine conscience, et de la concentration et de la vision profonde à l'intérieur de nous. Et avec la lumière de la pleine conscience en nous, nous devenons un saint, nous devenons un Bouddha, nous devenons un bodhisattva, nous fournissons au monde de la lumière.

### **Rayonner l'énergie de la paix et de la compassion**

Nous sommes faits de corps et d'esprit. Et notre corps est énergie. Nous savons maintenant que la matière est énergie. C'est une sorte de force. Bien que nous ne faisons rien en étant assis, notre corps peut rayonner l'énergie de la paix et de la compassion. Notre corps est énergie. Et notre esprit aussi. Il y a de l'énergie saine et il y a de l'énergie malsaine. L'énergie de l'esprit peut être très puissante. L'énergie de la haine et de la peur et de la colère peut être très forte, elle peut être très destructive. Et pendant que nous sommes assis, ou que nous marchons, nous ne générons pas cette sorte d'énergie, l'énergie de la colère, ou de la peur, ou du désespoir, puisque nous savons comment générer l'énergie de la pleine conscience, et de la paix, et de la compassion. Nous avons appris que si nous savons comment entrer en contact avec la souffrance à l'intérieur de nous et dans le monde, nous laissons l'énergie de la compassion naître en nous, et cette sorte d'énergie peut guérir et transformer. Alors chacun d'entre nous peut s'asseoir de telle façon qu'il devienne pleinement conscient de son corps, pleinement conscient de son esprit, afin qu'il puisse toucher les merveilles de la vie en lui et autour de lui, qu'il puisse laisser l'énergie de la compassion s'élever. Et assis comme cela, vous rayonnez l'énergie de la paix et de la compassion autour de nous. Et si trois personnes s'assoient ensemble comme cela, rayonnant l'énergie de la paix et de la compassion, tous les trois bénéficient de l'énergie collective générée par trois personnes. Et quand nous avons trois cent personnes assises ensemble comme cela, et que chacun de nous génère l'énergie de la pleine conscience, de la paix et de la compassion, chacun d'entre nous recevra l'énergie saine de la paix, de la pleine conscience et de la compassion pour notre nourriture et guérison. L'énergie de la paix et de la pleine conscience ne vient pas d'autre part, elle vient de nous, elle vient de notre capacité à respirer et à marcher et à s'asseoir en pleine conscience, reconnaissant les merveilles de la vie et générant l'énergie de la concentration et de la vision profonde et de la compassion. Un jour, la science sera capable de mesurer cette sorte d'énergie émise par chacun de nous. Nous savons que quand nous sommes assis comme ceci, si tout le monde est en pleine conscience, en paix, heureux, et compassionné, chacun peut sentir cette énergie collective dans la salle, chacun reçoit la nourriture et la guérison, et c'est

ce que nous produisons comme pratiquant, l'énergie saine de la paix, de la compassion, et de la vision profonde. Quand vous générez l'énergie de la compassion et de la pleine conscience, vous faites aussi la même chose, et nous envoyons des ondes de compassion et de paix, et ces ondes de compassion et de paix viennent de tous ceux qui se rassemblent. Et il y a une interférence, elle améliore la qualité de l'être de chaque personne en nous, et c'est très scientifique. Un jour, en donnant un enseignement du Dharma en Allemagne, pour un millier de personnes, j'ai remarqué quelques jeunes mères nourrissant les bébés au premier rang sur ma gauche, et les bébés se sentaient très paisibles et heureux. Et ils recevaient la nourriture non seulement du lait, mais ils recevaient l'énergie de la Sangha, un millier de personnes assises paisiblement, générant l'énergie de la compassion. Et ces deux sortes de nutriments que les bébés obtenaient, je l'ai ressentis très clairement. Si vous vous rassemblez, vous asseyez ensemble, respirez ensemble, marchez ensemble en paix et en pleine conscience, générant la compassion, vous créez cette sorte d'énergie saine, et quand les personnes viennent, elles le sentiront. Elles ne font rien, elles se laissent simplement être dans cette énergie, et elles se sentent beaucoup mieux, elles sentent la guérison et la transformation prendre place.

### **Notre vraie maison**

Donc aujourd'hui, nous nous rassemblons, célébrant Noël, et nous faisons la même chose que tous les jours, mais nous le faisons ensemble. Quand nous pratiquons comme cela : 'Inspirant, j'arrive dans l'ici et maintenant', nous n'avons besoin de rien d'autre, nous n'avons pas besoin d'aller quelque part, parce que nous sommes arrivés, nous sommes arrivés dans l'ici et maintenant, nous sommes arrivés où la vie la vie réelle est disponible, le moment présent avec toutes les merveilles, et nous nous sentons chez nous dans l'ici et maintenant. Si vous respirez et marchez de telle façon que vous vous sentiez chez vous, vous savez que vous êtes un pratiquant qui a réussi. Vous n'avez pas besoin que quelqu'un vous le dise. Quand vous respirez, quand vous marchez, quand vous êtes assis, quand vous mangez le repas, et sentez que vous êtes chez vous, vous n'avez plus besoin de courir, vous ne sentez plus que vous cherchez encore quelque chose. Cela signifie que vous êtes un bon pratiquant, vous avez réussi dans votre pratique. Il y a ceux d'entre nous qui ont une maison, une maison confortable, mais ils ne sentent pas qu'ils sont à la maison. Nous n'avons besoin de rien, et pourtant nous ne nous sentons pas à la maison. Chacun de nous cherchons notre vraie maison, nous savons que nous sommes heureux seulement quand nous nous sentons chez nous. Et la pratique offerte par le Village des Pruniers est d'aller chez soi à chaque moment, où que vous vous trouviez. Vous respirez et vous savez que vous êtes arrivé, vous respirez et vous savez que vous êtes déjà chez vous. Une inspiration ou un pas peut nous aider à aller chez nous, à être confortable dans l'ici et maintenant. C'est la pratique de base, et beaucoup d'entre nous ont réussi dans cette pratique. Et quand vous êtes devenu une maison pour vous-même, vous devenez la maison des autres personnes en même temps. Il y a ceux d'entre nous qui posent la question de savoir où nous irons après notre mort. Beaucoup d'entre nous pensent à une Terre Pure très loin, qu'après la désintégration du corps, ils iront là-bas. Il y a ceux d'entre nous qui croient au Paradis au ciel, et nous croyons qu'après que nous mourrons nous irons là-bas, et c'est un endroit merveilleux où être, il n'y aura pas de souffrance là-bas. Mais dans cette pratique offerte par le Village des Pruniers, vous pouvez arriver à votre vraie maison juste dans l'ici et maintenant, vous n'avez pas besoin d'un autre endroit, et cette vraie maison est disponible ici et maintenant, pas seulement après que vous mourriez.

### **Le plus beau bodhisattva**

En pratiquant la marche, vous pouvez entrer en contact profond avec la planète Terre, et vous pouvez réaliser que la Terre est votre maison. Au Village des Pruniers, nous apprenons à voir la planète Terre comme un bodhisattva. Le bodhisattva ne doit pas forcément être un être humain. Les humains sont une espèce qui est relativement jeune sur cette planète. Et dans les enseignements du bouddhisme, chacun, toutes choses, ont la nature du Bouddha. Vous avez peut-être entendu le koan à propos de savoir si un chien a la nature du Bouddha ou non. Quand j'étais novice, j'avais déjà appris que toutes les choses ont la nature du Bouddha. Non seulement un chien, mais une biche, une feuille, un caillou, toutes les choses ont la nature du Bouddha, non seulement les animaux vivants sont comme cela, mais les minéraux et les végétaux ont la nature du Bouddha. Si vous regardez notre belle planète, vous voyez que la Terre est un vrai bodhisattva, et pendant la méditation marchée, vous pouvez réaliser que la Terre est le plus beau bodhisattva que vous ayez jamais vu. Il est facile de voir que la Terre est belle. Vous regardez autour, vous n'avez vu aucune planète qui soit aussi belle que celle-ci. Le soleil est aussi un bodhisattva, et ce bodhisattva est très généreux, il nous fournit la lumière, la source de la vie. Sans le bodhisattva soleil, il n'y aurait pas de vie sur Terre. Dans la tradition bouddhiste, nous parlons du Bouddha qui offre la lumière, la lumière infinie, Amita Bouddha. Et le soleil au-dessus de notre tête est un Bouddha de lumière infinie. Nous ne devons aller nulle part pour trouver ce Bouddha. Ce Bouddha est disponible dans l'ici et maintenant, ce Bouddha est dans le ciel mais il est en même temps en chacun de nous. Nous ne pouvons pas enlever ce Bouddha de nous-même. Quand vous contemplez la planète Terre, vous voyez qu'elle a de nombreuses vertus. La première vertu est la solidité, l'endurance. Et vous souhaitez avoir aussi cette vertu, cette grande endurance, cette grande stabilité. Et elle peut porter tellement de choses. La seconde vertu est qu'elle est très créative. Elle donne naissance à tellement de belles espèces y compris les humains, et nous souhaitons être aussi créatifs que ce bodhisattva. Beaucoup d'entre nous sont artistes, mais si nous comparons notre travail au travail de la Terre, nous voyons qu'elle est l'artiste le plus talentueux. Il y a beaucoup de compositeurs musiciens talentueux parmi nous, mais la musique créée par la Terre mère est la plus merveilleuse. Il y a ceux d'entre nous qui sont d'excellents artistes peintres, mais c'est la Terre qui a peint les plus beaux paysages. La Terre a de nombreux talents, et une de plus grandes vertus est la non-

discrimination. Nous humains avons fait beaucoup de choses stupides, lui faisant du mal, mais elle ne se met pas en colère contre nous, elle nous apporte la vie, et elle nous accueille de nouveau. Aucune discrimination. Patience, stabilité, créativité, amour, non-discrimination sont quelques une des qualités de ce bodhisattva, et quand vous êtes capable de reconnaître ce bodhisattva, vous sentez la connexion entre vous et elle, et vous savez que ce bodhisattva Terre n'est pas simplement l'environnement où vous vivez, vous êtes elle, vous êtes une partie d'elle, et elle est en vous. Dans la littérature bouddhiste, il y a le nom d'un bodhisattva appelé 'le bodhisattva Terre rafraîchissante.' C'est elle, et elle est la mère de nombreux Bouddhas, de nombreux bodhisattvas, de nombreux saints. Le Bouddha Shakyamuni est son fils, Jésus-Christ est son fils, et notre père, notre mère, sont aussi ses enfants, et c'est un fait que quand nous mourons, quand ce corps se désintégrera, nous reviendrons à elle. Nous avons un endroit où revenir. 'Je prends refuge dans le bodhisattva Grande Terre.' À chaque fois que nous souffrons, à chaque fois que nous nous perdons, à chaque fois que nous nous sentons aliénés, nous devons pratiquer le toucher de la Terre afin de revenir à elle et de nous restaurer, c'est la pratique que nous apprenons du Village des Pruniers. La Terre n'est pas notre environnement, la Terre est nous, nous sommes ses enfants, et elle est en chacun de nous. Si nous sommes malades, c'est parce que nous nous sommes aliénés d'elle. Alors quand nous respirons en pleine conscience, abandonnant nos regrets, nos soucis, nos peurs, et revenons chez nous à l'ici et maintenant, nous réalisons que nous avons un corps. Ce corps nous a été donné par la Terre mère. Respirez en pleine conscience et vous savez que vous avez un corps, et votre corps est un miracle. Si vous pouvez entrer en contact avec votre corps, vous reviendrez chez vous. Dans votre vie quotidienne, vous passez beaucoup d'heures oubliant que vous avez un corps, vous vous perdez dans votre ordinateur, vous vous perdez dans vos soucis, peurs, colères, et projets. Vous oubliez que vous avez un corps. Donc pratiquant la méditation marchée, pratiquant la respiration en pleine conscience, nous revenons chez nous à notre corps, et nous réalisons que nous avons un corps. Un corps précieux donné à nous par le bodhisattva Terre, et si nous pouvons nous connecter à notre corps, nous sommes vivants de nouveau, et quand nous sommes connectés à notre corps, nous nous connectons avec la Terre mère, et nous commençons à guérir. La guérison n'est pas possible sans cette sorte de connexion. Donc marchez, respirez, de telle façon que vous puissiez vous connecter avec votre corps, profondément, et de cette façon vous pouvez vous connecter avec la Terre mère. Et votre guérison doit aller ensemble avec la guérison de la planète Terre. La Terre n'est pas l'environnement, la Terre est nous.

**(cloche)**

### **La vague peut rire**

Et c'est assez facile à voir que quand vous mourez, vous revenez à la Terre mère. Elle est toujours là, ouvrant ses bras pour vous accueillir. Pourquoi devez-vous chercher un autre endroit ? Si la Terre nous aide à nous manifester une fois, elle le fera encore et encore, et à chaque fois que nous nous manifestons de nouveau, nous devenons plus beau, plus neuf, plus jeune, il n'y a aucune raison d'avoir peur. Méditons en visualisant une vague sur la surface de l'océan. Dans le domaine des phénomènes, une vague est une vague. Une vague peut être déconnectée avec les autres vagues autour d'elle. Une vague peut être prise par la peur, la colère, l'incertitude. Une vague, en montant, et descendant, peut souffrir beaucoup, et la vague peut vouloir poser la question : 'Où est ma maison ? D'où est-ce que je viens ? Où irai-je ?' La vie d'une vague est très courte, juste montant et descendant. Une vague peut être prise dans beaucoup de sortes de souffrances. Une vague peut être prise par les notions d'être et de non-être, de naissance et de mort, de beau et de non-beau. Une vague peut être prise par les complexes de supériorité ou infériorité ou d'égalité. Mais il y a une sorte de pratique pour que la vague puisse se connecter avec elle-même, et en se connectant avec elle-même, elle peut se connecter avec toutes les autres vagues et l'eau en elle. Nous parlons de deux sortes de théologies. La théologie verticale, et la théologie horizontale. Avec la dimension verticale, nous essayons d'entrer en contact avec Dieu, l'absolu, l'ultime, notre vraie nature, et c'est une façon de trouver sa maison. Nous ne trouverons pas notre maison tant que nous n'entrerons pas en contact avec cette dimension, la théologie verticale. Nous devons toucher le nirvana, nous devons toucher l'ainsité, nous devons toucher la réalité ultime, nous devons toucher Dieu, et nous posons toutes sortes de questions, de savoir si Dieu est une personne, si le Tout-Puissant est une personne ou juste quelque chose d'impersonnel, si Dieu est le créateur de tout, si Dieu est une force en dehors du cosmos. Et les philosophes cherchent, les théologiens ont cherché, et même les scientifiques ont cherché la dimension ultime de la réalité. D'où venons-nous ? Nous voulons connaître notre vraie nature, nos racines, et c'est un de nos essais de trouver notre vraie maison, et nous savons que quand nous avons trouvé notre vraie maison, nous sommes en paix avec toutes les choses autour de nous. Et la vague peut être capable de trouver qu'elle est faite d'eau. C'est une belle image qui nous sert comme exemple à méditer. Une vague peut souffrir beaucoup des notions de début, de fin, de naissance et de mort, de monter et de descendre, d'être et de non-être. Une vague peut souffrir quand elle se compare à d'autres vagues, plus ou moins belles. Mais quand la vague est capable de se toucher en profondeur et réalise qu'elle est l'eau, tout change. Quand elle touche la dimension ultime, quand elle touche sa vraie nature qui est l'eau, alors elle n'a plus peur. Montant, elle peut rire, descendant, elle peut rire aussi. Elle est libre du début, de la fin, de la naissance et de la mort et ainsi de suite. Et elle s'est vue dans les autres vagues, parce que maintenant, elle est l'eau. Elle n'est pas seulement une vague, mais elle est l'eau. Donc quand vous entrez en contact avec la dimension verticale, votre vraie nature, vous entrez en même temps en contact avec la dimension horizontale, vous faites la paix avec toutes les autres vagues. Vous savez que vous êtes en elles, et qu'elles sont en vous. Donc la métaphore de la vague est très utile en méditation. Il est possible que la vague puisse toucher sa vraie nature comme eau, et en faisant cela, elle réussit en touchant sa dimension verticale. Elle touche

Dieu, elle touche le nirvana, elle touche la bouddh  t  , elle touche la réalité ultime. Et quand elle a fait cela, elle fait la paix avec toutes les autres eaux, parce qu'elle n'est plus séparée des autres vagues, elle voit chacune d'elles en elle, et elle est en chacune.

### **La planète Terre est un bodhisattva réalisé**

La planète Terre est un bodhisattva réalisé. Elle peut être vue dans sa dimension historique, comme pour nous. Il y a un début, il y a une fin, il y a plus beau ou moins beau, il y a ceci et cela, mais le bodhisattva Terre n'a plus peur, parce qu'elle est un bodhisattva réalisé, elle sait qu'elle est le cosmos. La Terre est faite d'éléments non-Terre, et il est possible pour les scientifiques de notre temps de découvrir cela : en essayant de trouver de quoi la Terre est faite, ils peuvent voir que la Terre est faite seulement d'éléments non-Terre. C'est comme pour cette fleur : en regardant profondément dans cette fleur, vous voyez que cette fleur est faite d'éléments non-fleur, et vous voyez le soleil, les nuages, la terre, la pluie, tout dans le cosmos s'est réuni afin d'aider la fleur à se manifester. Et chacun de nous est comme   a. Notre propre corps, notre propre esprit, nous sommes faits de non-nous éléments, et le cosmos tout entier s'est réuni afin de nous produire comme un miracle. La Terre est la même chose : elle est un beau bodhisattva, mais elle est faite du cosmos tout entier, et d'éléments non-Terre, et ceci peut être exprimé en termes scientifiques. Dans la dimension historique, il y a la naissance et la mort, l'être et le non-être, le même et le diff  rent, l'un et le nombreux, mais si nous savons comment toucher la dimension historique profondément, nous toucherons la dimension ultime, et nous toucherons notre vraie nature de non-naissance et non-mort, non-être et non non-être, exactement comme la vague. Au début, la vague souffre, à cause des notions d'être et de non-être, de naissance et de mort, mais depuis qu'elle est capable de toucher la vraie nature en elle, elle devient libre, et elle se sent connectée avec sa vraie nature, non-naissance, non-mort, non montée, non descente, non ceci, non cela, et elle se réjouit de monter et de descendre. Donc la même chose est vrai avec chacun d'entre nous et avec notre planète Terre. Nous avons une dimension ultime, et la méditation, la pratique de la pleine conscience et de la concentration peut nous apporter cette vision profonde qui nous aide à trouver notre vraie maison.

### **Fils des hommes, fils de Dieu**

Dans la tradition chrétienne, nous apprenons que Jésus est le fils de Dieu. Cela signifie que par Jésus, vous pouvez toucher la dimension ultime, la réalité ultime. Et il y a des personnes qui appellent la réalité ultime la base de l'être, ou du Tout-Puissant. Mais beaucoup d'entre nous réalisent que le langage humain n'est pas assez bon, n'est pas capable de décrire la réalité ultime en termes de notions et concepts et mots, alors vous devez apprendre le langage des symboles afin de parler de l'ultime. De nombreux théologiens se sont mis d'accord sur cela. Et même les scientifiques sont embarrassés en utilisant des notions et concepts pour décrire ce qui se passe dans le monde de la physique quantique. Ils ont appris que d'une certaine façon nos notions, nos mots, doivent être laissés derrière avant que nous puissions commencer à comprendre la réalité ultime de ce qui est. Mais dans la tradition chrétienne, nous apprenons aussi que Jésus est le fils des hommes. Et Jésus lui-même s'appelle le fils des hommes. Donc comme le fils des hommes, il appartient à la dimension historique, où il y a être et non-être, naissance et mort, similitude et différence, et ainsi de suite. Des notions qui nous font souffrir beaucoup. Bien et mal. Bonheur et souffrance.   tre et non-être. Toutes ces notions peuvent être les fondations de nos peurs. Et le désespoir et l'anxiété et la souffrance. Donc comme fils de hommes, Jésus appartient à la dimension historique. Mais Jésus n'est pas seulement le fils des hommes, il est le fils de Dieu, et s'il entre en contact avec lui assez profondément, il touche la dimension ultime en lui, il touche Dieu en lui, et dans la dimension ultime, il est le fils de Dieu. Mais être le fils de Dieu ne vous empêche pas d'être le fils des hommes. Donc vous devez apprendre, apprendre à voir Jésus en même temps comme le fils des hommes et le fils de Dieu. Dans la tradition bouddhiste, il est très clair que chacun de nous appartient à la même dimension historique : il y a la naissance et la mort, être et non-être, bonheur et souffrance. Bien et mal. Nous appartenons à cette dimension, mais nous appartenons aussi en même temps à la dimension ultime. Notre vraie nature est aussi la nature de non-naissance et de non-mort, non-être et non non-être, et non seulement les humains sont comme cela, mais toutes les choses sont comme cela, parce que toutes les choses ont la nature du Bouddha. Toutes les choses ont la dimension ultime.

### **La méditation du nuage**

Supposons que nous méditons sur un nuage. Il n'est pas difficile de voir la vraie nature d'un nuage, même si nous devons utiliser des notions et des mots. Regardant en profondeur, nous pouvons voir que notre nuage est libre de la naissance et de la mort. Notre nuage a la dimension ultime.   tre n   signifie que de rien vous devenez soudainement quelque chose. C'est notre définition de la naissance. Du domaine du non-être, vous passez dans le domaine de l'être, c'est ce que nous voulons dire par être n  . Mais ce n'est pas vrai dans le cas d'un nuage. Il n'est pas venu, votre nuage n'est pas venu du domaine du non-être. Avant de s'exprimer comme nuage, il a été autre chose, il a été l'eau dans l'océan, la chaleur générée par le soleil, et ainsi de suite. La vapeur d'eau. Et beaucoup d'entre nous ont contribué à la manifestation de notre nuage. Quand nous expirons, nous aidons ce nuage à se manifester. Et dans cette salle de Dharma, bien que nous ne voyons pas le nuage, le nuage est là, sous la forme de vapeur d'eau. Donc il est clair que le nuage n'est pas venu du domaine du rien, du domaine de non-être. Donc sa nature est la nature de non-naissance. Non seulement Jésus n'est pas venu du domaine du non-être, mais notre nuage aussi n'est pas venu du domaine du non-être. Et imaginons que notre nuage meurt. Qu'est-ce que cela signifie ? Mourir signifie que du domaine de l'être, vous passez

dans le domaine du non-être. Mais quand nous observons un nuage, nous ne voyons pas cela. Il est impossible pour un nuage de devenir rien, de mourir, de passer dans le domaine du non-être. Un nuage peut très bien devenir pluie, ou glace, ou neige, mais il est impossible pour un nuage de devenir rien, et il est clair que la nature du nuage est la nature de non-mort, non-naissance et non-mort. Et si notre nuage est capable de toucher sa vraie nature de non-naissance et de non-mort, il se réjouira. Être un nuage est merveilleux, mais être la pluie tombant est aussi merveilleux. Alors il transcende toutes peurs, toutes anxiétés, parce qu'il a touché sa vraie nature de non-naissance et de non-mort. Et les scientifiques de notre temps ont trouvé la même chose. Selon la loi de la conservation de la matière et de l'énergie, vous ne pouvez pas créer la matière, vous ne pouvez pas détruire la matière, vous ne pouvez pas créer l'énergie, vous ne pouvez pas détruire l'énergie. Il y a la matière, et il est possible pour nous de voir la matière comme une forme d'énergie. Et selon la loi de la conservation de la matière et de l'énergie, rien n'est né, rien ne meurt, et Lavoisier a dit quelque chose comme cela : 'Rien ne se crée, rien ne se perd.' Et c'est la vraie nature de non-naissance et de non-mort, non seulement de Jésus, mais de toutes les autres choses, y compris un nuage ou une fleur. Donc non seulement Jésus a deux dimensions en lui : le fils des hommes, le fils de Dieu, la dimension ultime et la dimension historique, mais le nuage a deux dimensions aussi, et chacun de nous a ces deux dimensions.

**(cloche)**

### **Les notions sont des obstacles**

Paul Tillich est un théologien Allemand. Tard, dans sa vie, il est allé en Amérique et s'est installé là-bas. En 1940, Albert Einstein a présenté un texte dans une conférence de philosophie, religion et science, et il a dit qu'il ne pouvait pas croire en un Dieu qui soit une personne, restant là-haut et décidant de tout sur Terre. Albert Einstein a dit qu'il avait une sensation religieuse quand il observait le cosmos, qu'il admirait beaucoup la façon dont le cosmos est organisé, et cela ressemble beaucoup à une sensation religieuse, mais il ne croyait pas que Dieu était une personne. Paul Tillich était influencé par cela. Il a aussi dit que Dieu n'était pas une personne, mais il n'est pas moins que personnel. Nous avons l'habitude de penser que Dieu devrait être une personne pour que nous puissions avoir une relation personnelle avec lui, et parler avec lui, prier vers lui. S'il est quelque chose d'impersonnel, alors il est très difficile pour nous de lui parler, alors nous avons la tendance à penser, à voir tout selon notre façon humaine de voir les choses. Nous voulons personnaliser tout, les hommes veulent voir que le tonnerre est un Dieu, le vent est Dieu, la justice est Dieu, et le soleil est un Dieu sous forme humaine. Mais en regardant en arrière, nous voyons que la conversation est possible avec le cosmos, et ce que Paul Tillich a dit est très intéressant : 'Dieu n'est pas une personne, mais il n'est pas moins que personnel.' Pensons à notre planète Terre : elle n'est pas une personne, elle est plus qu'une personne, elle a donné naissance à de nombreuses espèces, y compris les hommes, les femmes, elle a donné la vie à des millions d'espèces. Quand je pratique la méditation marchée, je ne vois pas la Terre comme matière, parce que matière et esprit sont deux concepts que nous avons produits. La matière ne semble pas être intelligente, la matière n'a pas de conscience, c'est la façon dont nous pensons. La conscience est quelque chose d'autre que la matière, et nous croyons que corps et esprit sont deux choses différentes, mais corps et esprit sont deux concepts, et nous avons appris que le corps n'est pas possible sans esprit, et que l'esprit n'est pas possible sans corps : le corps et l'esprit inter-sont. Vous ne pouvez pas enlever l'esprit hors du corps : il n'est plus corps. Et vous ne pouvez pas enlever le corps hors de l'esprit : il n'est plus esprit. Psycho-soma. Donc nous sommes pris dans une sorte de saisie dualiste: l'idée que corps et esprit sont deux entités qui peuvent être prises séparément l'une de l'autre. Il est possible de transcender les deux notions, corps et esprit, afin que nous soyons capables d'avoir une vraie et profonde connexion avec nous. Ces notions sont une sorte d'obstacle. Et quand les scientifiques essaient de mesurer la position et la vitesse d'une particule subatomique, ils trouvent très étrange qu'un électron puisse se comporter quelquefois comme une particule, et quelquefois comme une onde. Comment une particule pourrait-elle être une onde en même temps ? Et pourtant la preuve est qu'un électron est les deux. Pouvez-vous enlever la particule hors de l'onde et l'onde hors de la particule ? Nous avons nos notions. Quand nous allons à la rivière et prenons de l'eau, nous pouvons avoir un container, et notre container peut être rond, ou conique, ou rectangulaire, et quand nous soulevons l'eau, nous voyons que l'eau peut être soit ronde, soit rectangulaire, longue ou courte, mais la vraie nature de l'eau n'est aucune de cela. Donc avec notre esprit humain nous essayons de couper la réalité. La réalité doit être soit une particule soit une onde, elle ne peut pas être les deux. Mais la réalité peut être libre de toutes ces notions que nous avons dans esprit, et c'est pourquoi les scientifiques travaillent très dur pour se débarrasser de leurs notions afin de rencontrer notre réalité.

### **Un sanctuaire sacré**

Dans les temps anciens, les gens croyaient qu'il y avait une déité qui habite le soleil et ils vénéraient le soleil. En vénérant le soleil, ils vénéraient cette déité ayant le pouvoir. Quand je fais la méditation marchée et touche la Terre, je n'ai pas cette sorte de vue dualiste, je ne vois pas que la Terre est habitée par une sorte de déité, parce que je ne suis pas pris par les notions d'esprit et de matière comme deux entités séparées. Donc essayons de transcender nos notions de corps et esprit, matière et esprit, conscience et monde matériel, qui est un grand obstacle pour nous. Pour moi, un atome, un électron est très intelligent, il n'est pas moins que la conscience. Et cette matière ne peut pas donner naissance aux Bouddhas, bodhisattvas, saints, tellement de belles créatures. Quand vous allez à la salle de méditation, vous sentez que c'est un endroit sacré, vous êtes silencieux, et vous marchez doucement. Je propose que quand nous faisons la

méditation, nous fassions de même, parce que c'est très sacré, là dehors. Nous touchons le bodhisattva Terre mère avec chaque pas. Nous devrions être très respectueux. Nous marchons sur notre mère, et si nous marchons comme cela, chaque pas sera guérissant, chaque pas sera nourrissant. Marchons avec respect. Et nous devrions nous entraîner à faire cela, que nous marchions dans la gare, ou au supermarché : nous marchons sur la Terre. Vous êtes dans un sanctuaire sacré, vous marchez sur la planète Terre, et si vous marchez comme cela, il y aura la paix et la fraternité et la paix, et la transformation dans le monde. Sous la lumière que tout le monde, toutes les choses ont deux dimensions, la dimension ultime et la dimension historique, nous savons que non seulement Jésus a deux dimensions, mais que chacun de nous a deux dimensions. Nous sommes tous les fils et les filles des hommes. Nous sommes tous fils et filles de la planète Terre. Nous sommes tous fils et filles de Dieu. Vous êtes sacré, aussi sacré que Jésus. Jésus est notre frère, comme le Bouddha. Et Jésus est en vous, le Bouddha est en vous, il ne devrait y avoir aucun complexe. Quand vous inspirez en pleine conscience, vous allumez la bougie de votre coeur, l'énergie de la pleine conscience est là pour vous laisser voir que vous êtes fait de ce corps et de cet esprit, et quand vous vous connectez avec votre corps et votre esprit, vous vous connectez avec la Terre, vous vous connectez avec le cosmos, et une profonde connexion comme ça vous permettra de toucher la dimension ultime dans l'ici et maintenant. Et nous savons que nous n'attendons pas jusqu'à la désintégration de ce corps afin d'aller chez nous. Nous allons chez nous à chaque moment. Nous allons chez nous à chaque moment, à la Terre mère, à Dieu, à la dimension ultime, à notre vraie nature de non-naissance et de non-mort. C'est notre vraie maison, nous n'avons jamais quitté notre maison. Donc à la question de savoir si Dieu est une personne ou non, la question vient très simplement : Oui, Dieu peut être une personne, Dieu peut être un nuage, Dieu peut être une rose. Parce qu'une rose, un nuage, portent en eux-mêmes la dimension ultime, et cette dimension ultime ne peut pas être décrite en terme d'être et de non-être, de naissance et de mort et ainsi de suite. Essayons de nous arranger afin que nous soyons moins occupés dans notre vie quotidienne, afin que nous ayons le temps afin de toucher les merveilles de la vie dans l'ici et maintenant, et de toucher en même temps notre dimension ultime, nous pouvons nous comporter comme la vague, et si verticalement, nous pouvons toucher notre dimension ultime, alors nous ferons la paix avec toutes les choses de la dimension ultime. Il n'y aura plus de conflit et la paix sera possible.

Joyeux Noël à tous.

**(cloche)**

**Enseignement donné le 24 Décembre 2011 en anglais,  
traduit et transcrit par Pháp Thân.**