

L'oiseau géant

(cloche)

L'oiseau géant

Chère Sangha, aujourd'hui est le dernier jour de l'année 2011. Il est environ quatre heures de l'après-midi. La nouvelle année va venir dans huit heures. Visualisons la nouvelle année 2012 comme un oiseau géant. Elle vient nous transporter, et elle viendra dans huit heures. Elle vient en premier Extrême Orient. Elle viendra ici dans huit heures, mais dans seulement deux heures, elle viendra au Japon, en Corée, et au Vietnam. Et les personnes là-bas embarqueront dans deux heures, pour aller sur les ailes de l'oiseau géant, et l'oiseau viendra ici dans huit heures et il continuera de voler, et alors il volera vers l'Amérique pour que les personnes là-bas embarquent. Et nous voilà pour la nouvelle année. D'où vient-elle ? Vient-elle du futur vers le présent pour nous amener vers le futur, où vient-elle du passé et nous transporte-t-elle vers le futur ? Visualisons que nous sommes assis sur cet oiseau géant et que nous volons pour aller vers le futur. Supposons que nous soyons dans un avion, et l'hôtesse nous demande d'attacher la ceinture pour être prêt pour le décollage. Nous allons quelque part. Où allons-nous ? Dans un vol comme Paris / New-York, ils nous offrent de la nourriture et des films, du cinéma, pour que nous oublions que nous devons voler pendant de nombreuses heures. Le but de nous offrir de la nourriture et des films est juste pour que nous oublions afin que nous arrivions à notre destination aussi vite que possible. Mais la pratique du Village des Pruniers va dans la direction opposée : chaque moment de notre vol devrait être un plaisir. Nous ne voulons pas oublier, nous ne voulons pas utiliser de la nourriture et des films pour oublier, nous voulons être là à chaque moment. Nous volons vers le futur, et chaque seconde du futur devient le présent, quand nous touchons, et à chaque seconde du futur qui devient le présent, nous devrions être capable de découvrir de nombreuses merveilles de la vie dans ce moment. Nous ne voulons pas oublier, nous ne voulons pas utiliser la nourriture et le cinéma pour oublier. Nous ne voulons pas arriver, nous arrivons à chaque moment, nous n'avons pas besoin de quelque chose pour nous aider à oublier, c'est une différence. Et afin de nous réjouir de notre vol ensemble, nous devons utiliser notre ceinture. C'est une sorte de ceinture spéciale : la ceinture de la pleine conscience, pour nous aider à ne pas nous perdre dans le futur ou dans le passé, pour nous garder juste ici dans l'ici et maintenant afin que nous puissions expérimenter la vie profondément dans ce moment. Et chacun de nous ici, dans cette salle, est équipé d'une ceinture. Attachons notre ceinture afin que nous soyons vraiment dans l'ici et maintenant, et ensemble, nous découvrirons la nouvelle année, à chaque moment, à chaque seconde. C'est la manière que nous faisons. Nous ne voulons pas oublier, nous trésor chaque moment, nous chérissons chaque minute. Nous n'avons pas besoin d'oublier le temps, nous n'avons pas besoin que le temps passe vite, nous ne voulons pas que le temps passe vite, parce que le temps est la vie. Selon notre pratique, chaque seconde a en elle-même beaucoup de joyaux. Chaque minute est comme un joyau, et quand vous regardez le joyau, vous voyez le ciel, la terre, les arbres, les collines, les rivières, l'océan, si beaux. Alors nous ne voulons pas tuer le temps. Nous voulons profiter au plus du temps qui nous est donné à vivre. Et la cloche de pleine conscience nous aide à faire cela, nous ne voulons pas gaspiller notre vie. Nous voulons profiter profondément de chaque moment de la vie qui nous est donné à vivre, et c'est pourquoi nous avons besoin de la pleine conscience. La pleine conscience afin d'être capable d'être là dans l'ici et maintenant. La pleine conscience produit la concentration. La concentration nous aide à toucher profondément ce qui est là dans le moment présent. Et quand la pleine conscience et la concentration sont là, nous commençons à voir les merveilles de la vie, nous commençons à obtenir la vision profonde, profondément dans la nature de nous-même et du monde afin que nous ne soyons pas emportés par les afflictions comme la colère, la peur, le désespoir, et même l'espoir. Donc c'est assez différent que d'embarquer dans un avion afin d'aller quelque part. Nous voulons oublier le temps que nous passons. Comme une Sangha, nous avons besoin d'aider à nous souvenir les uns les autres de cette pratique.

Connexion

Le temps est très précieux, et chaque matin, quand nous nous réveillons à la vie, nous voyons que nous avons un cadeau de vingt quatre heures toutes nouvelles. Chaque matin, quand vous vous réveillez, la vie vous amène à votre porte vingt-heures toutes nouvelles. Et c'est à vous de profiter de ces vingt heures toutes nouvelles. Si vous avez la pleine conscience, la concentration, la vision profonde, si vous avez la compassion, alors vous pouvez vivre profondément ces vingt quatre heures pour générer la joie et le bonheur, et vous pouvez aider les autres personnes à vivre de cette façon. Chacun de nous peut faire cela individuellement, mais si nous vivons ensemble comme une Sangha, c'est plus facile pour nous de le faire, parce que nous pouvons nous rappeler les uns les autres, si quiconque d'entre nous oublie. La pratique de la pleine conscience nous aide à nous réjouir profondément de chaque moment de la vie qui nous est donné à vivre. La pratique de la pleine conscience nous aide à gérer notre corps, nos sensations et nos perceptions. Si nous savons comment pratiquer la respiration en pleine conscience, la marche en pleine conscience, nous pouvons nous connecter à notre corps, nous pouvons toucher les merveilles de notre corps, et quand nous pouvons nous connecter à notre corps, nous pouvons nous connecter à la Terre, et quand nous nous connectons à la Terre, nous pouvons nous connecter avec le cosmos tout entier. Pratiquer la respiration en pleine conscience peut aider à réduire les tensions dans le corps, peut aider à réduire les douleurs dans le corps, peut nous aider à toucher les merveilles de la vie dans notre corps et autour de nous. La pratique de la pleine conscience peut produire un contact avec ces merveilles de la vie pour que vous puissiez créer des moments de joie, des moments de bonheur, et avec l'énergie de la concentration

que nous cultivons, nous pouvons nous réjouir profondément de chaque moment de notre vie quotidienne. La pratique de la pleine conscience peut aussi nous aider à gérer les sensations difficiles, les sensations et les émotions douloureuses. Avec la pleine conscience, nous pouvons gérer une sensation agréable, nous pouvons créer une sensation agréable. Avec la pleine conscience, nous pouvons gérer une sensation douloureuse, une tempête, une émotion difficile, donc ces choses ne peuvent pas être des obstacles pour que nous puissions en contact avec les merveilles de la vie.

L'écoute compassionnée et la parole aimante

La pratique de la pleine conscience appliquée à l'écoute et à la parole peut nous aider à restaurer la communication avec nous-même, parce que nous pouvons écouter notre propre souffrance. Nous ne devons pas essayer de nous échapper de nous-même, nous ne devons pas couvrir ce qui est déplaisant en nous, en fait nous essayons d'être là pour nous, pour comprendre, afin que nous puissions transformer. Nous pouvons écouter les autres avec compassion, pour aider les autres à souffrir moins, cela s'appelle l'écoute compassionnée. Quand vous voyez l'autre personne souffrir, la compassion peut naître dans votre cœur, et vous voudriez faire quelque chose afin d'aider cette personne à souffrir moins. Vous ne voulez plus la punir, vous voulez l'aider plutôt. C'est la pleine conscience de la souffrance. Vous savez que la souffrance est en vous, mais en elle, il y a aussi la souffrance, et parce que l'autre personne ne sait pas comment gérer sa propre souffrance, elle est la première victime de sa souffrance, et nous sommes seulement une seconde victime, et si nous étions dans sa situation, nous ferions la même chose si nous ne savons pas comment gérer la souffrance en nous, et nous continuerions à souffrir et nous ferions souffrir les personnes autour de nous. Donc c'est la sorte de vue juste que nous pouvons obtenir de la pleine conscience, et quand vous voyez la souffrance dans l'autre personne, vous ne blâmez plus, vous n'accusez plus, mais à la place vous voulez aider cette personne à souffrir moins, cela signifie que la compassion est née en vous. Mais comment pouvez-vous reconnaître la souffrance dans l'autre personne si vous ne reconnaissez pas la souffrance en vous ? C'est pourquoi la pratique de l'écoute en pleine conscience de notre propre souffrance est très cruciale. Si nous acceptons que cette souffrance est en nous, nous savons comment nous occuper de la souffrance en nous, la compassion s'élèvera en nous et nous souffrirons moins. Et après cela, nous regarderons l'autre personne, et nous saurons comment aider cette personne afin qu'elle soit capable de faire comme nous. Et une des choses que nous pouvons faire, c'est de l'écouter avec compassion. Cela apportera du soulagement en seulement une demi-heure ou une heure, et c'est la pratique de la pleine conscience de l'écoute. Et combinée avec la pratique de l'écoute compassionnée en pleine conscience, il y a la pratique de la parole aimante. Vous essayez de dire à cette personne la vérité à propos de la souffrance en vous et en elle. La façon dont vous parlez aide cette personne à reconnaître la souffrance en elle et en vous, et aide les deux à trouver une façon de sortir, trouver une façon de transformer. Toutes ces choses sont des pratiques de pleine conscience : pleine conscience de l'écoute, pleine conscience de la parole, et les cinq entraînements à la pleine conscience que nous avons reçus nous aident à pratiquer la pleine conscience toute la journée. Si nous sommes habités par les cinq entraînements, nous sommes capables de gérer notre souffrance, nous sommes capables de gérer le bonheur, nous pouvons restaurer la communication, nous pouvons aider la famille, la communauté et le monde à moins souffrir. Et toutes ces choses sont des pratiques très concrètes, ce ne sont pas des théories. Une heure de pratique peut déjà apporter des résultats.

Le bouddhisme appliqué

Dans la tradition bouddhiste, nous l'appelons le bouddhisme appliqué. Nous avons établi l'Institut Européen du Bouddhisme Appliqué en Allemagne. Nous avons aussi aidé à établir l'Institut Asiatique du Bouddhisme Appliqué à Hong-Kong. Et c'est la sorte de pratique que nous enseignons aux jeunes personnes, aux adultes, et ils n'ont pas besoin d'être bouddhistes. Et nous espérons apporter ces sortes de pratique dans les écoles. Au lieu de l'appeler bouddhisme appliqué, nous l'appelons éthique appliquée, parce que vous n'avez pas besoin d'être bouddhiste afin de pratiquer la paix. Chacun peut pratiquer la respiration en pleine conscience et relâcher les tensions dans son corps, et réduire la douleur dans son corps. Chacun peut pratiquer la respiration en pleine conscience, la marche en pleine conscience, afin de toucher les merveilles de la vie en elles et autour d'elles, de reconnaître qu'elles ont assez de conditions de bonheur pour être heureux juste ici et maintenant. Chacun peut pratiquer la pleine conscience afin d'être capable de prendre soin de ses émotions fortes, comme la peur, la colère, le désespoir. Et vous n'avez pas besoin d'être bouddhiste, de vous appeler bouddhiste afin de faire cela. Donc l'art de gérer le bonheur, l'art de gérer la souffrance est très important. Chacun peut pratiquer l'écoute compassionnée et la parole aimante afin d'aider à restaurer la communication et de se réconcilier. Ce sont les choses que nous voulons que les enseignants enseignent à l'école, afin qu'ils puissent souffrir moins dans la famille, dans les relations, et ainsi de suite. Mais cette pratique de la pleine conscience est basée sur une sorte de compréhension que nous obtenons de la pratique du regard profond. Méditer signifie avoir le temps en utilisant la pleine conscience et la concentration pour regarder profondément dans la nature de ce qui est là. Et quand nous obtenons la vision profonde, nous sommes capable de surmonter et de transformer notre souffrance, nos difficultés. Donc cette sorte de vision profonde est la fondation pour la pratique. L'éthique devrait être basée sur la méta-éthique. Dans la tradition bouddhiste, nous parlons de la vue juste.

Les Quatre Nobles Vérités

Dans le bouddhisme, il y a les enseignements des Quatre Nobles Vérités. La première vérité est le mal-être, la

souffrance. Chacun sait que la souffrance est là, que le mal-être est là, et nous devrions faire quelque chose afin de sortir du mal-être, de transformer le mal-être, et selon le Bouddha, vous devez regarder profondément dans la nature de la souffrance, afin d'obtenir la vision profonde, et quand vous regardez profondément dans la nature du mal-être, de la souffrance, vous pouvez trouver, vous pouvez obtenir la vision profonde concernant la façon de vivre qui peut mener au mal-être, et c'est la seconde noble vérité, le chemin menant à la souffrance, le chemin menant au mal-être. Et les éléments de ce chemin incluent la vue erronée. Parce que vous avez la vue erronée, vous avez des illusions, des perceptions erronées, et vous faites des choses erronées, et cela vous fait souffrir et fait souffrir les autres personnes autour de vous. La vue erronée. La vue erronée mène à la pensée erronée. Quand vous pensez d'une façon erronée, il y a beaucoup de colère, de peur, de discrimination dans votre pensée, et si vous pensez comme ça, vous détruisez votre corps, votre esprit, vous détruisez le monde. Et la vue erronée mène à la parole erronée, et vous dites des choses qui peuvent détruire, qui peuvent être très destructives, et ainsi de suite. Vue erronée, pensée erronée, parole erronée, action erronée, et ainsi de suite. Et c'est la deuxième noble vérité, la façon de vivre qui mène à la souffrance. Et alors la troisième noble vérité est la cessation du mal-être, la présence du bien-être, le bonheur. Alors les quatre nobles vérités confirment que la souffrance est, mais que le bonheur est aussi. La souffrance et le bonheur interagissent entre elles : si nous ne sommes pas habiles, il y aura la souffrance, mais si nous sommes habiles, il y aura le bonheur. Et habile, premièrement, est habile dans la façon de regarder les choses. La façon dont vous regardez les choses peut vous faire souffrir ou ne pas souffrir. Supposons que dans une relation vous pensez que votre souffrance a été causée exclusivement par l'autre personne. Vous êtes seulement une victime, vous souffrez à cause de lui ou elle. C'est la vue erronée. C'est la vue erronée. Et la vue erronée vous fait souffrir. La vue juste est où vous savez que vous êtes responsable dans une certaine mesure. La vue juste est que la souffrance est en vous mais qu'elle est en lui ou en elle aussi. Vous ne savez pas comment gérer votre souffrance, vous continuez à souffrir et vous faites l'autre souffrir. Et l'autre personne qui ne sait pas comment gérer la souffrance en lui ou en elle continue à souffrir et vous fait souffrir, et quand vous voyez les choses comme cela, vous avez la vue juste, et la vue juste vous aide à souffrir moins tout de suite. Vous n'avez rien fait encore. Corrigez simplement votre vue et vous souffrirez moins tout de suite. C'est pourquoi le bonheur est possible, c'est la troisième noble vérité. Le bien-être est possible, c'est la troisième noble vérité. Et la quatrième noble vérité est qu'il y a un chemin menant au bien-être, au bonheur, et c'est le Noble Chemin Octuple, commençant avec la vue juste. Donc si vous savez comment regarder en profondeur et vous débarrasser de la vue erronée, vous pouvez déjà transformer la souffrance, et vous n'avez encore rien fait. La façon dont vous regardez les choses vous rend malheureux ou heureux, et c'est pourquoi s'asseoir et regarder, c'est la pratique. Quand vous voyez que l'autre personne est victime de sa propre souffrance, qu'il a beaucoup de souffrance à l'intérieur, qu'il ne sait pas comment gérer la souffrance en lui, qu'il continue à souffrir et qu'il vous fait souffrir même s'il ne veut pas vous faire souffrir, il vous fait souffrir, mais cette seule vision profonde vous fait déjà souffrir moins : vous ne voulez plus le ou la punir, vous voulez aider.

Au-delà de l'être et du non-être

Donc la vue juste est le coeur de toutes les actions. Et c'est pourquoi l'éthique, la pratique de l'éthique appliquée, devrait être basée sur la vue juste. Et la vue juste, dans le bouddhisme, est très profonde. Selon le Bouddha, la vue juste est une sorte de vue qui transcende les notions d'être et de non-être. Et beaucoup d'entre nous dans le monde sommes pris dans les notions d'être et de non-être : Nous croyons en la naissance et la mort, nous pensons que la naissance et la mort sont une réalité objective, et nous pensons comme ceci : être né signifie que de rien, nous devenons quelque chose. C'est notre façon de penser, et nous sommes sûrs que c'est correct. Du domaine du non-être, nous passons dans le domaine de l'être, c'est ce que signifie être né. Vous n'êtes personne, soudainement, vous devenez quelqu'un. Du non-être, vous passez dans l'être. C'est notre façon de penser, et le Bouddha a dit que ce n'est pas la vue juste. Et mourir, que signifie mourir ? Mourir signifie que de quelqu'un, vous devenez soudainement personne. Mourir signifie que du domaine de l'être, vous passez dans le domaine du non-être. C'est la façon dont nous pensons, mais c'est qualifié par le Bouddha comme vue fausse. Le Bouddha a dit que dans le domaine conventionnel de la vérité, il y a la naissance et la mort, mais qu'en regardant profondément, il n'y a pas de naissance, il n'y a pas de mort. Supposons que nous parlions d'un nuage. Avant que le nuage apparaisse comme nuage, il n'est pas venu du domaine du vide. Avant d'être un nuage, il a été autre chose, comme l'eau dans l'océan et la chaleur générée par le soleil. Il ne vient pas de rien, notre nuage. Donc il n'est pas venu du domaine du non-être, sa nature est la nature de la non-naissance. Être un nuage est seulement une nouvelle manifestation. Avant cela, le nuage était sous d'autres formes : l'eau de vapeur, l'eau de l'océan et ainsi de suite. Et si nous regardons profondément dans la nature de la mort du nuage, nous voyons qu'il est impossible pour un nuage de mourir, de passer de l'être dans le non-être. Un nuage peut devenir la pluie ou la neige, ou la glace, mais pas rien. Donc si le nuage n'est pas là, cela ne signifie pas qu'il est mort, il continue sous d'autres formes, donc la nature du nuage est non-naissance et non-mort. En apparence, il y a la naissance et la mort comme vérités conventionnelles, mais en regardant en profondeur, il n'y a ni naissance ni mort, c'est la vérité ultime. Et la science a découvert la même chose. Les scientifiques se sont mis d'accord entre eux sur le fait que nous ne pouvons pas créer la matière et l'énergie. La matière peut devenir l'énergie, l'énergie peut devenir matière. La loi de la conservation de l'énergie, la loi de la conservation de la matière nous disent que nous ne pouvons pas créer de nouvelle matière, nous ne pouvons pas créer de nouvelle énergie, nous ne pouvons pas détruire la matière, nous ne pouvons pas détruire l'énergie. La nature de la matière et de l'énergie est la nature de non-naissance et de la non-mort. Les scientifiques se sont déjà mis d'accord sur cela. Comme Lavoisier a dit : 'Rien ne se crée, rien ne se perd.' Rien n'est né, rien ne meurt. Donc non seulement dans le

bouddhisme nous avons découvert la vérité de non-naissance et non-mort, mais la science a découvert la même chose. Les scientifiques peuvent créer des particules très petites appelées positrons, anti-matière, de charge positive, qui sont les opposées de l'électron qui est de charge négative, et quand le positron et le neutron se rencontrent, entrent en collision, il y a un tout petit son, et ils se détruisent, et de cela naissent deux grains de lumière très puissant, des photons, appelés rayons gamma. Donc le positron et l'électron ne meurent pas, ils se transforment comme photon, ils continuent comme énergie, la matière devient énergie. Et si ces deux rayons gamma entrent en collision, ils se transforment en positron et électron de nouveau. Donc il n'y a pas de destruction, il n'y a pas de création. Dans le domaine de la méditation bouddhiste, nous avons découvert la nature de non-naissance non-mort, non-crétion non-destruction, et si nous acceptons la vérité de non-naissance et non-mort, nous devons enlever aussi les notions d'être et de non-être, parce que naissance signifie que de non-être vous devenez être, et mort signifie que d'être vous devenez non-être. Et la science essaie de fermer les portes métaphysiques, la science essaie de trouver la réalité ultime.

(cloche)

La puissance du karma

Les scientifiques ont été capables d'appliquer leur découvertes, leurs visions, dans la technologie, mais quand ils ont découvert la nature de non-naissance et de non-mort, la nature de l'inter-être, ils n'ont pas été capable de l'appliquer dans leur vie quotidienne, et de nombreux scientifiques croient encore qu'après la désintégration du corps, il n'y a plus rien, vous n'existez plus. Ils ne savent pas qu'en disant cela, ils se contredisent, car ils ont déjà découvert que rien ne peut mourir. Ils voient très bien que l'énergie est matière, et que la matière est énergie, que la matière peut être transformée en énergie, et que l'énergie peut être transformée en matière, et que rien de cela ne peut être perdu. Dans le bouddhisme, nous voyons très clairement que nos cinq skandha, corps, sensation, perception, formations mentales et conscience sont très actifs, et qu'ils produisent de l'énergie tout le temps. Nous pouvons produire une pensée, une pensée est énergie. Nous pouvons produire une sensation, une sensation est énergie. Ce que nous disons peut être très puissant, ce que nous faisons peut être aussi très puissant. Cela est appelé action, le mot sanskrit est karma. Karma est action. Quand vous produisez une parole, si cette parole est une parole de compassion et de non-discrimination, si cette parole est une parole de compréhension et d'amour, cette parole a le pouvoir de guérir votre corps, de guérir votre esprit, et de guérir le monde. Et si vous produisez une parole de haine, de colère ou de désespoir, cela peut mener à votre destruction, et détruit de nombreuses vies. Supposons qu'une nation crée une énergie collective de colère et de peur et décide d'entrer en guerre, comme cela a été le cas après le 11 Septembre : le pays tout entier a produit beaucoup de peurs, peur collective et colère, et cela a conduit à une guerre qui a détruit des millions de personnes. Donc le karma est très puissant. Une parole que nous produisons peut être très puissante, une sensation aussi. Chaque parole que vous produisez, chaque chose que vous dites, chaque chose que vous faites, sont des forces, sont des actions, qui continuent toujours, elles ne vont pas mourir. Il est possible de les transformer, mais elles ne peuvent pas devenir rien. Nous devons reconnaître le pouvoir de l'esprit, le pouvoir de la compassion, et nous devons être capable de les appliquer pour en faire une bonne utilisation afin de changer notre vie et de changer le monde.

Corps et esprit

Et Albert Einstein a dit quelque chose comme : 'La religion du futur devrait être une sorte de religion cosmique, non basée sur des dogmes, des superstitions, mais basée sur des évidences.' Einstein ne croyait pas qu'il y a un Dieu sous la forme d'une personne assis dans le ciel et décidant de tout sur Terre. Il ne croyait pas en un Dieu personnel, mais il a dit qu'il avait eu une sensation religieuse en lui à chaque qu'il observait le cosmos : il y voyait une grande harmonie, il y voyait l'élégance, la beauté du cosmos, et cela lui donnait une grande sensation d'admiration et d'amour, et il a dit : 'S'il y a quoi que ce soit de religieux en moi, c'est cela', et c'est en chacun de nous. À chaque fois que vous voyons, que nous entendons quelque chose de beau, d'harmonieux, d'élégant, nous sommes émus aux larmes, et c'est la base de la sensation religieuse, et l'humanité a besoin de cette sorte de religion, pour pratiquer ensemble. Et cette religion devrait être basée seulement sur les évidences, et les scientifiques peuvent aider à prouver cela. Dans le bouddhisme, nous considérons la Terre, cette planète, comme un bodhisattva, nous l'appelons le bodhisattva de la fraîcheur, grande Terre. Nous ne décrivons pas la Terre comme matière. Nous ne discriminons pas entre matière et esprit. Quand nous observons un être humain, nous voyons le corps et l'esprit. Nous savons que les cinq skandhas reposent les uns sur les autres pour se manifester. Nous ne voyons pas le corps et l'esprit comme deux entités séparées. Corps et esprit sont comme deux côtés d'une pièce, nous ne pouvons pas les séparer, nous ne pouvons pas enlever le corps hors de l'esprit, ou l'esprit hors du corps. Sans le corps, il n'y a pas d'esprit. Vous ne pouvez pas enlever l'esprit hors du corps. Le corps et l'esprit dépendent l'un de l'autre pour être, ils se manifestent ensemble, comme le gauche et le droit. Le gauche et le droit, bien qu'ils semblent être deux choses séparées, qu'ils semblent être comme des ennemis, des opposés, sont toujours ensemble. Si le droit n'est pas là, le gauche n'est pas là non plus, et vice versa. C'est comme ce morceau de papier : vous avez le recto et le verso, et vous ne pouvez pas enlever le recto séparément, parce qu'il repose sur le verso pour exister. Donc c'est la façon dont nous regardons le corps et l'esprit et toutes choses : vous ne pouvez pas enlever l'esprit hors du corps, vous ne pouvez pas enlever le corps hors de l'esprit, parce qu'ils inter-sont. En physique moderne, ils utilisent le mot superposition ou enchevêtrement, mais le mot inter-être est beaucoup plus beau. Le gauche et le droit ne peuvent pas être par eux même seulement, ils doivent inter-être les uns les autres. Donc quand vous pensez que vous

pouvez enlever l'esprit hors du corps et le corps hors de l'esprit, ce n'est pas la vue juste.

Conscience et monde extérieur

Et il y a un autre couple : conscience et nature : la science classique est basée sur la croyance qu'il y a une réalité objective à l'extérieur : que l'esprit existe ou pas, la réalité objective est là. Mais dans la tradition bouddhiste, nous disons toujours qu'une réalité objective existant en dehors de l'esprit n'existe pas. Depuis le début, le monde des phénomènes est décrit dans le bouddhisme comme objets de l'esprit. Esprit et objets de l'esprit. Esprit et objets de l'esprit se manifestent en même temps. Vous ne pouvez pas enlever l'esprit hors des objets de l'esprit, et vous ne pouvez pas enlever les objets de l'esprit hors de l'esprit. L'esprit et les objets de l'esprit inter-sont. La physique quantique commence à voir cela, mais ils ont encore un long chemin à faire. Si vous obtenez la vue juste, alors votre façon de penser sera la pensée juste. La pensée juste est la sorte de pensée qui est libre de la discrimination, discrimination entre corps et esprit, droit et gauche, sujet et objet. Dans le bouddhisme, nous avons les enseignements de non-attachement, de non-saisie. Nous sommes pris dans l'idée que l'esprit est une chose et que l'objet de l'esprit est une autre chose qui peut exister séparément. Nous pensons qu'une onde ne peut pas être une particule et qu'une particule ne peut pas être en même temps une onde, donc il y a une contradiction : la dualité onde/particules ; et les scientifiques doivent accepter cette contradiction. Ils ont commencé à toucher la nature de l'inter-être, ils décrivent les objets de recherche comme ayant la nature de l'enchevêtrement, de la superposition.

Un artiste merveilleux

Donc le contact entre le bouddhisme et la science peut apporter des choses merveilleuses, et quand nous regardons à la Terre mère de la façon bouddhiste, nous ne voyons pas la Terre comme matière, nous ne discriminons pas entre matière et esprit, et c'est la meilleure façon de toucher la Terre. La Terre transcende matière et esprit, et quand vous regardez profondément, vous voyez que la Terre mère est un réel bodhisattva, parce qu'elle possède de nombreuses vertus d'un grand bodhisattva. Un bodhisattva peut être une personne, mais peut être aussi une planète, ou une étoile, et quand vous regardez à la Terre, vous voyez qu'elle a la vertu de persévérance, qu'elle a beaucoup de stabilité, qu'elle a la capacité d'embrasser, qu'elle a la vertu de non-discrimination, qu'elle est très patiente. Elle a beaucoup de talents, elle crée, elle est un artiste merveilleux, elle est un peintre merveilleux. Elle offre la vie, elle est très créative, elle est la mère de tous les Bouddha sous forme humaine. Shakyamuni est le fils, est l'enfant de la Terre mère. Elle est la mère de nombreux Bouddha, saints, et bodhisattvas. Non seulement elle est la mère du Bouddha, est la mère de la mère du Bouddha, Mahamaya, elle est la mère de la vierge Marie, elle est la mère de Jésus-Christ. Donc si vous voyez la Terre comme cela, vous avez une sensation d'admiration, une sensation d'amour, une sensation de respect, vous ne considérez pas la Terre comme matière, et quand vous voyez la Terre comme cela, avec une sensation d'admiration et d'amour, vous avez une meilleure connexion avec la Terre, et bientôt vous réalisez que la Terre n'est pas l'environnement que vous devez protéger. La Terre est vous-même, vous êtes l'enfant de la Terre, et la Terre est en vous. Si vous savez comment vous protéger, vous protégez la Terre. Si vous savez comment protégez la Terre, vous vous protégez plus. Et dans cette sorte de communion, vous êtes libre de l'état d'aliénation où vous avez été. Vous avez vécu de telle façon que vous avez été aliéné de la Terre. Aliéné de votre propre corps. Nous passons de nombreuses heures, chaque jour, oubliant que nous avons un corps. Vous êtes pris dans votre ordinateur, vos problèmes, vous oubliez que vous avez un corps. La pratique est d'inspirer, stopper les pensées, et revenir en soi à son corps, et relaxer son corps, et si vous pouvez toucher votre corps comme une merveille, vous avez l'opportunité de toucher la Terre mère en vous comme une merveille, et la guérison commence. Beaucoup d'entre nous sont devenus malades parce que nous sommes aliénés de notre corps, du corps de la Terre. Donc la pratique est de revenir chez soi à notre Terre mère et de guérir, d'obtenir la guérison. Notre Terre mère est prête à nous recevoir n'importe quand, pour nous aider à être nourris, et être guéris de nouveau.

(cloche)

Un merveilleux voyage

Pour beaucoup d'entre nous, éducateurs, scientifiques, et pratiquants spirituels, il y a quelque chose d'excitant pour nous à faire cette année, cette année venant, assis ensemble sur cette planète Terre. Nous allons faire un merveilleux voyage. Savons-nous que la Terre nous transporte, que la Terre est un oiseau géant nous transportant, et qu'elle va à la vitesse de 1600 kilomètres par heure, orbitant autour du soleil ? Nous sommes sur elle, nous devrions attacher notre ceinture, nous devrions nous réjouir de chaque moment, et ce que nous pouvons faire ensemble, est de mettre en place une base pour une sorte de religion qui puisse être approuvée par les scientifiques et autres philosophes et pratiquants spirituels. Supposons que nous commençons avec la première déclaration d'Albert Einstein : tout le monde a une sensation d'admiration et amour quand il regarde la beauté du cosmos, la beauté de la Terre. Cela peut être approuvé, cela peut être reconnu par les bouddhistes, les chrétiens, et aussi les scientifiques, n'est-ce pas ? Et je propose environs vingt choses comme cela que nous pouvons examiner ensemble, et quelques unes peuvent être faites pendant la retraite d'hiver, et nous continuerons avec la retraite de vingt et un jours. Nous venons avec la fondation de la vision profonde, fournie par notre pratique, notre expérience, les découvertes de nombreuses générations de pratiquants, et nous l'offrons

aux autres, y compris les théologiens, les scientifiques, les philosophes, yogis, et autres, et nous proposons seulement les choses qui peuvent être vérifiées par des preuves, et peut être aussi la non-dualité entre corps et esprit, la non-dualité entre sujet et objet de la perception, l'énergie de la pleine conscience, la concentration et la vision profonde comme des énergies puissantes qui peuvent aider à transformer. Et ces choses, les scientifiques ne les ont pas essayées sur eux-mêmes, et nous savons qu'une session de méditation marchée, si nous savons comment utiliser la pleine conscience afin de respirer et de marcher, peut apporter beaucoup de guérison et de transformation, et ceci est l'expérience, ce n'est pas seulement des paroles. Et d'autres personnes comme les philosophes, scientifiques, éducateurs, peuvent essayer par eux-mêmes, pour voir. Si vous pouvez prouver le contraire, nous abandonnerons, mais si vous ne pouvez pas prouver le contraire, nous garderons encore comme cela, nous continuerons à pratiquer. Une des choses que nous proposons ici est qu'il y a deux sortes de vérité : la vérité conventionnelle et la vérité absolue. Dans la vérité conventionnelle, il y a la naissance, la mort, aller, venue, être, non-être, mais dans la vérité absolue, la dimension absolue, il n'y a ni naissance ni mort, ni début ni fin, ni être ni non-être. C'est une des découvertes des pratiquants spirituels. Souvenez-vous, quand on a demandé au Bouddha ce qu'est la vue juste, il a commencé par : 'La vue juste est la vue qui transcende les notions d'être et de non-être.' Et puisque les scientifiques ont agréé qu'il n'y avait ni naissance ni mort, que rien n'est créé, que rien ne peut mourir, pourquoi doivent-ils continuer à chercher le début du cosmos, pourquoi doivent-ils créer des théories comme le Big Bang, et ayant créé la théorie du Big Bang, ils doivent penser au Big Crunch ? Ils n'ont pas utilisé ce qu'ils ont trouvé, la nature de non-naissance et non-mort de tout, et matière, énergie, qui sont tout. Donc il est possible pour les pratiquants spirituels et les scientifiques de s'asseoir pour travailler ensemble. Nous agréons que nous ne croyons à rien qui ne soit pas basé sur des évidences, et nous pouvons offrir au monde un tel chemin. Et vous pouvez choisir un nom pour ce chemin, et il sera capable de réduire la discrimination, la division, la haine, et aidera à construire la paix, parce que ce que nous croyons à la base solide de l'évidence.

Temps, espace, matière, énergie

Supposons que nous disions : 'La Terre est la chose la plus belle que nous ayons vu dans le cosmos jusqu'à maintenant.' Dans une calligraphie, j'ai écrit cette phrase : 'La Terre mère est le bodhisattva le plus beau, et je prends refuge dans la Terre mère.' La Terre mère n'est pas une idée abstraite. Vous ne devez pas croire en la Terre mère comme quelque chose d'abstrait. La Terre mère est là comme une évidence. Elle nous a donné la vie et nous pouvons revenir à elle, et elle nous redonnera la vie encore et encore et encore, et si nous touchons notre corps, notre esprit, profondément, nous découvrons la nature de non naissance et non mort, et nous transcendons la peur. Donc 'Je prends refuge dans le bodhisattva Terre' est quelque chose que tout le monde peut faire. Peut-être que les gens ne sont pas familiers avec le mot bodhisattva, mais les bodhisattva sont des saints qui ont tellement de vertus, et notre planète a ces belles vertus. Et nous avons utilisé tellement de télescopes géants, et nous regardé autour, nous avons vu des galaxies distantes, et nous n'avons rien vu aussi beau que cette planète Terre. Où d'autre voulons-nous aller ? La Terre mère est prête pour vous accueillir chez vous afin de vous aider à vous manifester encore et encore, parce que vous n'allez pas mourir, il est impossible de mourir, comme le nuage : si un nuage ne peut pas mourir, comment pouvez-vous mourir ? Et ce que la science a découvert est assez pour un dialogue. La science a découvert que le temps n'est pas une chose absolue, universelle, objective. Le temps. Et l'espace. Le temps n'est pas quelque chose qui peut exister par lui-même. Le temps doit inter-être avec l'espace. Vous ne pouvez pas enlever l'espace hors du temps, et vous ne pouvez pas enlever le temps hors de l'espace. Les scientifiques sont prêts à accepter cela. Et la matière aussi. La matière modifie le temps. L'énergie aussi modifie le temps et l'espace. Donc le temps et la matière, l'espace et la matière inter-sont, vous ne pouvez pas enlever la matière du temps et de l'espace, vous ne pouvez pas enlever l'espace et le temps de la matière. Donc tout inter-est. Les choses n'existent pas comme entités séparées, les sciences commencent à voir cela. Donc dans l'année 2012, nous avons quelque chose de très excitant à faire, d'établir une fondation pour une sorte de religion cosmique que tout le monde, y compris les scientifiques, peuvent accepter, nous devrions pratiquer ensemble.

Devant, derrière, dessus, dessous

En ce qui concerne les deux sortes de vérité, je pense que dans le domaine de la science, ils les ont aussi. Dans la science classique, représentée par Newton, nous pouvons expliquer beaucoup de choses, et c'est très applicable, mais la vérité de la science classique ne peut pas répondre à toutes les questions, c'est pourquoi nous devons aller plus loin, et de la dimension historique, nous allons doucement vers la dimension ultime. Du monde de la naissance et la mort, être et non-être, nous allons vers le domaine de non-naissance, non-mort, non-être, non non-être, et les deux dimensions ne sont pas coupées l'une de l'autre. Quand nous entrons en contact avec la dimension historique assez profondément, nous touchons la dimension ultime. C'est comme quand vous essayez d'entrer en contact avec la vague. La vague représente le monde des phénomènes : une vague a la naissance et la mort, montée et descente, être ou ne non-être. Et une vague peut souffrir beaucoup à cause de ces notions. Beaucoup de soucis, beaucoup d'anxiétés, de peurs, de jalousie, et ainsi de suite. Mais si la vague revient en elle et découvre qu'elle est l'eau, les choses changeront. Si elle reconnaît qu'elle est l'eau, tout changera, elle n'aura plus peur. Elle voit qu'elle n'a ni début ni fin, et elle se réjouit de monter et de descendre. Elle touche le domaine de l'ultime, et elle ne doit pas aller et chercher l'ultime, parce qu'elle est l'ultime, elle est l'eau, elle ne doit pas aller et chercher l'eau. Elle est une vague, bien sûr, elle peut vivre la vie d'une vague, mais elle peut en même temps vivre la vie d'eau. Et quand elle se voit comme eau, la peur du non-être, la peur de la discrimination, et ainsi de suite, disparaîtra. Et elle voit qu'elle est dans les autres vagues, et toutes les autres vagues sont en elle. Donc

toucher l'ultime lui apportera beaucoup de liberté, beaucoup de non-peur, beaucoup de bonheur. Cela ne signifie pas que la vérité dans le domaine conventionnel n'est pas utile. Supposons que nous disions que de ces deux lignes, le chemin allant de a à b, le plus court est la ligne droite. C'est la vérité, et nous pouvons utiliser cela. Mais en ce qui concerne la planète, parfois la ligne droite est plus longue, et les pilotes savent quelquefois prendre une ligne courbe pour arriver plus vite. Supposons que deux personnes marchent autour de la planète, l'un devant l'autre. Au début, vous voyez que cette personne est devant, et l'autre personne est derrière l'autre personne, mais si vous regardez la planète, vous voyez que chacun d'eux peut être devant, parce qu'ils font comme ceci (Thay fait un geste circulaire), chacun des deux peut être devant l'autre. Et les notions de dessus et dessous. Nous avons besoin des notions de dessus et de dessous afin de savoir que nous sommes au dixième étage ou au rez-de-chaussée. Le rez-de-chaussée doit être en bas et le dixième étage doit être dessus. Et étant assis ici, au Village des Pruniers, maintenant, nous sommes sûrs que ceci est la direction du dessus, et ceci est la direction du dessous. Les personnes, au Japon, qui sont assis de l'autre côté de la planète, ne sont pas d'accord, ils pensent que ceci est le bas (Thay montre en haut). Donc, dans la vérité ultime, il n'y a pas de dessous, il n'y a pas de dessus. Donc deux sortes de vérités de se contredisent pas, et si vous allez profondément avec une sorte de vérité, et si vous n'êtes pas pris, alors vous avez une chance de toucher l'autre sorte de vérité. Dans la tradition bouddhiste, le domaine de l'ultime est appelé le nirvana. Le nirvana est le terrain pour toutes les choses qui ont naissance et mort, être et non-être, le Bouddha a dit qu'il y a une chose telle que l'ultime, où il n'y a pas de naissance, ni de mort, ni être ni non-être, ni aller, ni venue, ni ceci, ni cela. Si ceci n'est pas là, il n'y aura pas de possibilité, pas de refuge pour toutes les choses qui ont un début, une fin, être, non-être, et ainsi de suite. Et l'ultime n'est pas quelque chose de séparé de l'historique. C'est comme la vague qui n'est pas séparée de l'eau. La vague est l'eau, l'eau est la vague. Donc la vague ne doit pas aller et chercher l'eau, nous ne devons pas aller et chercher l'ultime, l'ultime est nous. Seulement si nous changeons notre façon de regarder, seulement si nous avons la vue juste, nous pouvons découvrir cela.

Vision profonde / notions

Donc les scientifiques essaient d'obtenir la vue juste du monde, mais les pratiquants bouddhistes font la même chose : ils essaient d'obtenir la vue juste, mais avec l'intention de moins souffrir. La vue juste devrait être capable de nous libérer de la souffrance. Nous avons un but : la vue juste est pour notre libération, pour notre liberté. Le moment où vous avez la vue juste, vous êtes libres, vous ne souffrez plus, et la vue juste est la vue qui transcende les notions de naissance et de mort, de matière et d'esprit, de corps et d'esprit, d'objet et de sujet et ainsi de suite. Donc le dialogue entre yogis et scientifiques peut être très fructueux, peut être très formidable, et nous ne devrions pas seulement rester dans le domaine de l'intellect, parce que la vue juste dans le bouddhisme n'est pas notions et concepts. La vue juste dans le bouddhisme est une sorte d'intuition qui vous fait toucher l'ultime, où vous devez relâcher toutes les notions, tous les concepts, et dans le domaine de la science les gens savent qu'ils doivent relâcher les concepts afin d'aller dans la sorte de vue que la physique quantique peut leur révéler. Mais dans la tradition bouddhiste, vous apprenez que votre vue peut être une vue fausse. Ce que vous avez appris n'est peut-être pas la vérité absolue, est peut-être seulement une notion. Vous devez être prêt à la relâcher afin que vous puissiez aller plus haut. C'est comme si vous grimpez une échelle. Si grimper au quatrième barreau, et que vous pensez que vous êtes au plus haut, c'est la fin de votre escalade. Vous devez être prêt à abandonner le quatrième afin de grimper au cinquième, et dans le bouddhisme, cela s'appelle le relâchement de la connaissance, connaissance comme un obstacle pour la compréhension. Nous sommes prêts à lâcher ce que nous savons, en termes de concepts et notions. Supposons que nous ayons appris à propos de l'impermanence, du non-soi, de l'inter-être, et si vous êtes pris dans ces concepts, vous n'avez pas obtenu la vérité. Ce dont vous avez besoin, c'est de la vision profonde de l'inter-être, de la vision profonde de l'impermanence, de la vision profonde du non-soi, mais pas de la notion de l'impermanence, de la notion du non-soi ; ces notions ne sont pas capables de vous libérer, seulement la vision profonde. Supposons que les scientifiques, après avoir découvert la nature de non-naissance et de non-mort, continuent de pratiquer, dans leur vie quotidienne. Ils regardent toutes les choses, et ils pratiquent la pleine conscience et la concentration, et quand ils regardent à la fleur, ils peuvent voir la nature de non naissance et non-mort dans la fleur, quand ils boivent du thé, ils peuvent toucher la nature de non-naissance et non-mort dans le thé, et cela s'appelle samadhi dans le bouddhisme. Samadhi signifie maintenir cela vivant. Maintenir cette vision profonde comme vision profonde et non comme notion, parce qu'une notion est seulement une notion, elle ne peut pas vous libérer, seulement la vision profonde peut vous libérer.

On ne se baigne pas deux fois dans la même rivière

Des propositions comme : 'Être est inter-être. Les choses n'existent pas par elles-mêmes.', je pense qu'il n'y aura pas de difficultés pour les personnes dans le domaine de la physique quantique pour les accepter, parce qu'elles ont commencé à voir cela. La science a découvert en quelque sorte qu'il n'y a pas de soi, et ce n'est pas quelque chose de trop difficile à comprendre, parce que chacun de nous est capable de comprendre l'impermanence. Tout change. Personne ne peut prendre un bain deux fois dans la même rivière. Quand vous allez dans la rive et vous allez dedans de nouveau, ce n'est pas la même rivière. Donc tout le monde sait, chacun a vu que la rivière change. La rivière de ce moment n'est pas la rivière du moment suivant, et toutes les choses sont une rivière : Et celui qui prend un bain dans la rivière est aussi comme la rivière, et c'est pourquoi nous devons nous souvenir : non seulement nous ne pouvons pas prendre un bain deux fois dans la même rivière, mais la rivière ne peut pas recevoir une personne deux fois, parce que quand la personne

se monte et redescend, elle est une autre personne, elle est déjà différente. Il y a un continuum, et dans le domaine des particules subatomiques, l'impermanence peut être comprise comme le niveau le plus élevé. Et puisque les choses sont impermanentes, comment pouvez-vous croire en quelque chose qui demeure la même pour toujours ? Un soi ? L'impermanence signifie non-soi. L'impermanence est la même chose que non-soi. De l'angle du temps, vous l'appellez impermanence, de l'angle de l'espace, vous l'appellez non-soi. Supposons que vous soyez dans le domaine de la neuroscience. Vous regardez dans le cerveau, et vous voyez le cerveau comme une communauté de neurones, qui communiquent toujours entre eux. Et ensemble, ils produisent une sensation, ils produisent une parole, ils produisent une perception, mais il n'y a pas de neurone jouant le rôle de chef, conduisant. Il y a une symphonie, et c'est le non-soi. Quand nous regardons dans notre personne, nous voyons le corps comme une communauté de cellules. Nous voyons la rivière de sensations, de nombreuses sortes de sensations, plaisantes, déplaisantes, neutres. Quand nous touchons la rivière des perceptions, nous voyons les perceptions erronées, les perceptions justes, et ainsi de suite. Quand nous touchons la rivière des formations mentales, nous voyons la peur, la colère, la haine l'amour. Tout coule, tout est changeant, tout est de la nature cinématographique, changeant rapidement. Nous ne voyons rien qui reste le même que nous appelons une âme ou un soi, il y a seulement cinq rivières : corps, sensation, perception, formations mentales, et conscience. En dehors de ces cinq rivières, il n'y a rien d'autre, il n'y a pas d'âme, de soi, d'entité permanente. Cela ne signifie pas que quand les cinq skandha stoppent d'opérer, c'est la fin de tout. Non. Parce que rien ne peut mourir. Les cinq skandha produisent de l'énergie, et quand vous ne voyez pas les cinq skandha sous leur forme usuelle, ils continuent toujours sous la forme d'énergie, et ils se manifesteront encore et encore sous d'autres formes.

(cloche)

Donc ces sortes de visions profondes de non-soi, de non-naissance et de non-mort, d'inter-être, de dimension ultime, sont très basiques pour nous, pour changer notre vie, et basé sur cette sorte de vision profonde, nous pouvons créer une sorte de comportement qui est appelé éthique appliquée. Et si vous êtes éducateur, et si vous voulez aider la jeune génération à moins souffrir, vous devez maîtriser la pratique, vous devez obtenir la vue de l'intérieur, non seulement un ensemble de concepts, mais vous devez obtenir la vision profonde de l'inter-être, de non-discrimination, parce que cette vision profonde est le fondement de l'éthique, c'est à dire la méta-éthique. Je pense que les éducateurs doivent travailler ensemble, et mettre en place la fondation de la méta-éthique, afin que ce que nous pratiquions pour enlever la souffrance, transformer la souffrance. La méta-éthique doit se baser sur cette sorte de vision profonde, où il n'y a plus de discrimination, de séparation. Beaucoup d'entre nous ont reçu les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience, et nous essayons de mettre en pratique les cinq entraînements afin de d'améliorer les qualités de notre vie quotidienne. Mais nous savons que les cinq entraînements sont basés sur la sorte de vision profonde appelée inter-être, et si vous obtenez vraiment la vision de l'inter-être, alors la sensation de discrimination, la tendance à discriminer, à diviser, à être aliéné n'est plus là, et la pratique devient quelque chose de naturel, nous ne devons pas nous forcer. Au début des cinq entraînements, il y a une phrase, les cinq entraînements sont basés sur la vision profonde de l'inter-être où il n'y a plus de discrimination : la discrimination entre être et non-être, naissance et mort, objet et sujet de cognition et ainsi de suite.

Donc la nouvelle année approche. Et après cela, nous ferons une méditation marchée, c'est juste ? Oui. Donc souvenons-nous que la Terre mère joue le rôle du grand oiseau nous transportant, et tout le monde devrait attacher sa ceinture de pleine conscience, et se réjouir pleinement que 365 jours viennent à nous pour 2012.

(cloche)

**Enseignement donné le 31 Décembre 2011 en anglais,
traduit et transcrit par Pháp Thân.**