



L'ART
DE VIVRE
THICH NHAT HANH

Titre original : *The Art of Living*

Publié pour la première fois

© Unified Buddhist Church, Inc, 2017.

© Le Courrier du Livre, 2018 pour la traduction française.

Traduit de l'anglais par Marie-Anne Tattevin.

ISBN : 978-2-7029-1856-2

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous pays.

www.editions-tredaniel.com

info@guytredaniel.fr

www.facebook.com/editions.tredaniel

Thich Nhat Hanh

L'ART DE VIVRE

Réflexions et méditations
pour trouver la paix en soi

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Marie-Anne Tattevin

 **LE COURRIER DU LIVRE**

PRÉFACE

La première fois que j'ai assisté à un enseignement de Thich Nhat Hanh, c'était en 1959 au temple Xa Loi, à Saïgon. J'étais étudiante à l'université et je me posais plein de questions sur la vie et le bouddhisme. Quoique jeune, ce moine était déjà renommé comme poète et érudit. Ce premier enseignement m'a profondément marquée. Jamais je n'avais entendu quelqu'un parler avec tant de beauté et de profondeur. Je fus frappée par son érudition, sa sagesse et sa vision d'un bouddhisme très pragmatique, à la fois profondément enraciné dans la tradition et parfaitement adapté aux besoins de notre temps. Très engagée dans l'action sociale dans les bidonvilles, je rêvais de combattre la pauvreté et de promouvoir le changement de société. Si tout le monde ne partageait pas ce rêve, « Thay » (comme nous aimions appeler Thich Nhat Hanh, ce mot désignant en vietnamien le maître d'école) était très encourageant. Il me dit qu'il était sûr que tout le monde pouvait atteindre l'éveil en s'adonnant au travail qu'il ou elle aimait le plus. Le plus important, expliquait-il, était de juste être soi-même et de vivre sa vie aussi pleinement et aussi consciemment que possible. Je compris que j'avais trouvé le maître que je recherchais.

Depuis plus de cinquante-cinq ans, j'ai le privilège d'étudier et de travailler avec Thich Nhat Hanh, organisant des programmes d'aide sociale au Vietnam, conduisant des actions pour la paix à Paris, sauvant les *boat people* en pleine mer et aidant mon maître à établir des centres de pratique de la pleine conscience en Europe, aux États-Unis et en Asie. J'ai vu les enseignements de Thay évoluer et s'approfondir en s'adaptant aux besoins toujours

changeants et aux défis de notre époque. Il a toujours aimé dialoguer avec les plus grands chercheurs en sciences, médecine, politique, éducation, économie et technologie, afin d'avoir une meilleure compréhension de notre situation actuelle et de mettre au point des pratiques de la pleine conscience qui soient adaptées et efficaces. Jusqu'en novembre 2014, où il a été victime d'un subit accident vasculaire cérébral à l'âge de 88 ans, Thay n'a cessé d'approfondir sa vision résolument nouvelle des enseignements bouddhistes fondamentaux. Parfois, on le voyait revenir d'une marche méditative avec une lueur de joie dans le regard, saisir son pinceau et capturer cette vision dans de courtes phrases calligraphiées dont il avait le secret. Plusieurs de ces phrases illustrent ces pages.

Ce livre remarquable, édité par ses étudiants monastiques, nous livre l'essence des deux dernières années d'enseignement de Thay sur l'art de vivre en pleine conscience. Il présente en particulier les conférences révolutionnaires de la retraite de vingt et un jours offerte en juin 2014, au Village des Pruniers, notre centre de pratique de la pleine conscience en France, sur le thème « Que se passe-t-il lorsque nous mourons ? Que se passe-t-il lorsque nous sommes vivants ? »

J'ai toujours été profondément émue de la façon dont Thay incarne ses enseignements. C'est un maître dans l'art de vivre. Il aime profondément la vie et, malgré toute l'adversité qu'il a rencontrée au cours des années, la guerre, l'exil, la trahison, la maladie, jamais il n'abandonne la partie. Il a pris refuge dans sa respiration et dans les merveilles du moment présent. Thay est un survivant. Il a survécu grâce à l'amour de ses étudiants et de sa communauté, grâce à la nourriture qu'il puise dans la méditation, dans la respiration en pleine conscience et la détente lorsqu'il marche ou se repose dans la nature. Dans les temps de guerre et d'épreuves, tout comme dans les temps de paix et d'harmonie, j'ai vu comment la sagesse

exposée dans ces pages a permis à Thay d'embrasser les joies et les peines d'une vie sans peur, mais remplie de compassion, de foi et d'espoir. Je vous souhaite à tous de pouvoir appliquer avec succès les enseignements de ce livre dans votre propre vie et de marcher dans les traces du maître, en apprenant à générer la guérison, l'amour et le bonheur pour vous-même, votre famille et le monde.

*Sœur Chan Khong
(Vraie Vacuité)*

INTRODUCTION

Nous sommes si proches d'elle que nous oublions parfois à quel point la Terre est belle. Vue de l'espace, notre planète bleue est remarquablement vivante, un paradis suspendu dans un vaste cosmos hostile. Lors du premier voyage sur la Lune, les cosmonautes ont été stupéfaits de voir la Terre se lever au-dessus de l'horizon désolé de la Lune. Nous savons que, sur la Lune, il n'y a ni arbre, ni rivière, ni oiseau. Nous n'avons encore trouvé aucune autre planète qui porte la vie telle que nous la connaissons. On raconte que les cosmonautes qui sont en orbite dans les stations spatiales passent le plus clair de leur temps libre à contempler la vue époustouflante de la Terre loin en dessous. À distance, elle leur apparaît comme un organisme vivant géant, respirant. En voyant sa beauté et ses merveilles, les cosmonautes ressentent un grand amour pour toute la Terre. Ils savent que des milliards de gens vivent leur vie sur cette petite planète, avec toutes leurs joies, leurs bonheurs et leurs souffrances. Ils voient la violence, les guerres, les famines et la destruction de l'environnement. En même temps, ils voient clairement que cette merveilleuse petite planète bleue, si fragile, si précieuse, est irremplaçable. Comme un cosmonaute l'a dit : « Nous sommes allés sur la Lune en techniciens, nous en sommes revenus en humanistes. »

La science a pour objet de comprendre et de nous aider à comprendre les étoiles lointaines et les galaxies, notre place dans le cosmos, ainsi que la structure intime de la matière, des cellules vivantes et de notre propre corps. La science, tout comme la philosophie, cherche à comprendre la nature de l'existence et le sens de la vie.

La spiritualité est également un champ de recherche et d'étude. Nous voulons nous comprendre nous-mêmes, le monde autour de nous et ce que signifie être vivant sur Terre. Nous voulons découvrir qui nous sommes vraiment et nous voulons comprendre notre souffrance. Comprendre notre souffrance nous permet d'accepter et d'aimer, et c'est cela qui détermine notre qualité de vie. Nous avons tous besoin d'être compris et aimés. Et nous voulons tous comprendre et aimer.

La spiritualité n'est pas la religion. C'est un chemin qui nous permet de générer le bonheur, la compréhension et l'amour, pour que nous puissions vivre profondément chaque moment de notre vie. Avoir une dimension spirituelle dans sa vie, cela ne veut pas dire s'évader de la vie, ni s'établir en un lieu de félicité hors de ce monde, mais découvrir des façons de faire face aux difficultés de la vie et de générer la paix, la joie et le bonheur là où nous sommes, sur cette belle planète.

L'esprit de la pratique de la pleine conscience, de la concentration et de la vision profonde du bouddhisme est très proche de l'esprit de la science. Nous n'utilisons pas d'instruments coûteux, mais seulement notre esprit clair et notre tranquillité pour regarder profondément et investiguer sur le réel pour nous-mêmes, dans l'ouverture, sans aucune discrimination. Nous voulons savoir d'où nous venons et où nous allons. Et, par-dessus tout, nous voulons être heureux. L'humanité a donné naissance à de nombreux artistes talentueux, musiciens, architectes, etc., mais combien d'entre nous ont maîtrisé l'art de créer un moment de bonheur pour nous-mêmes et notre entourage ?

Comme toutes les espèces sur Terre, nous recherchons toujours les conditions idéales qui nous permettront de réaliser pleinement notre potentiel. Nous voulons faire plus que juste survivre. Nous voulons vivre. Mais qu'est-ce que cela veut dire, être vivant ? Qu'est-ce que cela veut dire, mourir ? Que se passe-t-il lorsque nous mourons ? Y a-t-il

une vie après la mort ? Y a-t-il une réincarnation ? Reverrons-nous nos bien-aimés ? Avons-nous une âme qui va au ciel, au nirvana ou auprès de Dieu ? Ces questions sont dans le cœur de tout un chacun. Parfois, elles se transforment en mots, parfois, elles ne s'expriment pas, mais elles sont toujours là et nous serrent le cœur chaque fois que nous pensons à notre vie, à ceux que nous aimons, à nos parents malades ou vieillissants ou à tous ceux qui sont déjà décédés.

Comment pouvons-nous commencer à répondre à ces questions sur la vie et la mort ? Une bonne réponse, la bonne réponse, devrait reposer sur l'évidence. Ce n'est ni une question de foi ou de croyance, mais de regard profond. Méditer, c'est regarder profondément et voir des choses que les autres ne peuvent pas voir, y compris les vues erronées qui sont à la base de notre souffrance. Lorsque nous pouvons nous libérer de ces vues erronées, nous pouvons maîtriser l'art de vivre heureux en paix et en liberté.

La première vue erronée dont nous devons nous libérer est l'idée que nous sommes un « soi » séparé du reste du monde. Nous avons tendance à penser que nous avons un « soi » séparé qui est né à un moment donné et qui doit mourir à un autre moment, et qui est permanent durant le temps où nous sommes vivants. Tant que nous avons cette vue erronée, nous souffrons ; nous créons de la souffrance pour ceux qui nous entourent et nous faisons du mal aux autres espèces et à notre précieuse planète. La deuxième vue erronée dont nous souffrons souvent est que nous ne sommes que ce corps, et que, lorsque nous mourons, nous cessons d'exister. Cette vue erronée nous masque tout ce qui fait que nous sommes connectés avec le monde autour de nous et qui permet notre continuation après la mort. La troisième vue erronée qui est aussi répandue est l'idée que ce que nous cherchons, qu'il s'agisse du bonheur, du paradis ou de l'amour, ne peut être trouvé que hors de

nous, dans un futur distant. Nous passons ainsi notre vie à courir après ces choses et attendre qu'elles se produisent, sans réaliser qu'elles sont déjà là en nous, dans le moment présent.

Il existe trois pratiques fondamentales pour nous aider à nous libérer de ces vues erronées : ce sont la concentration sur le vide, l'absence de signe et l'absence de but. Connues comme les trois portes de libération, ces trois pratiques sont disponibles dans toutes les écoles de bouddhisme. Ces trois concentrations nous offrent une vision profonde sur ce que cela signifie d'être vivant et ce que cela signifie de mourir. Elles nous aident à transformer les sentiments de tristesse, d'anxiété, de solitude et d'aliénation. Elles ont le pouvoir de nous libérer de nos vues erronées, pour que nous puissions vivre profondément et pleinement et faire face à la mort et à son approche sans aucune peur, ni colère, ni désespoir.

Nous pouvons également explorer quatre autres concentrations, sur l'impermanence, l'absence d'avidité, le lâcher-prise et le nirvana. Ces quatre pratiques sont décrites dans le *Soutra de la pleine conscience de la respiration*, un texte merveilleux du bouddhisme initial. La concentration sur l'impermanence nous aide à nous libérer de notre tendance à vivre comme si nous et nos bien-aimés allions être là pour toujours. La concentration sur l'absence d'avidité est une chance de prendre le temps de s'asseoir et de réfléchir à ce qu'est réellement notre vrai bonheur. Nous découvrons alors que nous avons déjà plus qu'assez de conditions pour être heureux, ici, dans le moment présent. Et la concentration sur le lâcher-prise nous aide à nous libérer de la souffrance, à transformer et relâcher les sensations désagréables. En regardant profondément avec l'aide de ces concentrations, nous sommes capables de toucher la paix et la liberté du nirvana.

Ces sept concentrations sont très pragmatiques. Ensemble, elles nous éveillent à la réalité. Elles nous aident à apprécier ce que nous avons, pour que nous puissions toucher le bonheur ici et maintenant. Et elles nous donnent la vision dont nous avons besoin pour apprécier le temps que nous avons, nous réconcilier avec ceux que nous aimons et transformer notre souffrance en amour et compréhension. C'est cela, l'art de vivre.

Nous avons besoin d'utiliser la pleine conscience, la concentration et la vision profonde pour comprendre ce que veut dire être vivant et mourir. Nous pouvons appeler les découvertes scientifiques et spirituelles « visions profondes », et la pratique qui consiste à alimenter et cultiver ces visions profondes « concentration ».

Grâce aux visions profondes de la science et de la spiritualité, nous avons la chance au xxi^e siècle de pouvoir vaincre les causes primaires de la souffrance des êtres vivants. Si le xx^e siècle a été caractérisé par l'individualisme et la consommation, le xxi^e siècle peut être caractérisé par la compréhension de l'interconnexion et par des efforts pour explorer de nouvelles formes de solidarité et de vivre ensemble. Méditer sur les sept concentrations nous permet de voir toute chose à la lumière de l'interdépendance, nous libérant des vues erronées et brisant les barrières d'un esprit discriminatoire. La liberté que nous recherchons n'est pas celle qui a pour effet de nous autodétruire ou de détruire d'autres nations ou notre environnement, mais celle qui nous permet de nous libérer de nos sentiments de solitude, de colère, de haine, de peur, d'avidité et de désespoir.

L'enseignement du Bouddha est très clair, efficace et simple à saisir. Il nous ouvre un chemin de vie non seulement pour notre bénéfice personnel, mais pour toute notre espèce. Nous avons le pouvoir de décider du destin de notre planète. Le bouddhisme nous offre de l'humanisme l'expression la plus claire que nous ayons

jamais eue. Ce sont nos visions profondes et nos actions éclairées qui nous sauveront. Si nous nous éveillons à notre véritable situation, il y aura un changement collectif au niveau de la conscience et, alors, l'espoir sera possible.

Explorons ensemble comment les sept concentrations, les visions profondes sur la réalité, peuvent nous apporter un éclairage sur notre situation, sur notre souffrance. Si, au cours de cette lecture, vous vous trouvez en terrain inconnu, respirez. Ce livre est un voyage que nous entreprenons ensemble, comme une marche en forêt, appréciant les merveilles époustouflantes de notre précieuse planète. Parfois, nous rencontrons un arbre avec une écorce d'une grande beauté, une formation rocheuse saisissante ou une mousse vibrante qui pousse le long du sentier, et nous voulons partager cette beauté avec nos compagnons de voyage. Parfois, nous nous asseyons en chemin pour partager un repas ou boire à une source d'eau claire. Ce livre est un peu comme cela. À l'occasion, nous nous arrêterons pour nous reposer, prendre une tasse de thé ou simplement nous asseoir, dans un climat de parfaite tranquillité.

LA TRANQUILLITÉ

Au Village des Pruniers, le centre de pratique de la pleine conscience où je vis en France, il y avait une véranda que l'on appelait « Écoute la Pluie ». Nous l'avons construite spécialement pour cela, pour pouvoir nous asseoir et écouter la pluie, sans penser à quoi que ce soit. Écouter la pluie peut aider l'esprit à trouver la tranquillité.

Amener l'esprit à la tranquillité est facile. Il suffit de porter son attention sur une seule chose. Tant que votre esprit écoute la pluie, il ne pense à rien d'autre. Vous n'avez pas besoin d'essayer d'apaiser votre esprit. Il vous suffit de vous détendre et de continuer à écouter la pluie.

Plus vous êtes capable de faire cela longtemps, plus votre esprit devient calme.

S'asseoir tranquillement comme cela nous permet de voir les choses telles qu'elles sont réellement. Lorsque le corps est détendu et l'esprit au repos, nous pouvons voir clairement. Nous devenons calmes et paisibles comme l'eau d'un lac de montagne, dont la surface tranquille reflète le ciel bleu, les nuages et les pics rocheux, exactement tels qu'ils sont.

Tant que nous sommes agités et instables d'esprit, nous ne pouvons pas voir la réalité clairement. Nous sommes comme le lac un jour de grand vent, la surface troublée, réfléchissant le ciel de façon déformée. Mais, dès que nous retrouvons notre calme, nous pouvons regarder profondément et commencer à voir la vérité.

PRATIQUE : L'ART DE RESPIRER

La respiration consciente est un moyen merveilleux d'apaiser notre corps et nos émotions, de restaurer le calme et la paix. Ce n'est pas difficile de respirer en pleine conscience, tout le monde peut le faire, même les enfants.

Lorsque vous respirez consciemment, vous mettez tout votre corps et votre esprit en harmonie, en vous concentrant sur la merveille de la respiration. Notre respiration est aussi belle que la musique.

En inspirant, vous savez que vous êtes en train d'inspirer. Vous portez toute votre attention sur votre inspiration. En inspirant, il y a de la paix et de l'harmonie dans tout le corps.

En expirant, vous savez que vous êtes en train d'expirer. Lorsque vous expirez, vous sentez le calme, la relaxation, le lâcher-prise. Vous permettez à tous les muscles de votre visage et de vos épaules de se détendre.

Vous n'avez pas à vous forcer pour inspirer et expirer. Il n'y a aucun effort à faire. Vous n'avez pas à interférer avec

vosre respiration. Laissez-la juste se dérouler naturellement.

Lorsque vous inspirez et expirez, imaginez quelqu'un qui jouerait une très longue note sur un violon, en poussant l'archet vers le haut, puis en le tirant vers le bas sur les cordes. La note est continue. Si vous traçiez une image de votre respiration, ce serait comme un huit, pas une ligne droite, parce qu'il y a une continuité entre l'inspiration et l'expiration. Votre respiration devient la musique même.

Respirer comme cela, c'est la pleine conscience et, lorsque vous maintenez la pleine conscience, vous avez la concentration. Chaque fois que la concentration est là, il y a la vision profonde, une percée, qui apporte plus de paix, de compréhension, d'amour et de joie dans notre vie.

Avant de continuer, prenons quelques instants pour apprécier ensemble la musique de notre respiration :

J'inspire, j'apprécie mon inspiration,
j'expire, j'apprécie mon expiration.

J'inspire, tout mon corps s'harmonise avec l'inspiration,
j'expire, tout mon corps se calme à l'expiration.

J'inspire, tout mon corps apprécie la paix de l'inspiration,
j'expire, tout mon corps apprécie la relaxation de l'expiration.

J'inspire, j'aime l'harmonie de mon inspiration,
j'expire, j'aime l'harmonie de mon expiration.

LE VIDE :

MIRACLE DE L'INTER-ÊTRE

*Le vide, c'est être plein de toute chose,
mais vide d'une existence séparée.*

Imaginez un moment une belle fleur. Il peut s'agir d'une orchidée, une rose, ou même une simple pâquerette sur le bord du chemin. En regardant cette fleur, nous voyons qu'elle est pleine de vie. Elle contient la terre, la pluie et le soleil. Elle est également pleine de nuages, océans et minéraux. Elle est même pleine d'espace et de temps. En réalité, tout le cosmos est présent dans cette petite fleur. Si nous enlevions ne serait-ce qu'un de ces éléments « non-fleur », la fleur ne serait plus là. Sans les nutriments du sol, la fleur ne pourrait pas pousser. Sans la pluie et le soleil, la fleur mourrait. Et si nous retirions tous les éléments « non-fleur », il ne resterait rien que l'on puisse appeler « fleur ». Cette observation nous montre donc que la fleur est pleine de tout le cosmos et que, en même temps, elle est vide d'une existence séparée. La fleur ne peut pas exister par elle-même.

Nous aussi, nous sommes pleins de tant de choses et vides d'un « soi » séparé. Tout comme la fleur, nous contenons la terre, l'eau, l'air, le soleil et la chaleur. Nous contenons l'espace et la conscience. Nous contenons nos ancêtres, nos parents et grands-parents, notre éducation, la nourriture et la culture. Tout le cosmos s'est réuni pour créer la merveilleuse manifestation que nous sommes. Si

nous enlevons un seul de ces éléments « non-nous », nous verrons qu'il n'y aura pas de « nous » qui reste.

LE VIDE : PREMIÈRE PORTE DE LIBÉRATION

Le vide n'est pas synonyme de néant. Quand on dit qu'on est vide, cela ne veut pas dire que l'on n'existe pas. Pour qu'une chose quelconque soit pleine ou vide, cette chose doit clairement être là en premier lieu. Lorsque nous disons qu'une tasse est vide, la tasse doit être là pour être vide. Lorsque nous disons que nous sommes vides, cela veut dire que nous devons être là pour être vides d'un « soi » séparé permanent.

Il y a une trentaine d'années, j'étais à la recherche d'un terme pour exprimer notre profonde interconnexion avec tout le reste. J'aimais l'expression « être ensemble » mais, finalement, j'ai opté pour le verbe « inter-être ». Le verbe « être » peut prêter à confusion, parce que nous ne pouvons pas être par nous-mêmes, seuls. « Être », c'est toujours « inter-être ». Si nous combinons le préfixe « inter » avec le verbe « être », nous avons un nouveau verbe « inter-être ». Nous inter-sommes les uns avec les autres et avec toute vie.

Il y a un biologiste appelé Lewis Thomas, dont j'apprécie beaucoup le travail. Il décrit comment nos corps humains sont « partagés, loués et occupés » par d'innombrables autres organismes minuscules, sans lesquels nous ne pourrions « ni bouger un muscle, ni tapoter du doigt, ni émettre une pensée ». Notre corps est une communauté dans laquelle les milliards de cellules non humaines sont encore plus nombreuses que les cellules à proprement parler humaines. Sans elles, nous ne serions pas là en ce moment. Sans elles, nous ne serions pas capables de penser, de sentir ni de parler. Selon Lewis Thomas, il n'existe pas d'être solitaire. Toute la planète est une cellule

géante, vivante, respirante, composée d'innombrables pièces qui sont associées en symbiose.

LA VISION PROFONDE DE L'INTER-ÊTRE

Nous pouvons observer le vide et l'inter-être à tout moment dans notre vie quotidienne. Si nous regardons un enfant, il est facile de voir en lui la mère et le père de l'enfant, la grand-mère, le grand-père, etc. Son aspect extérieur, la façon dont il agit, dont il parle. Même ses dons et ses talents sont les mêmes que ceux de ses parents. Lorsque, parfois, nous ne pouvons pas comprendre pourquoi l'enfant agit d'une certaine façon, il est utile de se rappeler qu'il n'est pas une entité séparée. Il est une continuation. Ses parents et ses ancêtres sont en lui. Lorsqu'il marche, lorsqu'il parle, ils marchent et parlent également. En regardant cet enfant, nous pouvons être en lien avec ses parents et ses ancêtres ; mais, inversement, en regardant le parent, nous pouvons voir l'enfant. Nous n'existons pas de manière indépendante. Nous inter-sommes. Chaque chose repose sur autre chose dans le cosmos pour se manifester, qu'il s'agisse d'une étoile, d'un nuage, d'une fleur, d'un arbre, de vous et de moi.

Je me rappelle qu'une fois, alors que je pratiquais la marche méditative dans une rue de Londres, j'ai vu dans la vitrine d'une librairie un livre intitulé *Ma mère, moi-même*. Je n'ai pas acheté ce livre, parce que je pensais que je savais déjà ce qu'il contenait. C'est vrai que chacun d'entre nous est une continuation de sa mère ; nous sommes notre mère. Ainsi, chaque fois que nous sommes en colère contre notre mère ou notre père, nous sommes aussi en colère contre nous-mêmes. Quoi que nous fassions, nos parents le font avec nous. Cela peut être difficile à accepter, mais c'est la vérité. Nous ne pouvons pas dire que nous ne voulons rien avoir à faire avec nos parents. Ils sont en nous et nous sommes en eux. Nous sommes la continuation de

nos ancêtres. Grâce à l'impermanence, nous avons une chance de transformer notre héritage dans une belle direction.

Chaque fois que j'offre de l'encens ou que je me prosterne devant l'autel dans mon ermitage, je ne le fais pas en tant qu'individu, mais au nom de toute une lignée. Chaque fois que je marche, que je m'assieds, que je mange ou pratique la calligraphie, je le fais avec la conscience que tous mes ancêtres sont en moi en cet instant. Je suis leur continuation. Quoi que je fasse, l'énergie de pleine conscience me permet de le faire en tant que « nous », et non « je ». Lorsque je tiens le pinceau pour faire une calligraphie, je sais que je ne peux ôter mon père de ma main. Je sais que je ne peux retirer ni ma mère ni mes ancêtres de moi. Ils sont présents dans toutes mes cellules, dans mes gestes, dans ma capacité de tracer un beau cercle. Je ne peux pas non plus ôter mes maîtres spirituels de ma main. Ils sont là dans la paix, la concentration et la pleine conscience qui m'habitent lorsque je trace le cercle. Nous sommes tous en train de tracer le cercle ensemble. Il n'y a pas de « soi » séparé pour le faire. En pratiquant la calligraphie, je touche la vision profonde du « non-soi ». Cela devient une pratique profonde de méditation.

Que nous soyons au travail ou à la maison, nous pouvons pratiquer pour voir tous nos ancêtres et nos enseignants présents dans nos actions. Nous pouvons voir leur présence lorsque nous exprimons un talent ou un don qu'ils nous ont transmis. Nous pouvons voir leurs mains dans les nôtres lorsque nous préparons le repas ou faisons la vaisselle. Nous pouvons expérimenter une connexion profonde et nous libérer de l'idée que nous sommes un « soi » séparé.

VOUS ÊTES UNE RIVIÈRE

Nous pouvons contempler le vide en termes d'inter-être à travers l'espace, notre relation à toute chose et toute

personne autour de nous. Nous pouvons aussi contempler le vide en termes d'impermanence à travers le temps. L'impermanence, cela veut dire que rien ne reste la même chose deux instants consécutifs. Comme l'a dit le philosophe grec Héraclite d'Éphèse : « On ne peut se baigner deux fois dans le même fleuve. » Le fleuve coule sans cesse et, dès lors que nous sortons de l'eau et que nous retournons nous baigner, l'eau a déjà changé. Et même dans ce court laps de temps, nous aussi avons changé. Dans notre corps, des cellules meurent et naissent à chaque seconde. Nos pensées, perceptions, sensations et notre état d'esprit changent également d'un moment à l'autre. On ne peut donc pas se baigner deux fois dans le même fleuve ; et le même fleuve ne peut accueillir la même personne deux fois. Notre corps et notre esprit sont un continuum toujours changeant. Bien que nous ayons le même aspect et que nous portions le même nom, nous sommes différents. Nous pouvons employer les instruments scientifiques les plus sophistiqués, nous ne trouverons rien dans notre personne qui reste identique et que nous puissions appeler une âme ou un « soi ». Dès lors que nous acceptons la réalité de l'impermanence, nous devons aussi accepter la vérité du « non-soi ».

Les deux concentrations sur le vide et l'impermanence nous aident à nous libérer de notre tendance à penser que nous sommes un « soi » séparé. Ce sont des visions profondes qui peuvent nous aider à sortir de la prison de nos vues erronées. Nous devons nous entraîner à cultiver la vision du vide lorsque nous regardons une personne, un oiseau, un arbre ou un rocher. C'est tout autre chose que de rester juste assis là, à spéculer sur le vide. Nous devons réellement voir la nature du vide, de l'inter-être, de l'impermanence en nous-mêmes et dans les autres.

Par exemple, vous dites que je suis vietnamien. Vous êtes sans doute persuadé que je suis un moine vietnamien.

Mais, en réalité, légalement, je n'ai pas de passeport vietnamien. Sur le plan culturel, j'ai en moi des éléments français, mais aussi de la culture chinoise et même indienne. Dans mes écrits et mon enseignement, vous pouvez découvrir plusieurs sources de courants culturels. Pour les ethnologues, la race vietnamienne n'existe pas. En moi, il y a des éléments mélanésiens, indonésiens et mongols. Tout comme la fleur est faite d'éléments « non-fleur », moi aussi, je suis fait d'éléments « non-moi ». La vision profonde de l'inter-être nous aide à toucher cette sagesse de non-discrimination. Elle nous libère. Nous ne voulons plus appartenir seulement à une zone géographique ou à une identité culturelle. Nous voyons la présence de tout le cosmos en nous. Plus nous regardons avec la vision profonde du vide, plus nous découvrons et comprenons les choses en profondeur. Cela nous mène naturellement à la compassion, à la liberté, à la non-peur.

APPELEZ-MOI PAR MES VRAIS NOMS

Un jour, dans les années 1970, alors que nous travaillions pour la délégation bouddhiste vietnamienne pour la Paix à Paris, nous avons reçu des nouvelles dramatiques. Beaucoup de gens quittaient le Vietnam en bateau et c'était toujours un voyage très dangereux. Ils devaient affronter non seulement les tempêtes, le manque de carburant, de nourriture et d'eau, mais en plus le risque d'être attaqués par des pirates au large des côtes de la Thaïlande. L'histoire que nous avons entendue était tragique. Les pirates avaient attaqué un bateau, détroussé les *boat people* et violé une petite fille de 11 ans. Quand son père avait essayé de s'interposer, il avait été jeté par-dessus bord. Après l'attaque, la fillette s'était également jetée à la mer et tous deux étaient morts noyés.

Après avoir reçu ces informations, je ne pouvais plus dormir. Les sentiments de tristesse, de compassion et de

pitié étaient très forts. Mais, en tant que pratiquant, nous ne pouvons pas laisser les sentiments de colère et d'impuissance nous paralyser. Alors, j'ai pratiqué la marche méditative, l'assise et la respiration consciente pour regarder plus profondément la situation, pour essayer de comprendre.

Je me suis visualisé comme un petit garçon né dans une famille pauvre en Thaïlande, fils d'un pêcheur illettré. De génération en génération, mes ancêtres avaient vécu dans la pauvreté, sans aucune éducation ni aide. J'avais moi aussi grandi sans éducation, peut-être exposé à la violence. Et puis, un jour, on me propose de partir en mer faire fortune comme pirate et j'accepte stupidement, dans l'espoir de briser enfin le cercle vicieux de la pauvreté. Et, ensuite, sous la pression des autres pirates, sans patrouilles côtières pour m'arrêter, je prends de force une belle jeune fille.

Jamais, de toute ma vie, je n'ai appris à aimer ni à comprendre. Je n'ai reçu aucune éducation. Personne ne m'a montré le chemin d'un futur. Si vous aviez été sur ce bateau avec une arme, vous auriez pu tirer sur moi. Vous m'auriez peut-être tué, mais vous n'auriez pas été capable de m'aider.

En méditant cette nuit-là à Paris, j'ai vu que des centaines de bébés continuaient de naître dans des conditions similaires et que, en grandissant, ils deviendraient des pirates, si je ne faisais pas quelque chose pour les aider. J'ai vu tout cela, et ma colère a disparu. Mon cœur était rempli de l'énergie de compassion et de pardon. Je pouvais embrasser non seulement cette petite fille de 11 ans, mais aussi le pirate. Je pouvais me voir en eux. Tel est le fruit de la contemplation sur le vide, sur l'inter-être. Je pouvais voir que la souffrance n'est pas qu'individuelle, elle est aussi collective. La souffrance peut nous être transmise par nos ancêtres, ou elle peut être présente dans la société autour de nous. À mesure que le blâme et la haine s'estompaient,

j'ai senti une grande détermination à vivre ma vie de telle sorte que je pourrais aider non seulement les victimes, mais aussi les malfaiteurs.

Donc, si vous m'appellez Thich Nhat Hanh, je dirai : « Oui, c'est moi. » Et si vous m'appellez la jeune fille, je dirai : « Oui, c'est moi. » Si vous m'appellez le pirate, je dirai encore : « Oui, c'est moi. » Ce sont tous mes vrais noms. Si vous m'appellez un pauvre enfant dans un pays en guerre, sans avenir, je dirai : « Oui, c'est moi. » Et si vous m'appellez le marchand qui vend des armes pour soutenir cette guerre, je dirai : « Oui, c'est moi. » Tous ces gens sont nous. Nous inter-sommes avec tout le monde.

Lorsque nous pouvons nous libérer de l'idée de séparation,
nous avons la compassion, nous avons la compréhension
et nous avons l'énergie pour aider.

DEUX NIVEAUX DE VÉRITÉ

Dans la langue de tous les jours, nous disons « toi » et « moi », « nous » et « eux », parce que ces désignations sont utiles. Elles permettent d'identifier la personne dont nous parlons, mais il est important de saisir que ce ne sont que des désignations conventionnelles. Elles expriment des vérités relatives, mais pas la vérité ultime. Nous sommes bien plus que ces étiquettes et ces catégories. Il est impossible de tirer une ligne de séparation entre vous et moi et le reste du cosmos. La vision profonde de l'inter-être nous aide à nous connecter avec la vérité ultime du vide. Les enseignements sur le vide ne parlent pas de la « mort » du « soi ». Le « soi » n'a pas à mourir. Le « soi » n'est qu'une idée, une illusion, une vue erronée, une notion ; ce n'est pas la réalité. Comment quelque chose qui n'existe pas pourrait-il mourir ? Nous n'avons pas besoin de tuer le « soi », mais nous pouvons ôter l'illusion d'un « soi » séparé

en acquérant une compréhension plus profonde de la réalité.

PAS DE PROPRIÉTAIRE, PAS DE PATRON

Lorsque nous nous considérons comme ayant un « soi » séparé, une existence séparée, nous nous identifions à nos pensées et à notre corps. Nous avons l'impression que nous sommes le patron, le propriétaire de notre corps. Nous pouvons penser « c'est mon corps », ou « c'est mon esprit », de la même manière que nous pensons « c'est ma maison », « c'est ma voiture », « ce sont mes qualifications », « ce sont mes sentiments », « ce sont mes émotions », « c'est ma souffrance ». En fait, nous ne devrions pas être si sûrs.

Lorsque nous pensons, travaillons ou respirons, beaucoup d'entre nous pensent qu'il doit y avoir une personne, un acteur, derrière nos actions. Nous pensons qu'il doit y avoir « quelqu'un » qui fait l'action. Mais, lorsque le vent souffle, il n'y a aucun souffleur derrière le vent. Il n'y a que le vent et, s'il ne souffle pas, alors ce n'est pas du vent du tout. Lorsque nous disons « il pleut », il n'y a pas besoin d'un « pleuveur » pour avoir la pluie. Qui est ce « il » dans « il pleut » ? Il n'y a que la pluie. La pluie se manifeste.

De la même façon, hors de nos actions, il n'y a personne, rien que nous puissions qualifier de « soi ». Lorsque nous pensons, nous sommes notre pensée. Lorsque nous travaillons, nous sommes le travail. Lorsque nous respirons, nous sommes la respiration. Lorsque nous agissons, nous sommes nos actions.

Je me souviens d'avoir vu un dessin représentant le philosophe français Descartes debout face à un cheval. Descartes pointait son doigt en l'air en déclarant : « Je pense, donc je suis. » Derrière lui, le cheval se demandait : « Donc, tu es quoi ? »

Descartes essayait de démontrer l'existence d'un « soi ». Parce que, selon sa logique, si je pense, il doit y avoir un « moi » qui existe pour produire la pensée. Si je ne suis pas là, alors qui est-ce qui pense ?

Nous ne pouvons pas nier qu'il existe la pensée. Il est clair que la pensée a lieu. La plupart du temps, le problème est même qu'il y a trop de pensée - penser à hier, s'inquiéter pour le lendemain - et toute cette pensée nous entraîne loin de ce que nous sommes, ici et maintenant. Lorsque nous sommes piégés par la pensée sur le passé et le futur, notre esprit n'est pas avec notre corps ; il n'est pas en contact avec la vie en nous et autour de nous dans le moment présent. Il serait peut-être plus juste de dire :

Je pense (trop),
donc je (ne) suis (pas là pour vivre ma vie).

La façon la plus adéquate de décrire le processus de la pensée n'est pas de dire qu'il y a « quelqu'un » qui pense, mais que la pensée se manifeste comme le résultat d'une convergence remarquable, étonnante de conditions. Nous n'avons pas besoin d'avoir un « soi » pour penser ; il y a la pensée, juste la pensée. Il n'y a pas une entité séparée additionnelle qui se charge de penser. S'il y a un penseur, celui-ci vient à exister en même temps que la pensée. C'est comme la droite et la gauche. Vous ne pouvez pas avoir l'une sans l'autre, mais vous ne pouvez pas non plus avoir l'une avant l'autre ; elles se manifestent simultanément. Dès qu'il y a la gauche, il y a aussi la droite. Dès qu'il y a une pensée, il y a un penseur. Le penseur est la pensée.

C'est la même chose avec le corps et l'action. Des millions de neurones coopèrent dans notre cerveau, en constante communication. Ils agissent de concert, produisent un mouvement, une sensation, une pensée ou une perception. Il n'y a pas de chef d'orchestre. Il n'y a aucun patron qui prenne toutes les décisions. On ne peut pas situer un

endroit dans le cerveau ou ailleurs dans le corps qui contrôlerait toutes choses. Il y a les actions de penser, sentir et percevoir, mais il n'y a aucun acteur, ni « soi » séparé, qui produise la pensée, la sensation ou la perception.

En 1966, au British Museum à Londres, j'ai vécu une expérience marquante en contemplant un cadavre momifié. Ce corps avait été naturellement préservé dans le sable, couché en position fœtale, pendant plus de cinq mille ans. Je suis resté un long moment à le contempler, en grande concentration.

Quelques semaines plus tard, à Paris, je me suis réveillé brusquement en pleine nuit et je voulais toucher mes jambes pour vérifier que je n'étais pas devenu une momie comme cela. Il était deux heures du matin, je me suis assis. J'ai contemplé le cadavre et mon propre corps. Après environ une heure d'assise, je me suis senti comme l'eau qui descend d'une montagne, lavant, lavant. Finalement, je me suis levé et j'ai écrit un poème que j'ai intitulé *Le Rugissement du grand lion*. La sensation était si claire et les images me venaient librement ; elles jaillissaient, comme si on avait retourné un immense réservoir d'eau. Le poème commençait par ces lignes :

Un nuage blanc flotte dans le ciel,
Un bouquet de fleurs fleurit,
Nuages flottant,
Fleurs fleurissant,
Les nuages sont flottement,
Les fleurs fleurissement.

Je voyais clairement que, si un nuage ne flotte pas, ce n'est pas un nuage. Si la fleur ne fleurit pas, ce n'est pas une fleur. Sans flottement, il n'y a pas de nuage. Sans fleurissement, pas de fleur. Nous ne pouvons pas séparer les deux. Nous ne pouvons ôter l'esprit du corps, et nous ne

pouvons ôter le corps de l'esprit. Ils inter-sont. Tout comme nous trouvons la fleur dans le fleurissement, nous trouvons un être humain dans l'énergie de l'action. S'il n'y a pas l'énergie de l'action, il n'y a pas d'être humain. Comme l'a formulé Jean-Paul Sartre, philosophe existentialiste français : « L'homme est la somme de ses actes. » Nous sommes la somme de tout ce que nous pensons, disons et faisons. Tout comme un oranger produit de superbes fleurs, des feuilles et des fruits, nous produisons la pensée, la parole et l'action. Et, tout comme un oranger, nos actions mûrissent avec le temps. Nous ne pouvons nous trouver que dans nos actions du corps, de la parole et de l'esprit, qui continuent sous forme d'énergie à travers l'espace et le temps.

PAS DANS UN STUPA

Il y a plus de dix ans, l'une de mes disciples au Vietnam a fait construire un stupa - un reliquaire bouddhiste - pour mes cendres. Je lui ai dit que je n'avais pas besoin d'un stupa pour mes cendres. Je ne veux pas être coincé dans un stupa. Je veux être partout.

« Mais, a-t-elle protesté, il est déjà construit ! »

« Dans ce cas, ai-je dit, il faudra mettre sur le stupa une inscription disant : *Je ne suis pas à l'intérieur.* » C'est vrai. Je ne serai pas là, dans ce stupa. Même si mon corps est brûlé et mes cendres mises à l'intérieur, elles ne sont pas moi. Je ne serai pas à l'intérieur. Pourquoi voudrais-je y être, alors que c'est si beau dehors ?

Mais, pour le cas où des gens comprendraient mal, je lui ai dit qu'il fallait peut-être ajouter une autre inscription disant : *Je ne suis pas dehors non plus.* Les gens ne me trouveront pas, ni à l'intérieur ni à l'extérieur du stupa. Mais peut-être y aura-t-il encore des incompréhensions. Alors, il faudra sans doute une troisième inscription disant : *Si l'on doit me trouver quelque part, alors c'est dans votre*

façon paisible de respirer et de marcher. C'est cela, ma continuation. Et même si vous ne m'avez jamais rencontré en personne, si, lorsque vous inspirez, vous trouvez la paix dans votre respiration, alors je suis là avec vous.

Je cite souvent une histoire de la Bible, relatée par saint Luc, celle des deux disciples qui se rendent à Emmaüs, peu après la mort de Jésus. Ils rencontrent un homme sur le bord de la route et se mettent à marcher et parler avec lui. Au bout de quelque temps, ils s'arrêtent dans une auberge pour se restaurer. Et lorsque les deux disciples voient comment cet homme rompt le pain et verse le vin, ils reconnaissent en lui Jésus.

Cette histoire nous montre que même Jésus ne se trouve pas uniquement dans son corps physique. Sa réalité vivante s'étend bien au-delà de son corps physique. Jésus était pleinement présent dans la façon dont le pain était rompu et le vin versé. C'est cela, le Christ vivant. C'est pour cela qu'il peut dire : « Si deux ou trois d'entre vous se réunissent en mon nom, je serai parmi eux. » Et ce n'est pas réservé à Jésus, au Bouddha ou à tout autre grand maître spirituel d'être encore parmi nous après sa mort ; chacun de nous continue sous forme d'énergie, longtemps après que son corps physique a changé de forme.

VOTRE BIEN-AIMÉ N'EST PAS UN « SOI »

Lorsque nous nous prosternons devant le Bouddha ou devant Jésus-Christ, est-ce que nous nous prosternons devant le Bouddha qui a vécu il y a 2 500 ans ou le Christ qui a vécu il y a 2 000 ans ? Devant qui nous prosternons-nous ? Nous prosternons-nous devant un « soi » ? Nous avons appris que le Bouddha et Jésus-Christ étaient des êtres humains comme nous. Tous les êtres humains sont faits des cinq fleuves toujours changeants, toujours coulants, du corps physique, des sensations, des perceptions, des formations mentales et de la conscience.

Vous, moi, Jésus-Christ et le Bouddha, nous changeons continuellement.

Dire que Jésus-Christ aujourd'hui est exactement le même qu'il y a 2 000 ans est une erreur, parce que, durant les trente années de sa vie, Jésus-Christ n'a jamais été exactement le même. Il changeait chaque mois et chaque année, et la même chose s'applique au Bouddha. À l'âge de 30 ans, le Bouddha n'était pas le même qu'à l'âge de 40 ans. À l'âge de 80 ans, il était encore différent. À l'instar de chacun de nous, il évoluait et changeait en permanence. Alors, quel Bouddha voulons-nous ? Celui de 80 ans ou celui de 40 ans ? Nous pouvons visualiser le Bouddha avec un certain visage et un certain corps, mais nous savons que ce corps est impermanent, qu'il change tout le temps. Ou nous pourrions penser que le Bouddha n'existe plus ou que le Jésus-Christ du passé n'est plus là. Mais cela serait également incorrect, parce que nous savons que rien ne se perd.

Le Bouddha n'est pas un « soi » séparé, il est ses actions. Quelles sont ses actions ? Ses actions sont la pratique de la liberté et de l'éveil au service de tous les êtres, et ces actions se poursuivent. Le Bouddha est toujours là, mais pas sous la forme qu'on imagine habituellement.

Chacun de nous peut être en contact direct avec le Bouddha comme une forme d'action. Lorsque nous sommes capables de marcher avec bonheur sur la Terre, en contact avec les merveilles de la vie, avec les beaux oiseaux, les arbres et le ciel bleu, nous sentant heureux, en paix, à l'aise, alors nous sommes nous-mêmes une continuation du Bouddha. Le Bouddha n'est pas quelque chose d'extérieur à nous. Il est une sorte d'énergie en nous. Chaque jour, le Bouddha vivant évolue et grandit, il se manifeste sous de nouvelles formes.

QUEL ÂGE AUREZ-VOUS AU PARADIS ?

Dans les bureaux de notre délégation bouddhiste vietnamienne à Paris, dans les années 1970, nous avons une Anglaise qui nous aidait bénévolement dans notre travail. Âgée de plus de 70 ans, cette femme était en très bonne santé et montait chaque matin les cinq étages qui menaient à notre bureau. Protestante, sa foi chrétienne était bien ancrée. Elle croyait fermement que, après sa mort, elle irait au paradis, où elle retrouverait son tendre et élégant mari, décédé à l'âge de 33 ans.

Un jour, je lui ai demandé : « Après votre mort, vous irez au paradis et retrouverez votre mari. Aura-t-il alors toujours 33 ans, ou 70 ans, ou 80 ans ? Et vous, quel âge aurez-vous ? Ce serait bizarre pour vous qui avez plus de 70 ans de le retrouver à l'âge de 33 ans ! » Parfois, notre foi est un peu naïve.

Elle était troublée, parce qu'elle ne s'était jamais posé cette question. Elle avait simplement pensé qu'ils allaient se retrouver. Avec la vision profonde de l'inter-être, la vision que nous inter-sommes l'un avec l'autre et avec toute vie, nous n'avons pas besoin d'attendre pour retrouver nos bien-aimés au ciel. Ils sont toujours là avec nous.

RIEN NE SE PERD

Il y a ceux qui croient qu'un « soi » éternel continue d'exister après la désintégration du corps. On pourrait appeler ce type de croyance une sorte d'« éternalisme ». D'autres pensent qu'après la mort il n'y a rien. C'est une forme de « nihilisme ». Nous devons éviter ces deux extrêmes. La vision profonde de l'impermanence et de l'inter-être nous enseigne qu'il ne peut y avoir de « soi » éternel, séparé, et la première loi de la thermodynamique, la loi de la conservation de l'énergie, nous dit que rien ne peut être créé ni détruit ; toute chose ne peut que se transformer. Donc, ce n'est pas conforme à la science de

croire que, après la décomposition de notre corps, nous devenons rien.

Lorsque nous sommes en vie, notre vie est énergie et, après la mort, nous continuons d'être énergie. Cette énergie change et se transforme constamment. Elle ne peut jamais être perdue.

Nous ne pouvons affirmer
que, après la mort, il n'y a rien.
Quelque chose ne peut jamais devenir rien.

Si nous avons perdu quelqu'un de très proche et si nous sommes en deuil, les concentrations sur le vide et l'absence de signe nous aident à regarder profondément pour voir de quelles façons ces êtres continuent d'exister. Nos bien-aimés sont toujours vivants en nous et autour de nous. Ils sont très réels. Nous ne les avons pas perdus. Il est toujours possible de les reconnaître sous des formes différentes, peut-être même plus belles que par le passé.

À la lumière du vide et de l'inter-être, nous savons qu'ils ne sont ni morts ni disparus ; ils se poursuivent dans leurs actions et en nous. Nous pouvons toujours leur parler. Nous pouvons dire quelque chose comme : « Je sais que tu es là. Je respire pour toi, je souris pour toi. J'apprécie de regarder avec tes yeux. J'apprécie la vie avec toi. Je sais que tu es toujours là, très proche de moi, et que, maintenant, tu continues en moi. »

LA FORCE DE VIE

S'il n'y a ni patron, ni propriétaire, ni acteur derrière nos actions, ni penseur derrière nos pensées, alors, pourquoi avons-nous ce sens du « soi » ? Dans la psychologie bouddhiste, la partie de notre conscience qui a tendance à créer un sens du « soi » est désignée par le terme sanscrit *manas*. *Manas* est l'équivalent de ce que Sigmund Freud a

décrit en psychanalyse comme le « ça ». *Manas* se manifeste depuis les profondeurs de notre conscience. C'est notre instinct de survie, et il nous pousse toujours à éviter la douleur et rechercher le plaisir. *Manas* répète sans cesse : « C'est moi ; c'est mon corps ; c'est à moi », parce que *manas* est incapable de percevoir clairement la réalité. *Manas* essaie de protéger et défendre ce qu'il prend par erreur pour un « soi ». Mais cela n'est pas toujours bon pour notre survie. *Manas* ne peut pas voir que nous sommes faits seulement d'éléments « non-soi », et que ce que nous considérons comme un « soi » n'est pas en réalité une entité séparée. *Manas* ne peut pas voir que cette vue erronée d'un « soi » cause beaucoup de souffrance et nous empêche de vivre heureux en liberté. En contemplant l'interconnexion entre notre corps et notre environnement, nous pouvons aider *manas* à transformer son illusion et à voir la vérité.

Nous n'avons pas besoin de nous débarrasser de *manas* ; *manas* est un élément naturel de la vie. Si *manas* appelle ce corps « moi » et « le mien », c'est parce que l'un de ses rôles consiste à entretenir notre force de vie. Cette force de vie a été appelée par Henri Bergson, philosophe français du xx^e siècle, « élan vital ». Comme toutes les espèces, nous avons la volonté de vivre et un fort désir de nous accrocher à la vie, de la protéger et de nous défendre du danger. Mais nous devons être prudents pour ne pas laisser notre instinct de conservation et d'autodéfense nous faire croire, à tort, en l'existence d'un « soi » séparé. La vision profonde de l'inter-être et du « non-soi » peut nous aider à faire usage de notre force de vie en agissant pour aider et protéger les autres, pardonner et nous réconcilier, et contribuer à protéger la Terre. C'est ce que Freud appelle la sublimation.

Je me souviens qu'une fois j'avais laissé un morceau de gingembre dans un coin de mon ermitage et je l'avais

oublié. Un jour, j'ai découvert qu'il avait germé. La racine de gingembre donnait naissance à une plante. Il y avait de la vie à l'intérieur. La même chose peut se produire avec une pomme de terre. Tout porte en soi cette vitalité qui veut aller de l'avant et se reproduire. C'est très naturel. Tout veut vivre. J'ai planté le gingembre en terre pour lui permettre de grandir.

Lorsqu'une femme est enceinte, il y a déjà une force vitale qui guide le développement de l'enfant. Les forces de vie de la femme et du fœtus ne sont ni les mêmes ni différentes. La force de vie de la mère pénètre l'enfant et la force de vie de l'enfant pénètre la mère. Les deux ne font qu'un, puis se séparent progressivement l'une de l'autre. Mais, parfois, nous pensons que, une fois que l'enfant est né, c'est comme si l'enfant avait un « soi » séparé, puisque son corps, ses sensations, ses perceptions, ses formations mentales et sa conscience sont différents de ceux de sa mère. Nous pouvons penser que l'on peut séparer l'enfant de la mère, mais la réalité, c'est qu'il reste une relation de continuation. En regardant l'enfant, nous voyons la mère et en regardant la mère, nous voyons l'enfant.

PRATIQUE : LA MAIN DE VOTRE MÈRE

Vous souvenez-vous lorsque vous étiez enfant et que vous aviez de la fièvre ? Vous rappelez-vous à quel point c'était horrible d'être malade ? Et puis votre mère ou votre père, ou peut-être l'un de vos grands-parents, posait sa main sur votre front brûlant, et vous vous sentiez tellement bien. Vous pouviez sentir le nectar de l'amour dans cette main, et cela suffisait à vous reconforter, à vous rassurer. Le simple fait de savoir qu'ils étaient là, près de vous, vous apportait un soulagement. Si vous ne vivez plus auprès de votre mère, ou si votre mère n'est plus présente sous sa forme corporelle habituelle, vous devez regarder profondément pour voir qu'en réalité elle est toujours là

avec vous. Vous portez votre mère dans chaque cellule de votre corps. Sa main est encore là, dans votre main. Si vos parents sont déjà décédés, en pratiquant le regard profond comme cela, vous pouvez même avoir une relation plus proche avec vos parents que quelqu'un dont les parents sont encore en vie, mais qui a des difficultés à communiquer avec eux.

Vous pouvez prendre un moment pour contempler votre main. Pouvez-vous voir la main de votre mère dans la vôtre ? Ou celle de votre père ? Regardez profondément votre main. Avec cette vision profonde, et avec tout l'amour et les soins de vos parents, venez poser votre main sur votre front et sentez la main de votre mère ou de votre père toucher votre front. Laissez vos parents en vous prendre soin de vous. Ils sont toujours avec vous.

ÊTRE VIVANT

Nous avons tendance à établir une distinction entre les formes de vie animées et inanimées. Mais l'observation montre qu'il y a une force de vie, même dans les objets que nous appelons inanimés. La force de vie et la conscience sont présentes dans un rhizome de gingembre ou dans un gland. Le gingembre sait comment devenir une plante, le gland sait comment devenir un chêne. Nous ne pouvons pas appeler ces choses inanimées, parce qu'elles savent que faire. Même une particule subatomique ou un grain de poussière a de la vitalité. Il n'existe pas de ligne de division absolue entre l'animé et l'inanimé, entre la matière vivante et la matière inerte. Dans la matière dite inerte, il y a de la vie, et les êtres vivants sont tous dépendants de la matière dite inerte. Si nous enlevions de vous et moi les éléments dits inanimés, nous ne pourrions pas vivre. Nous sommes faits d'éléments non humains. C'est ce qui est enseigné dans *Le Sutra du Diamant*, un texte bouddhiste ancien qui pourrait être considéré comme le premier traité d'écologie

profonde du monde. Nous ne pouvons pas établir de distinction stricte entre les êtres humains et les autres êtres vivants, ni entre êtres vivants et matière inerte.

Il y a de la vitalité en toute chose.
Le cosmos entier rayonne de vitalité.

Si nous voyons la Terre juste comme un bloc de matière inerte extérieur à nous, nous n'avons pas vraiment vu la Terre. Nous devons être capables de voir que nous sommes une partie de la Terre, et que toute la Terre est en nous. La Terre est aussi vivante ; elle est douée d'intelligence et de créativité. Si la Terre était de la matière inerte, elle n'aurait pas pu donner naissance à d'innombrables grands êtres, tels que le Bouddha, Jésus-Christ, Mohammed et Moïse. La Terre est également la mère de nos parents et la nôtre. Lorsqu'on regarde avec les yeux de la non-discrimination, on peut établir une relation très étroite avec la Terre. Nous regardons la Terre avec notre cœur et non avec les yeux du raisonnement froid. Vous êtes la planète, et la planète est vous. Le bien-être de votre corps n'est pas possible sans le bien-être de la planète. Et c'est pourquoi, pour protéger le bien-être de notre corps, nous devons protéger le bien-être de la planète. C'est la vision profonde du vide.

ÊTES-VOUS UN AMI SPIRITUEL
DU BOUDDHA ?

À l'époque du Bouddha, il y avait d'innombrables maîtres religieux et spirituels, chacun plaidant pour un chemin spirituel et des pratiques différents, et se targuant d'offrir les meilleurs enseignements et les plus corrects. Un jour, un groupe de jeunes gens vint demander au Bouddha : « De tous ces maîtres, lequel devrions-nous croire ? »

« Ne croyez en rien, pas même en ce que je vous dis ! répondit le Bouddha. Même lorsqu'il s'agit d'un enseignement ancien, même s'il est transmis par un maître hautement vénéré. Vous devriez utiliser votre intelligence et votre esprit critique pour examiner soigneusement tout ce que vous voyez et entendez. Et, ensuite, mettre l'enseignement en pratique pour voir s'il vous aide à vous libérer de votre souffrance et à résoudre vos difficultés. Si c'est le cas, vous pouvez y croire. » Si nous voulons être un compagnon spirituel du Bouddha, nous devons exercer un esprit discriminant et critique comme cela.

Si nous ne permettons pas à nos croyances d'évoluer, si nous ne gardons pas l'esprit ouvert, nous risquons de nous réveiller un jour pour découvrir que nous avons perdu notre foi en ce que nous avons cru. Cela peut avoir un effet dévastateur. En tant que pratiquants de la méditation, nous ne devrions jamais accepter quoi que ce soit avec une foi aveugle, le considérer comme une vérité absolue et immuable. Nous devrions investiguer et observer la réalité avec pleine conscience et concentration, pour que notre compréhension et notre foi puissent s'approfondir jour après jour. C'est le genre de foi que l'on ne peut pas perdre, parce qu'elle ne repose ni sur des idées ni sur des croyances, mais sur l'expérience de la réalité.

LA RÉINCARNATION EXISTE-T-ELLE ?

Beaucoup parmi nous sont réfractaires à l'idée que, un jour, nous allons mourir. En même temps, nous voulons savoir ce qui se passe lorsque nous mourons. Quelques-uns croient que nous irons au ciel et que nous y vivrons heureux. Pour d'autres, il semble que la vie soit trop courte, et nous voulons avoir une nouvelle chance pour faire mieux la prochaine fois. C'est pourquoi l'idée d'une réincarnation semble très tentante. Nous espérons peut-être que les gens qui ont commis des actes de violence

seront traînés en justice dans leur vie prochaine, pour qu'on leur fasse payer leurs crimes. Ou peut-être avons-nous peur du néant, des oubliettes, de ne plus exister du tout. Et ainsi, lorsque notre corps commence à vieillir et à se désintégrer, il est tentant de penser que nous aurons une chance de recommencer dans un corps jeune et sain, comme si nous voulions nous débarrasser de vieux vêtements usés.

L'idée de la réincarnation suggère qu'il y ait une âme séparée, un « soi » ou un esprit qui, d'une certaine façon, quitte le corps lors de la mort et s'envole pour venir se réincarner dans un nouveau corps. C'est comme si le corps était une sorte de maison pour l'esprit ou l'âme. Cela implique que l'esprit et le corps peuvent être séparés l'un de l'autre, et que, si le corps est impermanent, l'esprit, lui, aurait quelque chose de permanent. Mais aucune de ces notions n'est conforme aux enseignements les plus profonds du bouddhisme.

Nous pouvons parler de deux sortes de bouddhisme : le bouddhisme populaire et le bouddhisme profond. Différents publics ont besoin de différentes sortes d'enseignements, de façon que les enseignements doivent toujours être adaptés pour convenir à leur public. C'est pourquoi il y a des milliers de différents points d'entrée dans les enseignements, qui permettent à plusieurs sortes de personnes d'en bénéficier et d'expérimenter la transformation et le soulagement de leur souffrance. Dans la culture bouddhiste populaire, on dit qu'il y a d'innombrables royaumes dans lesquels nous pouvons tomber après la mort. De nombreux temples sont ornés d'illustrations frappantes de ce qui peut nous arriver dans les enfers : par exemple, si nous mentons dans cette vie, notre langue sera coupée dans la prochaine. C'est une sorte de « moyen habile » pour motiver les gens à vivre d'une façon plus conforme à l'éthique. Cette approche peut

être utile pour certaines personnes, mais pas pour tout le monde.

Bien que ces enseignements ne soient pas conformes à la vérité ultime, de nombreuses personnes en tirent un bénéfice. Quoi qu'il en soit, avec de la compassion, de l'adresse et de la compréhension, nous pouvons nous entraider à abandonner progressivement nos vues actuelles pour approfondir notre compréhension. Si nous voulons nous ouvrir à une nouvelle façon de considérer la vie et la mort, et ce qui arrive après la mort, nous devons lâcher prise de nos vues actuelles pour permettre à une nouvelle compréhension plus profonde d'émerger. Lorsque nous voulons grimper une échelle, nous devons lâcher un échelon pour atteindre le suivant. Si nous nous accrochons à nos vues actuelles, nous ne pouvons pas progresser.

Au début, j'avais certaines idées sur la pleine conscience, la méditation et le bouddhisme. Après dix ans de pratique, j'avais une bien meilleure compréhension. Puis, après 40 ou 50 ans, ma vision profonde et ma compréhension sont devenues encore plus profondes. Nous sommes tous sur le chemin, nous faisons tous des progrès et, en chemin, nous devons être prêts à abandonner notre vision actuelle pour nous ouvrir à une vision nouvelle, meilleure et plus profonde, une vision qui nous rapproche un peu plus de la vérité ; qui soit plus aidante pour transformer notre souffrance et cultiver le bonheur. Quelles que soient les conceptions que nous avons, nous devrions être attentifs à ne pas être coincés dans l'idée que notre conception est « la meilleure » et que nous seuls détenons la vérité. L'esprit du bouddhisme est très tolérant. Nous devons toujours garder le cœur ouvert aux gens qui ont des vues ou des croyances différentes. La pratique de l'ouverture et du non-attachement aux vues est fondamentale dans le bouddhisme. C'est pourquoi, même s'il existe des douzaines d'écoles différentes dans le bouddhisme, les bouddhistes ne se sont jamais engagés dans des guerres saintes entre eux.

LA CRÈME DES ENSEIGNEMENTS DU BOUDDHA

Le contexte spirituel de l'Inde ancienne a eu une forte influence sur les enseignements du Bouddha. Le bouddhisme est fait d'éléments non-bouddhistes, tout comme une fleur est faite d'éléments « non-fleur ». En Occident, le bouddhisme est souvent associé à des notions de réincarnation, karma et rétribution, mais ce ne sont pas des concepts d'origine bouddhiste. Ils étaient déjà bien établis lorsque le Bouddha a commencé à enseigner. En réalité, ils ne sont pas du tout au cœur des enseignements du Bouddha.

Dans l'Inde ancienne, la réincarnation, le karma et la rétribution étaient toujours enseignés sur la base de l'existence d'un « soi ». Il y avait une croyance largement répandue en un « soi » permanent qui se réincarnait et recevait la rétribution karmique des actions de cette vie. Mais lorsque le Bouddha a enseigné sur la réincarnation, le karma et la rétribution, il a parlé en termes de « non-soi », d'impermanence et de nirvana, selon notre véritable nature de non-naissance et non-mort. Il a enseigné qu'il n'est pas nécessaire d'avoir un « soi » séparé et immuable pour que se poursuive le karma, compris comme les actions du corps, de la parole et de l'esprit.

Selon le cœur des enseignements du Bouddha sur le « soi », l'impermanence et l'inter-être, l'esprit n'est pas une entité séparée. L'esprit ne peut pas quitter le corps et se réincarner en un autre lieu. Lorsque l'esprit est ôté du corps, l'esprit n'existe plus. Le corps et l'esprit dépendent l'un de l'autre pour exister. Tout ce qui arrive au corps influence l'esprit, et tout ce qui arrive à l'esprit influence le corps. La conscience repose sur le corps pour se manifester. Nos sensations ont besoin d'un corps pour être ressenties. Sans corps, comment pourrions-nous sentir ? Mais cela ne veut pas dire que, lorsque le corps est mort,

nous disparaissions. Notre corps et notre esprit sont une source d'énergie, et lorsque cette énergie ne se manifeste plus sous les formes de corps et esprit, elle se manifeste sous d'autres formes : dans nos actions du corps, de la parole et de l'esprit.

Nous n'avons pas besoin d'un « soi » permanent, séparé, pour récolter les conséquences de nos actions. Êtes-vous la même personne que vous étiez l'an dernier, ou êtes-vous différent ? Même durant cette vie, nous ne pouvons pas dire que celui qui a semé de bonnes graines l'an dernier est exactement la même personne que celle qui récolte les bénéfices cette année.

Malheureusement, de nombreux bouddhistes restent attachés à l'idée d'un « soi » dans leur compréhension des enseignements sur la réincarnation, le karma et la rétribution. Mais c'est un type de bouddhisme très dilué, parce qu'il a perdu l'essence des enseignements du Bouddha sur le « non-soi », l'impermanence et notre vraie nature de non-naissance et non-mort. Tout enseignement qui ne reflète pas ces visions profondes ne procède pas des enseignements les plus profonds du bouddhisme. Les trois portes de libération - le vide, l'absence de signe et l'absence de but - représentent la crème des enseignements du Bouddha.

Dans le bouddhisme, lorsque vous touchez la réalité de l'inter-être, de l'impermanence et du « non-soi », vous comprenez la réincarnation d'une façon très différente. Vous voyez que la renaissance est possible sans « soi ». Le karma est possible sans « soi » et la rétribution est possible sans « soi ».

Nous mourons et renaissions tous à chaque moment. Cette manifestation de la vie donne naissance à une autre manifestation de la vie.

Nous nous prolongeons dans nos enfants, dans nos étudiants,
dans tous ceux dont nous avons touché la vie.

« Renaissance » est un terme préférable à « réincarnation ». Lorsqu'un nuage se transforme en pluie, nous ne pouvons pas dire que le nuage est « réincarné » en pluie. « Continuation », « transformation » et « manifestation » sont de bons termes, mais peut-être que le meilleur serait « remanifestation ». La pluie est une nouvelle manifestation du nuage. Nos actions du corps, de la parole et de l'esprit sont une forme d'énergie que nous transmettons toujours, et cette énergie se manifeste sous différentes formes, encore et encore.

Un jour, un jeune enfant m'a demandé : « Comment c'est quand on est mort ? » C'est une très bonne question, très profonde. J'ai utilisé l'exemple d'un nuage pour lui parler de la naissance, de la mort et de la continuation. Je lui ai expliqué qu'un nuage ne peut pas mourir. Un nuage peut simplement devenir autre chose, comme de la pluie, de la neige ou de la grêle. Lorsque vous êtes un nuage, vous vous sentez comme un nuage. Et si vous devenez la pluie, vous vous sentez comme la pluie. Et lorsque vous devenez la neige, vous vous sentez comme la neige. La remanifestation est merveilleuse.

L'ABSENCE DE SIGNE :

UN NUAGE NE MEURT

JAMAIS

*La mort est essentielle pour que la vie soit possible.
La mort est transformation, la mort est continuation.*

Supposons que nous regardions le ciel et que nous voyions un beau nuage. Nous pensons : « Oh, c'est un beau nuage ! » Quelques minutes plus tard, nous levons la tête et le ciel est tout bleu. Nous pensons : « Oh ! le nuage a disparu ! » Un moment, les choses semblent exister, et puis elles ne sont plus là. Nous voyons les choses de cette manière parce que nous avons tendance à nous laisser prendre par les signes, les apparences et les formes familières, ce qui nous empêche de voir la vraie nature de la réalité.

Lorsque nous voyons quelque chose que nous reconnaissons dans le monde phénoménal, comme un nuage, nous disons que cette chose est là, qu'elle existe. Et quand nous ne pouvons plus la voir, nous disons qu'elle n'est pas là, qu'elle n'existe plus. Mais la vérité profonde, c'est que cette chose existe toujours, même si son apparence a changé. Le défi est de reconnaître cette chose sous ses nouvelles formes. C'est la méditation sur l'absence de signe.

Notre capacité ou notre incapacité à comprendre la véritable nature de la naissance et de la mort et à surmonter la peur, la tristesse, la colère et les regrets

repose sur notre capacité à voir les choses avec les yeux de l'absence de signe. Si nous savons comment regarder avec les yeux de l'absence de signe, il n'est pas difficile du tout de répondre à la question : qu'arrive-t-il lorsque nous mourons ?

L'ABSENCE DE SIGNE :
LA DEUXIÈME PORTE DE LIBÉRATION

Un signe est ce qui caractérise l'apparence de quelque chose, sa forme. Si nous reconnaissons les choses en nous basant sur leur signe, nous pouvons penser que ce nuage est différent de cet autre nuage, que le chêne n'est pas le gland, que l'enfant n'est pas le parent. Au niveau de la réalité relative, ces distinctions sont aidantes. Mais elles peuvent nous empêcher de voir la véritable nature de la vie, qui transcende ces signes. Le Bouddha a dit : « Là où il y a un signe, il y a toujours tromperie. » Avec la vision profonde de l'inter-être, nous pouvons voir qu'il y a une profonde connexion entre ce nuage et cet autre nuage, entre le gland et le chêne, entre le parent et l'enfant.

Le nuage qui était dans le ciel quelque temps plus tôt semble avoir disparu. Mais, si nous regardons profondément, nous voyons que ces mêmes éléments qui constituaient le nuage sont devenus pluie, brouillard, voire neige. La véritable nature du nuage, H₂O, est toujours là, se manifestant sous de nouvelles formes. Il est impossible pour H₂O de passer de quelque chose à rien, de l'être au non-être. Même si nous ne pouvons plus le voir, le nuage n'est pas mort. Il s'est peut-être transformé en pluie, qui est ensuite devenue de l'eau qui a jailli du robinet dans ma bouilloire, puis a rempli ma tasse de thé. Ce nuage qui était dans le ciel hier n'a pas disparu ; il s'est transformé en thé. Il n'est pas mort, il joue juste à cache-cache !

Vous aussi, vous changez de forme. En feuilletant votre album de famille, vous tombez sur une photo de vous dans

votre enfance. Où est ce petit enfant maintenant ? Vous savez que c'est vous. Vous portez le même nom, mais il n'a pas le même aspect que vous. Êtes-vous toujours ce petit enfant ou êtes-vous quelqu'un d'autre ? Cette pratique consiste à contempler votre propre absence de signe. Aujourd'hui, vous avez un aspect différent, vous parlez, agissez et pensez différemment. Votre forme, vos sensations, perceptions et votre conscience sont toutes très différentes. Vous n'êtes ni fixé ni permanent. Si vous n'êtes pas la même personne, vous n'êtes pas non plus entièrement différent. Lorsque vous n'êtes plus prisonnier d'images ou d'apparences spécifiques, vous pouvez voir les choses plus clairement. Vous pouvez voir que le petit enfant est toujours vivant dans chaque cellule de votre corps. Il est possible d'écouter ce petit garçon ou cette petite fille en vous et d'en prendre soin à tout moment. Vous pouvez inviter cet enfant à respirer avec vous, à marcher avec vous et à apprécier la nature avec vous.

LE JOUR DE VOTRE NAISSANCE

En ce moment, nous sommes tous en train de mourir. Certains meurent plus lentement, d'autres plus rapidement. Si nous pouvons être en vie maintenant, c'est parce que nous mourons à chaque instant. Peut-être pensons-nous que quelqu'un d'autre est en train de mourir, mais pas nous. Mais nous ne devrions pas être trompés par les apparences.

Il y a deux niveaux de vérité sur la naissance et la mort. Au niveau de la vérité conventionnelle, nous pouvons dire qu'il y a la naissance et la mort, le début et la fin, la création et la destruction. Nous pouvons par exemple regarder un calendrier et y placer la date de naissance de quelqu'un et celle de son décès. Pour la plupart, nous obtenons un certificat de naissance lorsque nous naissons officiellement, et cela nous permet de demander un

passerport et de nous inscrire à l'école. Et, lorsque nous mourons, un certificat de décès est établi, qui précise la date et l'heure du décès. En ce sens, la naissance et la mort sont réelles, elles sont importantes. Ces concepts sont utiles, mais ils ne reflètent pas l'entière vérité.

Si on regarde plus profondément, on peut voir que le moment où vous êtes né officiellement n'est pas réellement le moment de votre naissance. C'est juste un moment de continuation. Avant cela, vous existiez déjà. Vous étiez dans le ventre de votre mère durant huit ou neuf mois. À quel moment êtes-vous devenu vous ? Certaines personnes pensent qu'il faut reculer la date de votre naissance au moment de la conception. Mais cela n'est pas entièrement vrai non plus. Bien avant votre conception, les éléments dont vous êtes composé étaient déjà présents, dans le spermatozoïde et l'ovule qui se sont unis pour permettre votre manifestation. Vous existiez aussi dans les conditions qui ont soutenu et nourri votre mère durant sa grossesse. Et, bien avant cela, vous étiez là dans vos grands-parents. En fait, vous pourriez repousser votre date de naissance dans le passé à l'infini. Il n'y a aucun moment où vous n'avez pas existé. C'est pourquoi, dans la tradition zen, on pose des questions telles que : « Quel était votre visage avant la naissance de votre grand-mère ? »

Le jour que vous appelez votre anniversaire est en réalité un jour pour commémorer votre continuation. Chaque jour où vous êtes vivant est un jour de continuation. Dans votre corps, la naissance et la mort se produisent à chaque instant. Vous arrivez dans l'existence et vous sortez de l'existence à chaque moment de votre vie. Lorsque vous vous faites une égratignure ou que vous vous frottez, la peau morte tombe et de nouvelles cellules se forment. Le temps que vous lisiez ce paragraphe, des milliers de cellules sont mortes. Mais elles sont si nombreuses, vous n'avez pas le temps de leur organiser des funérailles. En même temps, des milliers de cellules sont nées, mais il

serait impossible d'organiser la célébration de leur naissance.

Chaque jour, vous vous transformez.

Une partie de vous naît, tandis qu'une autre partie meurt.

Il y a un lien intime entre la naissance et la mort. Sans l'une, nous ne pouvons avoir l'autre. Comme il est dit dans l'Évangile : « Si le grain de blé tombé en terre ne meurt pas, il reste seul ; mais s'il meurt, il porte beaucoup de fruits. »

Nous avons tendance à concevoir la mort comme quelque chose de très négatif, sombre et douloureux. La mort est essentielle pour que la vie soit possible. La mort est transformation, la mort est continuation. Lorsque nous mourons, quelque chose d'autre naît, même si cela prend du temps pour se révéler à nous, et si cela nous prend du temps de le reconnaître. Il peut y avoir de la douleur au moment de la mort, tout comme il y a de la douleur au moment de la naissance, ou lorsque le premier bourgeon transperce l'écorce d'un arbre au printemps. Mais, une fois que nous savons que la mort n'est pas possible sans la naissance de quelque chose d'autre, nous sommes capables de supporter la douleur. Nous avons besoin de regarder profondément pour reconnaître le nouveau qui se manifeste lorsque quelque chose d'autre meurt.

CACHE-CACHE

Dans mon ermitage en France, il y a un cognassier du Japon qui fleurit habituellement au printemps. Un hiver particulièrement doux, les bourgeons sont sortis très tôt. Mais, une nuit, il y a eu une vague de froid accompagnée de gel. Le lendemain, au cours de ma marche méditative, j'ai vu que tous les bourgeons du cognassier étaient gelés. J'étais très triste de les voir ainsi. Les fleurs n'avaient

même pas vu la lumière du jour qu'elles étaient déjà mortes.

Quelques semaines plus tard, le temps s'est radouci et, durant ma marche, j'ai vu de nouveaux bourgeons sur le cognassier. Ils étaient si beaux, pleins de jeunesse et de fraîcheur. J'étais enchanté. Je leur ai demandé : « Êtes-vous les mêmes que les bourgeons qui sont morts gelés, ou êtes-vous différents ? » Les fleurs m'ont répondu : « Nous ne sommes ni les mêmes ni différentes. Lorsque les conditions sont suffisantes, nous nous manifestons, et lorsque les conditions ne sont pas suffisantes, nous allons nous cacher. »

Avant ma naissance, ma mère a été enceinte d'un autre petit garçon, mais elle a fait une fausse couche. Lorsque j'étais petit, je me demandais toujours : « Était-ce mon frère ou était-ce moi qui essayais de me manifester ? » Si un bébé a été perdu, cela veut dire que les conditions n'étaient pas suffisantes pour qu'il puisse se manifester, et l'enfant a décidé de se retirer pour attendre des conditions plus favorables. « Je ferais mieux de me retirer ; je reviendrai bientôt, mes chéris. » Nous ne pouvons que respecter sa volonté. Si vous considérez le monde avec de tels yeux, vous souffrirez beaucoup moins. Était-ce mon frère que ma mère a perdu ? Ou peut-être était-ce moi, sur le point de me manifester, mais je me suis dit : « Il n'est pas encore temps », et je me suis retiré.

La vision profonde du vide et de l'absence de signe peut nous aider à nous libérer de notre tristesse. Le petit bébé n'a pas de « soi » séparé. Le bébé est fait de la mère, du père et de beaucoup d'autres causes et conditions. Lorsque ces conditions se réunissent à nouveau, le prochain bébé ne sera ni exactement le même ni différent. Rien n'est perdu.

VOTRE DURÉE DE VIE EST SANS LIMITES

Lorsque nous parlons d'une « date de naissance » ou « date de décès », ce ne sont vraiment que des notions. Dire que nous avons une « durée de vie » est aussi juste une notion. Ces étiquettes et ces signes sont des désignations conventionnelles, qui ont leur utilité au niveau de la vérité relative, mais qui ne sont pas la vérité ultime. Ils ne sont pas la réalité. Si nous avons peur de la mort, si elle nous attriste ou nous met en colère, c'est parce que nous sommes piégés dans nos notions erronées sur la naissance et la mort. Nous pensons que la mort veut dire que, de quelque chose, nous devenons rien. Mais si nous voyons toutes les façons dont nous existons au-delà de notre corps, changeant sans cesse de forme, nous réalisons que rien n'est perdu. Et nous ne nous sentons plus en colère, nous n'avons plus peur.

Lorsqu'un nuage devient pluie, nous pourrions être tentés de dire que le nuage est mort. Mais nous savons que la vraie nature du nuage, H_2O , n'est pas morte du tout. Elle est devenue pluie. Si nous voulons voir la vraie nature du nuage, nous devons nous libérer du signe « nuage ». La mort d'un nuage est en même temps la naissance de la pluie. Si le nuage ne mourait pas, comment la pluie pourrait-elle naître ? Mais le nuage n'a pas besoin d'attendre ce moment pour voir la naissance de la pluie, parce que, tout comme nous, le nuage meurt à chaque moment.

Lorsque nous mettons de l'eau à bouillir dans une bouilloire, la vapeur d'eau se forme à mesure que la température de l'eau s'élève. La transformation s'accélère lorsque la température approche des cent degrés Celsius, et il y a plus d'eau qui devient vapeur. L'évaporation est en même temps la mort de l'eau et la naissance de la vapeur, qui devient ensuite un nuage dans le ciel. C'est la même chose pour nous. Parfois, il y a une transformation lente, et parfois une transformation plus soudaine.

Nous n'avons pas besoin que l'eau de notre propre vie approche les cent degrés Celsius pour voir cela, car il pourrait bien être trop tard. Nous devrions prendre le temps maintenant, alors que nous sommes toujours vivants, de comprendre les phénomènes de vie et de mort, afin de nous libérer de l'anxiété, de la peur et des regrets. Que nous mourions vite ou lentement, c'est la même chose. Avec cette vision profonde, notre qualité de vie devient plus riche et nous pouvons apprécier chaque moment. Une journée vécue profondément avec cette vision peut avoir plus de valeur que mille journées sans.

C'est la qualité de notre vie qui est importante,
et non sa durée.

VIVANT OU MORT ?

Lorsque nous regardons un chêne, il peut être difficile d'imaginer qu'il est né d'un gland. Ce gland est-il toujours en vie ? Si oui, alors, pourquoi ne pouvons-nous pas le voir ? Ou ce gland n'existe-t-il plus ? S'il est mort, comment se fait-il qu'il y ait un chêne maintenant ?

Les enseignements sur l'absence de signe nous aident à nous libérer de notre tendance à mettre les choses dans des boîtes. Nous essayons habituellement de faire rentrer la vie dans l'une de ces quatre catégories :

1. Est-ce vivant ?
2. Est-ce mort ?
3. Est-ce toujours dans le royaume de l'être ? En d'autres termes, est-ce que cela existe toujours ?
4. Est-ce passé dans le royaume du non-être ? En d'autres termes, est-ce que cela n'existe plus ?

La vérité est que nous ne pouvons pas faire entrer la réalité dans les catégories « existant » ou « non-existant ». Une fois que nous avons touché la réalité ultime, nous

voyons que les catégories « vivant » et « mort » ne s'appliquent pas, qu'il s'agisse d'un nuage, d'un gland, d'un électron, d'une étoile, de nous-mêmes ou de nos bien-aimés.

Tout comme nous avons besoin de nous libérer de l'idée d'un « moi », ou d'un être humain qui serait différent des autres êtres vivants, nous avons également besoin de nous libérer du signe et de l'apparence d'une durée de vie. Votre durée de vie n'est pas limitée à 70, 80 ou 100 ans, et c'est une bonne nouvelle. Votre corps n'est pas vous ; vous êtes bien plus que ce corps. Vous êtes la vie sans frontières.

VOUS ÊTES BIEN PLUS QUE CE CORPS

À ce stade, vous commencez peut-être à voir que vous n'êtes pas limité à votre corps physique, même durant cette vie. Nous inter-sommes avec nos ancêtres, nos descendants et tout le cosmos. Nous n'avons pas de « soi » séparé, nous ne sommes jamais réellement nés et nous ne mourons jamais réellement. Nous sommes interconnectés avec toute la vie et nous sommes en perpétuelle transformation.

Les traditions bouddhistes ont développé de nombreuses façons de visualiser notre vie sans frontières, et l'une de ces méthodes consiste à considérer que nous avons plusieurs autres « corps », en sus de notre corps humain. Certaines traditions disent qu'il y en a trois, d'autres cinq ou sept. En regardant profondément, en comprenant la nature du vide et d'absence de signe et la vision profonde de l'inter-être, nous pouvons identifier au moins huit corps différents. Lorsque nous sommes capables de reconnaître et d'expérimenter tous nos corps, nous vivons notre vie plus pleinement et nous pouvons accueillir sans peur la désintégration de notre corps physique.

Le mot « corps » signifie ici simplement une collection d'énergie, un corps d'énergie. La science moderne nous dit que tout ce que nous percevons est énergie. Certaines

formes d'énergie sont visibles ou peuvent être détectées par nos sens, d'autres ne peuvent être détectées qu'avec des instruments spécialisés. Il peut aussi y avoir des types d'énergie que nous n'avons pas encore appris à mesurer, mais que nous pouvons néanmoins sentir et percevoir.

Nous avons une étroite relation avec chacun de nos huit corps. Nous pouvons en prendre soin et ils seront là, forts et sains pour nous lorsque nous en aurons besoin, et ils seront remplis des qualités que nous aimerions voir se poursuivre après notre décès.

L'un de mes étudiants a dit : « Si j'ai huit corps, alors je devrai prendre huit douches, une pour chacun de mes corps ! » Mais, considérant l'interconnexion entre ces huit corps, nous comprenons qu'il nous suffit de prendre une seule douche en pleine conscience et nous pouvons économiser beaucoup d'eau.

C'est merveilleux d'avoir autant de corps. Mais ne me croyez pas sur parole, faites vos propres investigations et voyez par vous-même.

PREMIER CORPS : LE CORPS HUMAIN

Grâce à notre corps humain, nous pouvons sentir, nous pouvons guérir et nous pouvons nous transformer. Nous pouvons expérimenter la vie et toutes ses merveilles. Nous pouvons prendre soin de ceux que nous aimons. Nous pouvons nous réconcilier avec les membres de notre famille. Nous pouvons parler pour défendre quelqu'un. Nous pouvons voir quelque chose de beau. Nous pouvons entendre le chant des oiseaux et la voix de la marée montante. Et nous pouvons agir pour rendre le monde plus sain, plus paisible, plus compatissant. Grâce à notre corps, tout est possible.

Et pourtant, très souvent, beaucoup d'entre nous oublient complètement qu'ils ont un corps. Notre corps est là, mais notre esprit est ailleurs, pas avec le corps. Notre esprit est

éloigné du corps. Il est dans nos projets, nos soucis, nos peurs. Nous pouvons travailler des heures sur l'ordinateur et oublier complètement notre corps, jusqu'à ce qu'une douleur nous ramène à la sensation. Mais comment pouvons-nous dire que nous vivons vraiment notre vie si nous avons oublié que nous avons un corps ? Si notre esprit n'est pas avec notre corps, nous ne pouvons pas dire que nous sommes entièrement présents. Nous ne pouvons pas dire que nous sommes réellement vivants.

En respirant consciemment,
vous appréciez simplement l'inspiration et l'expiration.
Vous ramenez l'esprit vers le corps, chez lui,
et vous réalisez que vous êtes encore vivant,
toujours vivant, et c'est un miracle.
Être vivant est le plus grand des miracles.

La plupart d'entre nous ont besoin d'apprendre à prendre bien soin de leur corps physique. Nous devons apprendre à nous détendre et à dormir. Nous devons apprendre comment manger et consommer de telle sorte que notre corps reste en bonne santé, léger et à l'aise. Si nous écoutons attentivement, nous pouvons entendre notre corps nous dire tout le temps ce dont il a besoin et ce dont il n'a pas besoin. Bien que sa voix soit très claire, nous semblons avoir perdu la capacité de l'écouter. Nous avons poussé notre corps trop durement, et la tension et les douleurs se sont accumulées. Nous avons négligé notre corps trop longtemps, il peut se sentir seul. Notre corps a la sagesse et nous devons nous donner une chance de l'entendre.

En cet instant, vous pouvez vous offrir une pause pour vous reconnecter avec votre corps. Ramenez simplement votre attention à votre respiration et reconnaissez la présence de tout votre corps. Vous pouvez vous parler à vous-même : « Mon cher corps, je sais que tu es là. »

Revenir chez vous, à votre corps, de cette façon, permet aux tensions de se relâcher doucement. C'est un acte de réconciliation, un acte d'amour.

Notre corps est un chef-d'œuvre du cosmos. Notre corps porte en lui les étoiles, la Lune, l'Univers et la présence de nos ancêtres. Combien de millions d'années d'évolution a-t-il fallu pour engendrer ces deux yeux merveilleux, ces jambes, ces pieds, ces mains ? D'innombrables formes de vie contribuent à notre existence en ce moment. Pour nous reconnecter à notre corps physique, il suffit de quelques moments d'arrêt et de respiration en pleine conscience. Nous avons tous le temps de faire cela et, pourtant, nous ne le faisons pas. C'est étrange que nous ayons une telle peur de ce qui va arriver à notre corps physique lorsque nous mourrons, mais que nous ne sachions pas réellement apprécier notre corps physique tant que nous sommes en vie.

Nous devons apprendre à vivre
notre vie d'être humain en profondeur.

Nous devons vivre chaque respiration profondément,
afin de connaître la paix, la joie et la liberté en respirant.

Lorsque nous voyons clairement que notre corps physique est un merveilleux miracle de la vie, un cadeau du cosmos, c'est un flash de vision profonde. Une fois que nous avons cette vision nous devons l'entretenir. Si nous ne le faisons pas, l'agitation reprend le dessus et nous oublions. Nous ne sommes plus en mesure d'apprécier le miracle d'être vivant. Nous avons donc besoin de maintenir et de nourrir cette vision à chaque moment. Cela demande de la concentration, mais ce n'est pas difficile à faire. Lorsque nous marchons, lorsque nous travaillons, lorsque nous mangeons, nous ramenons notre attention à notre corps humain, appréciant simplement la position et les

mouvements de notre corps et savourant le sentiment merveilleux de se sentir vivant.

Mais nous ne devons pas faire l'erreur de penser que notre corps est nous-mêmes. Notre corps est fait entièrement d'éléments « non-corps », comme les quatre éléments que sont la terre, l'eau, le feu et l'air. En contemplant ces éléments, nous pouvons voir une connexion profonde entre l'intérieur et l'extérieur de notre corps. Nous ne pouvons pas tracer de frontière entre eux. Les quatre éléments en nous font un avec les quatre éléments en dehors de nous. Les échanges entre l'intérieur et l'extérieur ont lieu en permanence. En ce moment, nous sommes en train de recevoir et d'émettre de l'eau, de la chaleur et de la respiration. Et nous pouvons voir d'innombrables cellules et atomes de notre corps se nourrir de la terre et y retourner. Lorsque nous sommes malades ou mourants, cela peut être très aidant de contempler ce phénomène. Mais nous n'avons pas besoin d'attendre d'être dans une telle situation pour le faire. Nous ne retournons pas à la terre seulement lorsque notre corps entier se désintègre. Nous retournons à la terre et nous sommes renouvelés par la terre à chaque moment.

DEUXIÈME CORPS : LE CORPS DE BOUDDHA

Avoir un corps humain signifie que vous avez également un corps de bouddha. Le mot « Bouddha » désigne quelqu'un qui est éveillé et qui œuvre pour l'éveil des autres êtres. « Le corps de Bouddha » est juste un raccourci pour décrire notre capacité d'être éveillé et pleinement présent, d'être compréhensif, compatissant et aimant. Vous n'avez pas besoin de connaître ni d'utiliser le mot « bouddha » pour avoir un corps de bouddha. Vous n'avez pas à croire en quoi que ce soit, pas même au Bouddha. Le Bouddha Shakyamuni n'était pas un dieu. C'était un être humain

avec un corps humain, et il a vécu de telle façon que son corps de bouddha a pu se développer.

Tout être humain peut devenir un bouddha, et c'est une bonne nouvelle. Nous avons tous des graines de pleine conscience, d'amour, de compréhension et de compassion, et ces bonnes graines peuvent avoir ou non l'occasion de grandir en fonction de notre environnement et de nos expériences. Ne doutez pas que vous ayez un corps de bouddha. Il y a eu des occasions dans le passé où vous avez eu la capacité de comprendre, de pardonner et d'aimer. Ce sont les graines de votre corps de bouddha. Vous devez donner une chance au bouddha en vous.

Permettre au bouddha en vous de grandir ne demande aucun effort spécial. Si vous vous éveillez aux beautés de la nature, vous êtes déjà un bouddha. Et si vous savez comment maintenir cet esprit d'être éveillé toute la journée, vous êtes un bouddha à plein-temps.

Ce n'est pas difficile d'être un bouddha, il suffit de conserver votre éveil vivant tout au long de la journée. Nous sommes tous capables de boire notre thé en pleine conscience. Chacun d'entre nous peut respirer, marcher, se doucher et manger en pleine conscience. Chacun d'entre nous peut faire la vaisselle en pleine conscience. Chacun d'entre nous peut parler et écouter en pleine conscience. Plus vous arrosez les graines de pleine conscience, concentration, vision profonde et amour en vous, plus votre corps de bouddha va grandir, et plus vous vous sentirez heureux et libre. Quelle que soit votre activité professionnelle, que vous soyez enseignant, artiste, travailleur social, homme ou femme d'affaires, vous pouvez contribuer au travail du Bouddha, favoriser l'illumination et l'éveil et apporter un changement positif au monde. Lorsque nous pourrons être pleinement présents et entrer en contact avec les merveilles de la vie, qui ont le pouvoir de nous guérir et de nous nourrir, nous aurons assez de force pour aider les autres à moins souffrir. Quelqu'un qui

n'est pas éveillé ne peut pas aider une autre personne à s'éveiller. Un non-bouddha ne peut pas faire d'un autre un bouddha.

Être un bouddha, s'éveiller, cela veut dire aussi s'éveiller à la souffrance dans le monde et trouver des façons d'apporter soulagement et transformation. Cela demande une énorme source d'énergie. Votre forte aspiration, votre esprit d'amour, est cette immense source d'énergie qui vous aide à vous éveiller aux beautés nourrissantes et guérissantes de la nature et à la souffrance du monde. Cela vous donne beaucoup d'énergie pour aider. C'est cela, la carrière d'un bouddha. Et si vous avez cette source de force en vous, si vous avez l'esprit d'amour, vous êtes un bouddha en action.

TROISIÈME CORPS : LE CORPS DE PRATIQUE SPIRITUELLE

Notre corps de pratique spirituelle émane de notre corps de bouddha. La pratique spirituelle est l'art de savoir comment générer le bonheur et prendre soin de la souffrance, tout comme un jardinier sait comment faire bon usage de la boue pour faire pousser des fleurs de lotus. La pratique spirituelle est ce qui nous aide à surmonter les défis et les moments difficiles. C'est l'art de s'arrêter et de regarder profondément pour avoir une vision plus claire de la situation. C'est très concret. Nous cultivons notre corps de pratique spirituelle, que nous pouvons appeler « corps de Dharma », en cultivant les graines d'éveil et de pleine conscience dans notre vie quotidienne. Plus notre corps spirituel devient solide, plus nous sommes heureux, et plus nous sommes capables d'aider les gens autour de nous à être heureux et moins souffrir. Nous avons tous besoin d'une dimension spirituelle dans notre vie.

C'est l'affaire de chacun de nous de développer un solide corps de pratique spirituelle chaque jour. Chaque fois que

vous faites un pas en pleine conscience ou une respiration consciente, votre pratique spirituelle grandit. Chaque fois que vous accueillez une émotion forte en pleine conscience et que vous retrouvez calme et lucidité, elle grandit encore. Alors, dans les moments difficiles, votre corps de pratique spirituelle sera là avec vous, chaque fois que vous en aurez besoin. Il est avec vous à l'aéroport, au supermarché et au travail.

Les gens peuvent voler votre téléphone,
votre ordinateur ou votre argent, mais ils ne peuvent jamais
voler votre pratique spirituelle. Elle est toujours là
pour vous protéger et vous nourrir.

À l'époque du Bouddha, il y avait un moine nommé Vaikali, qui avait été affecté au service du Bouddha. Il se trouva que Vaikali éprouvait un attachement excessif envers la personne du Bouddha et, lorsque le Bouddha en prit conscience, il ne permit plus à Vaikali de le servir. Ce fut très douloureux pour ce dernier. Sa souffrance fut telle qu'il alla jusqu'à faire une tentative de suicide. Vaikali était attaché au corps humain du Bouddha. Mais, grâce à la pratique et aux enseignements, il fut capable de grandir et de se transformer, atteignant une compréhension plus profonde de l'amour véritable.

Un jour que le Bouddha demeurait à Rajagriha, capitale d'un ancien royaume au nord-ouest de l'Inde, il entendit que Vaikali était très malade et sur le point de mourir. À cette époque, le Bouddha approchait également de sa mort, mais il descendit du pic des Vautours pour rendre visite à Vaikali dans la maison d'un potier. Le Bouddha voulait parler à Vaikali pour voir s'il était libre et prêt à quitter ce corps sans peur. Il lui demanda : « Cher ami, avez-vous des regrets ? »

« Non, cher Maître, je n'ai pas de regrets, répondit Vaikali, sauf un : que je sois trop malade pour pouvoir

grimper dans la montagne et vous contempler assis sur le pic des Vautours. » Il y avait toujours de l'attachement.

« Allons, Vaikali ! s'exclama le Bouddha. Tu as déjà mon corps de Dharma, tu n'as pas besoin de mon corps humain ! » Ce que nous avons appris de nos enseignants est beaucoup plus important que leur présence physique. Nos enseignants nous ont transmis le fruit de leur sagesse et de leur expérience. Le Bouddha essayait de dire à Vaikali qu'il devait chercher le maître en lui, non à l'extérieur. Nos maîtres sont présents en nous. Que pourrions-nous désirer de plus ?

Mon corps physique ne durera pas très longtemps, mais je sais que mon corps de pratique spirituelle, mon corps de Dharma, est assez fort pour se prolonger très longtemps. Il m'a aidé à traverser tant de difficultés. Si je n'avais pas eu mon corps de Dharma, si je n'avais pas eu ma pratique de la pleine conscience, je n'aurais jamais été capable de surmonter les grandes épreuves, la douleur et le désespoir auxquels j'ai été confronté dans cette vie. J'ai supporté les guerres et la violence, la division de mon pays, le déchirement de ma société et de la communauté bouddhiste, et tellement de discrimination, de haine et de désespoir. C'est grâce à mon corps de Dharma que j'ai pu survivre et, non seulement survivre, mais surmonter toutes ces épreuves, grandir et me transformer à travers elles.

Je fais de mon mieux pour transmettre à mes étudiants chaque expérience pratique que j'ai eue. Mon corps de Dharma est le plus beau cadeau que j'aie à offrir. C'est le corps de toutes les pratiques spirituelles et visions profondes qui m'ont apporté guérison, transformation, bonheur et liberté. Je sais que tous mes amis et étudiants vont recevoir mon corps de pratique spirituelle et continuer d'en prendre soin pour le bien des générations à venir. Nous devons bien pratiquer et aider sans cesse notre corps de pratique spirituelle à se développer pour s'adapter de mieux en mieux aux défis de notre temps.

QUATRIÈME CORPS :
LE CORPS DE COMMUNAUTÉ

En 1966, j'ai été exilé du Vietnam, parce que j'avais osé me rendre en Occident pour demander de l'aide pour la paix. Je me suis senti comme une abeille exclue de sa ruche ou comme une cellule brusquement séparée de son corps. J'étais coupé de tous mes collègues et amis du Vietnam, qui faisaient de leur mieux pour poursuivre sans moi nos œuvres sociales vitales et nos programmes éducatifs. Ce fut une période très difficile et douloureuse. Mais la pratique de la pleine conscience m'a aidé à guérir, et j'ai commencé à trouver des moyens de construire une communauté hors du Vietnam.

Lorsque j'ai rencontré le docteur Martin Luther King Jr. pour la dernière fois, un an plus tard, nous avons partagé notre rêve de construire une communauté. Il l'appelait la « communauté bien-aimée ». Une communauté bien-aimée est une communauté de personnes qui partagent la même aspiration et qui veulent s'entraider pour réaliser cette aspiration. Si nous voulons grandir sur notre chemin spirituel, nous avons besoin d'une communauté et d'amis spirituels pour nous soutenir et nous nourrir. Et, en retour, nous soutenons et nourrissons nos amis, comme les cellules d'un même corps. Seuls, sans communauté, nous ne pouvons pas faire grand-chose. Nous avons besoin d'une communauté d'amis et de collègues qui partagent notre vision pour nous aider à réaliser nos rêves les plus profonds.

Il est possible de transformer non seulement notre foyer,
mais aussi notre lieu de travail, école, entreprise ou hôpital,
en une communauté bien-aimée, en une sorte
de famille, où l'on trouve amour, compréhension
et communication véritables.

Nous commençons avec quelques collègues qui ont la même aspiration, et nous construisons à partir de ce noyau. Quatre personnes, cela suffit. Cinq, c'est bien, plus de cinq, c'est excellent.

Les éléments clés d'une communauté bien-aimée sont l'amour, la confiance, la joie, l'harmonie, la fraternité et la sororité. Lorsque nous pouvons générer la compréhension et la compassion dans notre façon d'être et de travailler ensemble, toutes les personnes avec qui nous avons des interactions sentent immédiatement cette énergie et peuvent en bénéficier. Nous pouvons ménager des moments pour écouter profondément les visions profondes et les difficultés des uns et des autres, ou un moment de détente avec du thé et quelques biscuits, où nous prenons le temps d'être pleinement présents les uns pour les autres. Notre communauté peut devenir une source de soutien et un lieu de refuge pour beaucoup de gens. Nous nourrissons notre communauté de notre vivant et elle nous transporte vers le futur.

CINQUIÈME CORPS : LE CORPS HORS DU CORPS

Chacun de nous peut être présent dans différents endroits du monde. Nous pouvons être ici et, en même temps, en prison. Nous pouvons être ici et aussi dans un pays lointain, où les enfants souffrent de malnutrition. Nous n'avons pas à être présents avec notre corps physique. Lorsque j'écris un livre, je me transforme en milliers de moi qui peuvent aller un peu partout. Chaque livre devient mon corps hors du corps.

Je peux entrer dans une maison sous forme d'une calligraphie.
Je peux me rendre en prison sous forme d'un DVD.

Une fois, alors que je donnais des enseignements en Espagne, à Madrid, une femme originaire d'Amérique du Sud m'a parlé d'une clinique de santé mentale qui avait programmé une cloche de pleine conscience à diffuser sur son système de sonorisation. Une cloche de pleine conscience est une cloche qui nous invite à nous arrêter pour revenir à nous-mêmes. Chaque fois que les médecins, les infirmières et les patients entendaient la cloche, ils arrêtaient ce qu'ils étaient en train de faire, revenaient à eux-mêmes, se détendaient et appréciaient de respirer en pleine conscience. Dans cette clinique, il y avait également des cloches de pleine conscience programmées sur les ordinateurs et les téléphones. Cette femme m'a rapporté que cela avait un effet apaisant, très positif, sur les professionnels de santé et leurs patients. J'ai souvent suggéré qu'il est possible de créer des moments d'arrêt, de calme et de présence véritable dans les établissements de santé, mais je ne suis jamais allé dans cette clinique, pas plus que nos enseignants du Dharma. Comment est-ce possible qu'ils pratiquent l'arrêt avec la cloche, tout comme nous le faisons dans nos centres de pratique, alors qu'aucun de nous ne s'est jamais rendu là-bas ? Notre présence, notre pratique et nos actions ne sont pas locales. Je ne suis pas que cet agrégat de chair et d'os pesant quelques dizaines de kilos.

Dans de nombreuses prisons en Amérique du Nord et au Royaume-Uni, il y a des détenus qui pratiquent la marche méditative et la méditation assise. Ils ont appris à respirer, à marcher et à parler avec gentillesse et compassion. Ces prisonniers sont également moi. Ils sont mon corps, parce qu'ils ont lu mes livres. Ils pratiquent ce qu'ils ont appris dans leurs lectures et ils sont ma continuation. Ils sont mon corps hors de mon corps.

Un prisonnier a lu le livre *Entrer dans la liberté*, un manuel que j'ai écrit pour la formation des moines et

moniales novices. Après avoir lu ce livre, il a eu le désir de devenir un moine novice. Sachant qu'il serait impossible que quelqu'un vienne lui transmettre l'ordination, il s'est rasé lui-même la tête et s'est transmis les préceptes qu'un maître transmet normalement à ses disciples. Il a ainsi pratiqué comme moine novice dans sa cellule de prison. Quand j'entends ce genre d'histoires, je sais que je suis partout et que mon corps de communauté est partout. Notre corps est non local. Ce détenu qui pratique la marche en pleine conscience, c'est nous. Notre corps n'est pas seulement ici ; notre corps est là-bas. Nous sommes présents partout en même temps.

C'est la même chose pour un père et son fils, ou une mère et sa fille. Lorsqu'un père regarde son fils avec les yeux de l'absence de signe, il voit que son fils est aussi lui-même. Il est le père, mais il est aussi le fils. Lorsqu'un père regarde comme cela, il peut voir son corps hors de son corps. Lorsqu'un enfant regarde son père et se voit lui-même dans le père, il voit son corps hors de son corps. Si, en regardant nos enfants ou nos petits-enfants, nous nous voyons nous-mêmes, nous commençons à voir notre corps hors de ce corps.

SIXIÈME CORPS : LE CORPS DE CONTINUATION

Toute notre vie, nous produisons de l'énergie. Nous disons et faisons des choses, et chaque pensée, chaque parole et chaque action porte notre signature. Tout ce que nous produisons comme pensées, paroles et actions continue d'influencer le monde, et c'est cela, notre corps de continuation. Nos actions nous emportent vers le futur. Nous sommes comme des étoiles dont l'énergie lumineuse continue d'irradier à travers le cosmos des millions d'années après leur extinction.

Lorsque vous produisez une pensée de haine, de colère ou de désespoir, cela vous fait du mal et cela fait du mal au monde. Aucun de nous ne veut se poursuivre de la sorte. Nous voulons tous produire des pensées de compassion, de compréhension et d'amour. Lorsque vous êtes capable de produire une pensée de compassion et de compréhension, cela guérit et nourrit vous-même et le monde. Tout comme un nuage d'acide produit une pluie acide, l'énergie de colère, de peur, de blâme ou de discrimination produit un environnement toxique pour nous et pour les autres. Utilisez votre temps avec sagesse. À chaque moment, il est possible de penser, de dire ou de faire quelque chose qui inspire l'espoir, le pardon et la compassion. Vous pouvez faire quelque chose pour protéger et aider les autres et notre monde.

Chaque jour, nous pouvons pratiquer
pour produire des pensées de compassion.

La pensée est déjà action.

Chaque pensée compatissante porte notre signature.

Elle est notre continuation.

Nous devons nous entraîner dans l'art de la pensée juste afin de produire des pensées positives et nourrissantes chaque jour. Si vous avez eu des pensées négatives sur quelqu'un dans le passé, il n'est pas trop tard pour y remédier. Le moment présent contient à la fois le passé et le futur. Si, aujourd'hui, vous pouvez produire une pensée de compassion, d'amour et de pardon, cette pensée positive a le pouvoir de transformer les pensées négatives d'hier et de garantir un futur plus beau demain.

Nos paroles sont de l'énergie dont l'effet de ricochet va bien au-delà de notre imagination. Nous devons apprendre l'art de la communication, de sorte que nos paroles puissent être porteuses d'amour, de réconciliation et de compréhension. Tout comme cela donne un goût amer de

prononcer des mots négatifs ou méchants, il est merveilleux de pouvoir dire des paroles empreintes de compréhension et d'amour. Si l'on peut se réconcilier avec quelqu'un lorsque nous sommes en colère, si l'on peut utiliser la parole aimante, cela aide à guérir les deux parties. Tout de suite, nous nous sentons plus légers, plus paisibles. Lancez-vous ce type de défi. Pratiquez la respiration consciente, la respiration profonde et voyez la souffrance en vous-même et en l'autre personne. Puis, prenez la décision de l'appeler et de produire une ou deux minutes de parole juste. Cela fait longtemps que nous attendons de faire cela. Peut-être que l'autre attend aussi que nous le fassions, sans même le savoir.

Peut-être, au lieu de téléphoner, pouvons-nous écrire un courriel ou un texto porteur de compréhension et de compassion. La guérison commence avant même d'envoyer le message. Il n'est jamais trop tard pour se réconcilier avec un bien-aimé, même si la personne en question est décédée. Vous pouvez toujours lui écrire une lettre, exprimer vos regrets et votre amour. Cela suffit à apporter la paix et la guérison. Vos paroles peuvent être de magnifiques bijoux qui traversent le temps et l'espace pour créer la compréhension mutuelle et l'amour.

Nous nous continuons également à travers nos actions corporelles. Chaque fois que nous faisons quelque chose avec notre corps physique pour protéger, aider, sauver ou inspirer quelqu'un d'autre, cet acte est également nourrissant et guérissant pour nous-mêmes et pour le monde. Nous devons nous demander : « Dans quoi est-ce que j'investis mon énergie physique ? » « Qu'est-ce que je vais laisser derrière moi quand mon corps se désintégrera ? » « Que puis-je faire aujourd'hui pour réaliser mes rêves ? »

Regardons à nouveau le nuage dans le ciel. Alors que le nuage est encore nuage, il peut déjà commencer à voir son corps de continuation sous forme de pluie, de neige ou de

grêle. Disons qu'un tiers du nuage est devenu pluie et que les deux tiers restants sont toujours en haut dans le ciel, regardant avec bonheur la pluie qui tombe sur la terre. Le nuage voit son corps de continuation. Être un nuage, c'est beau. Mais être la pluie qui tombe et devient un cours d'eau, c'est également beau. Le nuage est heureux de regarder sur la terre et de voir son corps de continuation sous la forme d'un cours d'eau fraîche qui serpente dans la campagne.

Lorsque j'ai eu 80 ans, une journaliste m'a demandé si je prévoyais de prendre ma retraite en tant qu'enseignant spirituel. J'ai souri, puis je lui ai expliqué que l'enseignement n'est pas transmis uniquement par des discours, mais aussi dans la façon de vivre sa vie. Notre vie est enseignement. Notre vie est le message. Et, donc, j'ai expliqué que, tant que je continuerai de pratiquer la méditation assise, la marche méditative, les repas en pleine conscience et tous les échanges avec ma communauté et les personnes qui me côtoient, alors je continuerai d'enseigner. Je lui ai dit que j'ai déjà encouragé mes disciples chevronnés à commencer à me remplacer en donnant des enseignements du Dharma. Beaucoup d'entre eux ont donné de merveilleux enseignements, certains ont même été meilleurs que moi ! Lorsqu'ils enseignent, je vois ma continuation en eux.

Lorsque vous regardez votre fils, votre fille ou vos petits-enfants, vous pouvez voir qu'ils sont votre continuation. Lorsqu'un maître d'école regarde sa classe, il peut voir ses élèves comme sa continuation. S'il est heureux en tant qu'enseignant, s'il a beaucoup de liberté, de compassion et de compréhension, alors ses élèves seront heureux et se sentiront compris. Il est possible pour chacun de nous de voir sa continuation immédiatement. C'est quelque chose que nous devons nous rappeler chaque jour. Lorsque je regarde mes amis, mes étudiants et les moines et moniales que j'ai ordonnés (et qui sont plus d'un millier), qui

pratiquent la pleine conscience et animent des retraites tout autour du monde, je peux voir mon corps de continuation.

Même si nous sommes encore très jeunes,
nous avons déjà un corps de continuation.
Pouvez-vous le voir ?

Pouvez-vous voir comment vous vous prolongez dans vos parents, dans vos frères et sœurs, dans vos enseignants et amis ? Pouvez-vous voir le corps de continuation de vos parents et de vos bien-aimés ? Nous n'avons pas besoin de devenir vieux ni de mourir pour voir notre corps de continuation. Nous n'avons pas besoin d'attendre la complète désintégration de ce corps pour commencer à voir notre corps de continuation, tout comme un nuage n'a pas besoin d'être entièrement transformé en pluie pour voir son corps de continuation. Pouvez-vous voir votre pluie, votre fleuve, votre océan ?

Chacun de nous devrait s'entraîner à voir sa continuation dans le moment présent. Si nous pouvons voir notre corps de continuation alors que nous sommes toujours en vie, nous saurons comment le cultiver pour assurer une belle continuation dans l'avenir. C'est le véritable art de vivre. Alors, lorsque viendra le temps de la dissolution de notre corps physique, nous serons capables de le relâcher aisément.

Parfois, je compare mon corps à l'eau qui bout dans la bouilloire et finit par se transformer en vapeur. Lorsque mon corps se désintégrera, vous direz peut-être : « Thich Nhat Hanh est mort. » Mais ce n'est pas vrai. Je ne mourrai jamais.

Ma nature est la nature d'un nuage, la nature de non-naissance et non-mort. Tout comme il est impossible à un nuage de mourir, il m'est impossible de mourir. J'aime contempler mon corps de continuation, tout comme le

nuage aime regarder la pluie tomber et devenir une rivière, tout en bas. Si vous vous regardez attentivement, vous verrez comment vous vous continuez d'une manière ou d'une autre. Si, lorsque vous inspirez et expirez, vous pouvez sentir la paix, le bonheur et l'accomplissement, vous savez que je suis toujours avec vous, que mon corps physique soit encore en vie ou pas. Je me continue dans mes nombreux amis et disciples monastiques et laïcs. Je me continue dans les innombrables gens dans le monde que je n'ai jamais rencontrés, mais qui ont lu mes livres, écouté l'un de mes enseignements ou pratiqué la pleine conscience dans une sangha locale ou dans l'un de nos centres de pratique. Si vous regardez avec les yeux de l'absence de signe, vous serez capables de me voir bien au-delà de ce corps.

Donc, la réponse la plus courte à la question : « Que se passe-t-il lorsque je meurs ? », c'est que vous ne mourez pas. Et c'est la vérité, parce que si vous comprenez la nature de la personne qui est en train de mourir, et si vous comprenez la nature de l'acte de mourir, vous verrez qu'il n'existe plus cette chose qu'on appelle la mort. Il n'y a pas de « soi » qui meure. Il n'y a que transformation.

LE SEPTIÈME CORPS : LE CORPS COSMIQUE

Notre corps cosmique contient tout le monde phénoménal. Le miracle qu'est notre corps humain va se désintégrer un jour, mais nous sommes bien plus que ce corps humain. Nous sommes aussi le cosmos, qui est le fondement de notre corps. Sans le cosmos, le corps ne pourrait pas être là. Avec la vision profonde de l'inter-être, nous pouvons voir qu'il y a des nuages en nous. Il y a des montagnes et des rivières, des champs et des arbres. Il y a le soleil. Nous sommes les enfants de la lumière. Nous sommes les fils et les filles du soleil et des étoiles. Tout le cosmos converge

pour soutenir notre corps en cet instant, et notre petit corps humain contient l'ensemble des phénomènes.

Nous pouvons visualiser notre corps humain comme une vague et notre corps cosmique comme toutes les autres vagues de l'océan. Nous pouvons nous voir dans toutes les autres vagues et toutes les autres vagues en nous. Nous n'avons pas besoin d'aller chercher notre corps cosmique à l'extérieur de nous. Il est présent en nous en cet instant. Nous sommes faits de poussière d'étoiles. Nous sommes les enfants de la Terre, faits des mêmes éléments et minéraux. À chaque instant de notre vie, le cosmos nous traverse, nous renouvelle et nous retournons au cosmos. Nous respirons l'atmosphère, nous mangeons la nourriture de la terre, nous créons de nouvelles idées et expérimentons de nouvelles sensations. Et nous émettons de l'énergie qui retourne au cosmos par nos pensées, nos paroles et nos actions, par notre expiration, notre chaleur corporelle et tout ce que nous relâchons après l'avoir absorbé et digéré. En cet instant, plusieurs parties de nous retournent à la terre. Nous ne retournons pas à la terre et au cosmos uniquement lorsque notre corps se désintègre.

Nous sommes déjà dans la terre
et la terre est en nous.

Notre corps humain est un chef-d'œuvre du cosmos et, lorsque nous apprécions, respectons et chérissons notre corps, nous apprécions, respectons et chérissons notre corps cosmique. Si nous vivons de façon à prendre bien soin de notre corps, nous prenons soin de nos ancêtres et nous prenons soin de notre corps cosmique.

HUITIÈME CORPS :
LE CORPS ULTIME

Notre huitième corps est le niveau le plus profond du cosmique : la nature de réalité même, au-delà de toutes perceptions, formes, signes et idées. C'est notre corps de « véritable nature du cosmos ». Lorsque nous sommes en contact avec tout ce qui est, qu'il s'agisse d'une vague, du soleil, des forêts, de l'air, de l'eau ou des étoiles, nous percevons le monde phénoménal des apparences et des signes. À ce niveau de vérité relative, tout change. Tout est sujet à la naissance et à la mort, à l'être et au non-être. Mais lorsque nous touchons le monde phénoménal avec suffisamment de profondeur, nous allons derrière les apparences et les signes pour toucher la vérité ultime, la véritable nature du cosmos, qui ne peut être décrite par des notions, des mots ou des signes comme « naissance » et « mort », « venue » et « départ ».

Nous sommes une vague qui apparaît à la surface de l'océan. Le corps d'une vague ne dure pas très longtemps, peut-être seulement dix ou vingt secondes. La vague est sujette à un commencement et à une fin, elle s'élève, puis retombe. La vague peut être prise dans l'idée que « je suis ici maintenant et je n'y serai plus dans quelques instants ». Et la vague peut avoir peur ou ressentir de la colère. Mais elle a également son corps d'océan. Elle vient de l'océan et elle retourne à l'océan. Elle a à la fois son corps de vague et son corps d'océan. Elle n'est pas seulement une vague, elle est aussi l'océan. La vague n'a pas à rechercher un corps d'océan séparé, parce que, en ce moment même, elle est à la fois son corps de vague et son corps d'océan. Dès que la vague peut revenir à elle-même et toucher sa vraie nature, qui est l'eau, alors toute peur, toute anxiété disparaît.

Le niveau le plus profond de notre conscience, que nous appelons « la conscience du tréfonds », a la capacité de toucher directement l'ultime, le domaine de la réalité en soi. Notre conscience mentale n'est peut-être pas encore capable de faire cela maintenant, mais notre conscience du

tréfonds touche la véritable nature du cosmos en ce moment même.

Lorsque vous entrez en contact avec votre corps cosmique, c'est comme si vous cessiez d'être un bloc de glace flottant sur l'océan pour devenir l'eau. Par la respiration consciente et une présence profonde à notre corps, nous sommes capables de quitter la zone de cogitation, discrimination et analyse, pour entrer dans le domaine de l'inter-être.

TOUT INTER-EST

Il existe une connexion profonde entre nos différents corps : notre corps physique, notre corps de Bouddha, notre corps de pratique spirituelle, notre corps de communauté, notre corps hors du corps, notre corps de continuation et notre corps cosmique inter-sont. Notre corps humain contient à la fois notre corps cosmique et la véritable nature du cosmos, la réalité même, au-delà de tous les mots, étiquettes et perceptions. Notre corps cosmique est l'Univers, la création, le chef-d'œuvre de Dieu. En regardant profondément dans le cosmos, nous pouvons voir sa vraie nature. Et nous pouvons dire que la vraie nature du cosmos est Dieu. En regardant profondément la création, nous voyons le créateur.

De prime abord, il semble que les choses existent en dehors les unes des autres. Le Soleil n'est pas la Lune. Cette galaxie n'est pas une autre galaxie. Vous êtes hors de moi. Le père est hors du fils. Mais, en regardant profondément, nous voyons que les choses sont entremêlées. Nous ne pouvons pas enlever la pluie de la fleur, ni l'oxygène de l'arbre. Nous ne pouvons pas ôter le père du fils, ni le fils du père. Nous ne pouvons rien soustraire à quoi que ce soit. Nous sommes les montagnes et les rivières, nous sommes le Soleil et les étoiles. Tout inter-est. C'est ce que le physicien David Bohm a appelé

« l'ordre implicite, ou implié ». Tout d'abord, nous ne voyons que « l'ordre explicite ou déplié » mais, dès que nous réalisons que les choses n'existent pas en dehors les unes des autres, nous touchons le niveau le plus profond du cosmique. Nous réalisons que nous ne pouvons retirer l'eau de la vague. Et nous ne pouvons pas retirer la vague de l'eau. Tout comme la vague est l'eau même, nous sommes l'ultime.

Beaucoup de gens pensent encore que Dieu peut exister séparément du cosmos, sa création. Mais vous ne pouvez pas retirer Dieu de vous-même ; vous ne pouvez ôter l'ultime de vous-même. Le nirvana est là, en vous.

Si nous voulons toucher l'ultime,
nous devons regarder dans notre propre corps,
et non à l'extérieur.

En contemplant profondément le corps de l'intérieur, nous pouvons toucher la réalité même. Si votre pleine conscience et votre concentration sont profondes lorsque vous pratiquez la marche méditative dans la nature, ou lorsque vous contemplez un beau lever de soleil ou votre propre corps humain, vous pouvez toucher la véritable nature du cosmos.

En pratiquant la pleine conscience, nous pouvons expérimenter différentes sortes de soulagement. Mais le plus grand soulagement et la paix véritable viennent lorsque nous sommes capables de toucher notre nature de ni-naissance ni-mort. C'est quelque chose de faisable. C'est quelque chose de possible. Et cela nous donne beaucoup de liberté. Lorsque nous sommes en contact avec notre corps cosmique, notre corps divin, notre corps de nirvana, alors, nous n'avons plus à craindre la mort. C'est la crème des enseignements du Bouddha et de la pratique. Certaines personnes peuvent mourir heureuses, en paix, parce qu'elles ont accédé à cette vision profonde.

PRATIQUE :
CONTEMPLER LA VIE SANS LIMITES

Il est possible de vivre votre vie quotidienne de telle façon que vous soyez conscient de tous vos différents corps et que vous vous sentiez connecté à eux chaque jour. Vous serez capable de voir votre continuation à travers le temps et l'espace et de réaliser que votre vie est illimitée. Ce corps physique, voué à se désintégrer un jour, n'est qu'une petite partie de qui vous êtes.

Vous pourriez peut-être prendre un moment pour contempler le texte qui suit. C'est une invitation à voir que vous êtes la vie sans limites, vous êtes la vie sans frontières. Vous pouvez le lire lentement, en laissant chaque ligne tomber comme une douce pluie sur le sol de votre conscience.

Je vois que ce corps, composé des quatre éléments, n'est pas réellement moi, et que je ne suis pas limité par ce corps. Je suis toute la rivière de la vie, des ancêtres génétiques et des ancêtres spirituels, qui coule continûment depuis des milliers d'années et continuera de couler encore des milliers d'années. Je fais un avec mes ancêtres et mes descendants. Je suis la vie qui se manifeste sous d'innombrables formes. Je fais un avec tous les peuples et toutes les espèces, qu'ils soient paisibles et joyeux ou en souffrance et apeurés. En ce moment, je suis présent partout dans le monde. J'ai été présent dans le passé et je serai là dans le futur. La désintégration de ce corps ne me touche pas, de même que la chute des pétales de fleurs de prunier ne signifie nullement la fin du prunier. Je vois que je suis comme une vague à la surface de l'océan. Je me vois dans toutes les autres vagues, et je vois toutes les autres vagues en moi. La manifestation ou la disparition de la vague n'affecte en rien la présence de l'océan.

Mon corps de Dharma et ma vie spirituelle ne sont sujets ni à la naissance ni à la mort. Je suis capable de voir ma présence avant que ce corps ne se soit manifesté et après qu'il se sera désintégré. Je suis capable de voir ma présence hors de ce corps, même dans l'instant présent. Quarante-vingts ans ou quatre-vingt-dix ans ne représentent pas ma durée de vie. Ma durée de vie, tout comme celle d'une feuille ou d'un bouddha, est immense. Je suis capable de dépasser l'idée que je suis un corps séparé des autres manifestations de la vie, dans le temps et dans l'espace.

MÉDITATION GUIDÉE :
RESPIRER AVEC LE COSMOS

J'inspire, je vois l'élément terre en moi, l'élément air en moi. Je vois les nuages, la neige, la pluie et les rivières en moi. Je vois l'atmosphère, le vent et les forêts en moi, les montagnes et les océans en moi. Je vois la Terre en moi.

J'expire, je souris à la Terre en moi. Je fais un avec la Mère Terre, la plus belle planète de notre système solaire.

La Mère Terre en moi.
Souriant à la plus belle planète de notre système solaire.

J'inspire, je vois l'élément lumière en moi, je suis fait de lumière, je suis fait de soleil. Je vois notre étoile comme source infinie de vie, nous nourrissant à chaque moment. Le Bouddha Shakyamuni était un fils du Père Soleil, moi aussi.

J'expire, je souris au soleil en moi. Je fais un avec le Soleil, une étoile, l'une des plus belles étoiles de toute notre galaxie.

Je suis un enfant du Soleil.
Je suis une étoile.

J'inspire, je vois tous mes ancêtres en moi ; mes ancêtres minéraux, végétaux, animaux et humains. Mes ancêtres sont toujours présents, vivants dans chaque cellule de mon corps et je joue un rôle dans leur immortalité.

J'expire, je souris au nuage dans mon thé. Un nuage ne meurt jamais. Un nuage peut devenir neige ou pluie, mais jamais rien. Je joue également mon rôle dans l'immortalité du nuage.

Je suis mes ancêtres.
Jouant mon rôle dans l'immortalité de mes ancêtres.

J'inspire, je vois les étoiles et les galaxies en moi. Je suis la conscience qui se manifeste en tant que cosmos. Je suis fait d'étoiles et de galaxies.

J'expire, je souris aux étoiles en moi. Je joue mon rôle dans l'immortalité des nuages, de la pluie, des étoiles et du cosmos.

Souriant aux étoiles et aux galaxies en moi.
Jouant mon rôle dans l'immortalité des étoiles et du cosmos.

J'inspire, je vois que rien n'est créé et rien n'est détruit ; tout est en transformation. Je vois la nature de non-naissance et non-mort de la matière et de l'énergie. Je vois que la naissance, la mort, l'être et le non-être ne sont que des idées.

J'expire, je souris à ma vraie nature de non-naissance et non-mort. Je suis libre de l'être et du non-être. Il n'y a ni mort ni peur. Je touche le nirvana, ma vraie nature sans naissance ni mort.

Rien n'est créé, rien n'est détruit.
Je suis libre de l'être et libre du non-être.

L'ABSENCE DE BUT :

SE REPOSER EN DIEU

Vous êtes déjà tout ce que vous voulez devenir.
Vous êtes une merveille. Vous êtes un miracle.

Un jour, le Bouddha reçut la visite d'un dieu orgueilleux appelé Rohitassa, qui se déplaçait à cheval et se considérait comme une sorte de héros.

« Cher Maître, demanda-t-il, pensez-vous qu'il soit possible d'échapper à ce monde de naissance et de mort, de souffrance et de discrimination, grâce à la vitesse ? »

Il semble que les humains aient toujours eu le désir de voyager vite, de se rendre rapidement d'un endroit à un autre. Aujourd'hui, nous rêvons toujours de construire des machines qui pourraient se déplacer à la vitesse de la lumière, dans l'espoir de visiter d'autres dimensions. À l'époque du Bouddha, où il n'y avait ni avions ni fusées, le mode de locomotion le plus rapide était le cheval.

Le Bouddha lui répondit gentiment : « Non, Rohitassa, il n'est pas possible d'échapper à ce monde en voyageant, même à très grande vitesse. »

« Comme vous avez raison ! s'exclama Rohitassa. Dans une vie précédente, j'ai voyagé extrêmement rapidement, aussi vite que la lumière. Je ne mangeais pas, je ne dormais pas, je ne buvais pas. Je ne faisais que voyager à grande vitesse et, pourtant, je ne suis pas parvenu à sortir de ce monde. À la fin, je suis mort avant d'avoir pu en sortir. Donc, je suis d'accord, c'est impossible ! »

« Mais, mon ami, reprit le Bouddha, il existe un moyen de sortir. Il suffit de tourner votre regard vers l'intérieur. En regardant profondément dans votre propre corps, qui mesure à peine six pieds de haut, vous pouvez découvrir l'immensité du cosmos. Vous pouvez toucher votre vraie nature au-delà de la naissance et de la mort, de la souffrance et de la discrimination. Vous n'avez pas besoin d'aller quelque part. »

Beaucoup parmi nous ont couru toute leur vie. Nous avons l'impression que nous devons courir, vers le futur, loin du passé, hors de là où nous sommes. En réalité, il n'y a nulle part où aller. Nous avons juste besoin de nous asseoir et de regarder profondément, pour découvrir que tout le cosmos est présent en nous maintenant. Notre corps est une merveille qui contient toutes sortes d'informations. Nous comprendre, c'est comprendre tout l'Univers.

Pour s'en sortir,
il faut rentrer chez soi.

Tant que nous pensons être un « soi » séparé, distinct du monde autour de nous, nous croyons que nous pouvons sortir du monde. Mais, une fois que nous voyons que nous *sommes* le monde, que nous sommes faits entièrement d'éléments « non-nous », nous réalisons que nous n'avons pas besoin d'aller courir après quoi que ce soit hors de nous. Le monde ne peut pas sortir du monde. Nous sommes déjà tout ce que nous recherchons.

SE REPOSER EN DIEU

Tout comme une vague n'a nul besoin d'aller chercher l'eau, nous n'avons pas besoin d'aller à la recherche de l'ultime. La vague est l'eau. Vous êtes déjà ce que vous voulez devenir. Vous êtes fait du soleil, de la lune et des étoiles. Vous avez tout en vous.

Les chrétiens parlent de « se reposer en Dieu ». Lorsque nous abandonnons nos recherches et nos efforts, c'est comme si nous nous reposions en Dieu. Nous nous établissons fermement dans le moment présent ; nous demeurons dans l'ultime, nous nous reposons dans notre corps cosmique. Demeurer dans l'ultime n'exige ni foi ni croyance particulière. Une vague n'a pas besoin de *croire* qu'elle est l'eau, puisqu'elle est déjà l'eau, ici et maintenant.

Pour moi, Dieu n'est pas hors de nous, ni hors de la réalité. Dieu est à *l'intérieur*. Dieu n'est pas une entité extérieure que nous devrions rechercher, en laquelle nous devons croire ou ne pas croire. Dieu, le nirvana, l'ultime, est inhérent à chacun de nous. Le Royaume de Dieu est disponible à tout moment. La question, c'est de savoir si nous sommes disponibles pour lui. Avec la pleine conscience, la concentration et la vision profonde, toucher le nirvana, toucher notre corps cosmique ou le Royaume de Dieu devient possible à chaque respiration, à chaque pas.

LA NON-POURSUITE :
TROISIÈME PORTE DE LIBÉRATION

Se concentrer sur l'absence de but, ou non-poursuite, signifie arriver dans le moment présent pour découvrir que le moment présent est le seul et unique moment où vous pouvez trouver tout ce que vous cherchez, et comprendre que vous *êtes déjà* tout ce que vous aspirez à devenir.

La non-poursuite, cela ne veut pas dire ne rien faire. Cela signifie que l'on ne met pas devant son nez quelque chose après quoi l'on va courir. Lorsque nous éliminons les objets de notre avidité et nos désirs, nous découvrons que le bonheur et la liberté sont disponibles pour nous juste ici, dans le moment présent.

Nous avons l'habitude de courir après des choses, et cette habitude nous a été transmise par nos parents et nos

ancêtres. Nous ne nous sentons pas satisfaits ici et maintenant, alors nous courons après toutes sortes de choses qui sont censées nous rendre plus heureux. Nous sacrifions notre vie pour courir après des objets de désir ou après le succès dans notre travail ou nos études. Nous courons après le rêve de notre vie, et nous nous perdons en route. Nous perdons même notre liberté et notre bonheur dans nos efforts pour être attentifs, pour être en bonne santé, pour soulager la souffrance du monde ou pour atteindre l'éveil. Nous méprisons les merveilles du moment présent, pensant que le paradis et l'ultime sont pour plus tard, pas pour maintenant.

Pratiquer la méditation, c'est prendre le temps de regarder profondément pour voir ces choses. Si vous vous sentez agité dans le moment présent, ou si vous vous sentez mal à l'aise, vous devez vous poser la question : « À quoi j'aspire ? Qu'est-ce que je recherche ? Qu'est-ce que j'attends ? »

L'ART DE S'ARRÊTER

Cela fait des milliers d'années que nous courons, c'est pourquoi il est difficile de s'arrêter pour rencontrer la vie dans le moment présent. Apprendre à s'arrêter, cela peut sembler facile mais, en réalité, cela demande de l'entraînement.

Je me souviens, un matin, je contempiais une montagne dans les lueurs de l'aube. Je voyais très clairement que je n'étais pas seul à regarder la montagne, que tous mes ancêtres en moi regardaient la montagne avec moi. Lorsque le jour s'est levé sur le sommet de la montagne, nous avons admiré cette beauté ensemble. Il n'y avait nulle part où aller et rien à faire. Nous étions libres. Nous n'avions qu'à rester assis là et goûter la magie du moment. Peut-être nos ancêtres n'ont-ils jamais eu le loisir de s'asseoir paisiblement pour accueillir le lever du soleil

comme cela. Lorsque nous pouvons nous arrêter de courir, tous nos ancêtres peuvent aussi s'arrêter en même temps. Avec l'énergie de la pleine conscience et de l'éveil, nous pouvons nous arrêter au nom de tous nos ancêtres. L'arrêt ne touche pas qu'un seul « soi » séparé, mais toute une lignée.

Dès qu'il y a l'arrêt, il y a le bonheur.
Il y a la paix.

Lorsque nous nous arrêtons comme cela, il semble que rien ne se passe mais, en fait, tout se passe. Vous êtes profondément établi dans le moment présent, en contact avec votre corps cosmique. Vous touchez l'éternité. Il n'y a plus d'agitation, plus de recherche.

Au Village des Pruniers, comme dans tous nos centres de pratique aux États-Unis, en Europe et en Asie, nous pratiquons l'arrêt à chaque fois que nous entendons le son de la cloche. Que ce soit la grande cloche du temple, le carillon de la salle à manger, les cloches des églises des villages voisins ou même la sonnerie du téléphone, dès que nous entendons le son de la cloche, nous prenons un moment juste pour nous arrêter, nous détendre et respirer. Nous revenons à nous-mêmes et au moment présent. Si nous sommes en train de parler, nous arrêtons de parler. Si nous sommes en train de marcher, nous nous arrêtons. Si nous portons quelque chose, nous le déposons. Nous revenons à notre respiration et nous arrivons dans notre corps, ici et maintenant. Nous nous détendons et goûtons le simple fait d'être là, à l'écoute de la cloche.

En écoutant la cloche, nous entrons en relation profonde avec le moment présent qui embrasse le temps et l'espace sans limites. Le passé et le futur sont là, dans le moment présent. Dieu, le nirvana, notre corps cosmique sont disponibles. Le moment présent devient un moment éternel, accompli.

Où sont votre père, votre mère, votre grand-père ou votre grand-mère ? Juste ici, dans le moment présent. Où sont vos enfants, petits-enfants et les générations futures ? Où sont Jésus-Christ et le Bouddha ? Où sont l'amour et la compassion ? Ils sont ici. Ce ne sont pas des réalités indépendantes de notre conscience, de notre être, de notre vie. Ce ne sont pas des objets d'espoir ou de poursuite hors de nous. Et où est le paradis, le Royaume de Dieu ? Également ici. Tout ce que nous recherchons, tout ce que nous voulons expérimenter, doit se produire ici dans le moment présent. Le futur est juste une idée, une notion abstraite.

Seul le moment présent est réel.

Si nous continuons de nous accrocher à un rêve de quelque chose dans le futur, nous perdons le moment présent. Et si nous perdons le présent, nous perdons tout. Nous perdons la liberté, la paix, la joie et la chance de toucher le Royaume de Dieu, de toucher le nirvana.

L'Évangile de saint Matthieu rapporte l'histoire d'un fermier qui trouve un trésor dans un champ. Rentré chez lui, il vend tout ce qu'il possède pour pouvoir acheter ce champ. Ce trésor est le Royaume de Dieu, qui n'est accessible que dans le moment présent. Vous n'avez besoin que d'un moment d'éveil pour réaliser que ce que vous recherchez est déjà là, en vous et autour de vous. Comme ce fermier, dès que nous découvrons cela, nous pouvons facilement lâcher prise de tout le reste pour goûter la paix véritable, le bonheur et la liberté dans le moment présent. Cela vaut le coup. Perdre le moment présent, c'est perdre votre seule chance de rencontrer la vie.

LE CYPRÈS DANS LA COUR

C'est une histoire zen. Un étudiant, pensant n'avoir pas réellement reçu l'essence profonde des enseignements de son maître, s'en va l'interroger. Son maître lui répond : « En venant ici, as-tu vu le cyprès dans la cour ? » Peut-être que cet étudiant n'était pas très attentif. Ce que le maître lui dit, c'est que si, en venant voir notre maître, nous passons devant un cyprès ou un beau prunier en fleur, et que nous ne le voyons pas réellement, alors, lorsque nous arrivons devant notre maître, nous ne le voyons pas non plus. Nous ne devrions jamais rater une chance de voir réellement notre cyprès. Il y a des merveilles de la vie sur le bord de notre chemin chaque jour, et nous ne les avons pas réellement vues. Quel est le cyprès sur le bord du chemin que vous prenez pour venir travailler chaque jour ? Si vous ne pouvez même pas voir un arbre, comment pouvez-vous voir vos bien-aimés ? Comment pouvez-vous voir Dieu ?

Chaque arbre, chaque fleur fait partie du Royaume de Dieu. Si le dahlia en fleur n'appartient pas au Royaume de Dieu, à quoi appartient-il ? Si nous voulons avoir une relation avec Dieu, si nous voulons comprendre Dieu, tout ce que nous avons à faire est de contempler le cyprès sur notre chemin.

La pleine conscience nous aide à arriver
dans le moment présent
pour voir et entendre les merveilles de la vie,
pour voir et entendre Dieu.

S'il y a une crise spirituelle au xxi^e siècle, c'est que nous n'avons pas placé Dieu au bon endroit, c'est-à-dire en nous et dans le monde autour de nous. Pouvez-vous enlever Dieu du cosmos ? Pouvez-vous enlever le cosmos de Dieu ?

Nous sommes un miracle, et nous sommes entourés de miracles. Nous avons Dieu, nous avons le corps cosmique, nous avons tout, juste en ce moment. Avec cette vision

profonde, avec cette sorte d'éveil, nous nous sentons déjà heureux, satisfaits, comblés.

LE PARADIS SUR TERRE

Pour certains d'entre nous, le rêve le plus grand est d'aller au paradis ou, pour les bouddhistes, dans la « Terre Pure », après notre mort. Nous trouvons que cette vie est en quelque sorte insuffisante et insatisfaisante et que nous ne pourrions toucher le niveau d'existence le plus profond, le plus satisfaisant, qu'après la mort. Nous pensons que nous devons quitter ce corps pour pouvoir réellement toucher l'ultime. Nous avons l'idée qu'il doit y avoir un endroit meilleur, plus heureux, plus parfait, ailleurs, plus tard.

Mais si nous attendons de mourir pour connaître le bonheur, ce sera peut-être trop tard. Nous pouvons toucher toutes les merveilles de la vie, et l'ultime même, avec notre corps humain, ici et maintenant. Notre corps est aussi une merveille. C'est une autre sorte de fleur dans le jardin de l'humanité, et vous devriez traiter votre corps avec le plus grand respect parce qu'il appartient au Royaume de Dieu. Vous pouvez toucher le Royaume de Dieu avec votre corps. Une inspiration en pleine conscience est suffisante pour nous permettre de remarquer soudain le beau ciel bleu, l'air frais délicieux, le chant du vent dans les pins ou la musique d'un ruisseau qui coule. Nous n'avons pas à mourir pour aller au paradis. Nous sommes déjà dans le Royaume de Dieu.

SOYEZ BEAU, SOYEZ VOUS-MÊME

Peut-être sommes-nous capables de voir les merveilles autour de nous, mais doutons-nous toujours d'être aussi une merveille. Nous pensons que nous ne sommes pas comme il faut. Nous aspirons à quelque chose d'autre, quelque chose de plus. Nous sommes comme une casserole

qui se promènerait à la recherche d'un couvercle. Nous manquons de confiance en nous et en notre capacité d'être paisible, compatissant et éveillé. Nous nous sentons dépassés par nos difficultés. Et ainsi, nous continuons de vivre notre vie chaque jour avec le sentiment qu'il nous manque quelque chose. Nous devons nous poser la question : « Qu'est-ce qui me manque ? Qu'est-ce que je recherche ? »

Pratiquer l'absence de but ou la non-poursuite, c'est identifier ce que vous recherchez, ce que vous attendez ou ce après quoi vous courez, et le laisser aller. En éliminant ces objets de recherche, qui vous entraînent loin d'ici et maintenant, vous découvrirez que tout ce que vous voulez est déjà là dans le moment présent. Vous n'avez pas besoin « d'être quelqu'un », ni de faire quelque chose pour être heureux et libre. Si vous demandez à une fleur qui fleurit sur le flanc de la montagne ou à un arbre majestueux dans la forêt : « Qu'est-ce que tu recherches ? », quelle serait leur réponse ? Avec un peu de pleine conscience et concentration, vous pourrez entendre leur réponse dans votre cœur.

Chacun de nous doit être soi-même :
frais, solide, à l'aise, aimant et compatissant.
Lorsque nous sommes vraiment
nous-mêmes, nous en bénéficions,
et tout le monde autour de nous bénéficie
également de notre présence.

VOUS ÊTES ASSEZ

Linji, célèbre maître zen chinois du ix^e siècle, a enseigné que « les humains et les bouddhas ne sont pas deux », et il a déclaré : « Il n'y a aucune différence entre vous et le Bouddha ! » Il voulait dire que vous êtes déjà assez. Nous n'avons rien à faire de spécial pour être un bouddha et cultiver notre corps de bouddha. Nous avons simplement à

vivre une vie simple et authentique. Notre vraie personne, notre vrai « soi », n'a pas besoin d'un travail ni d'un poste particulier. Notre « soi » véritable n'a pas besoin d'argent, de célébrité ni d'un statut social. Notre véritable « soi » n'a pas besoin de faire quoi que ce soit. Nous avons juste à vivre profondément notre vie dans le moment présent. Lorsque nous mangeons, nous mangeons simplement. Lorsque nous faisons la vaisselle, nous faisons simplement la vaisselle. Lorsque nous allons aux toilettes, nous allons simplement aux toilettes. Lorsque nous marchons, nous marchons simplement. Lorsque nous nous asseyons, nous nous asseyons simplement. Faire toutes ces choses est une merveille, et l'art de vivre consiste à faire tout cela dans la liberté.

La liberté est une pratique et une habitude.

Nous devons nous entraîner à marcher
comme une personne libre,
à nous asseoir comme une personne libre
et à manger comme une personne libre.
Nous devons nous entraîner à vivre.

Le Bouddha mangeait également, il marchait, il allait aux toilettes. Mais il le faisait dans la liberté, sans courir d'une chose à l'autre. Pouvons-nous vivre comme cela ? Pouvons-nous utiliser notre temps pour vivre en adéquation avec qui nous sommes réellement ? Si nous cherchons ou poursuivons quelque chose d'autre, quelque chose de plus, nous ne sommes plus dans l'absence de but. Nous ne sommes pas encore libres, et nous ne sommes pas fidèles à notre nature véritable. Notre nature véritable est déjà là, en nous et, dès que nous pouvons la voir, nous devenons une personne libre. Nous sommes libres depuis la nuit des temps. Nous avons juste besoin d'être capables de le constater.

J'ai eu la chance une fois de visiter les grottes bouddhistes d'Ajanta dans l'État indien de Maharashtra. Elles sont entièrement creusées dans la paroi rocheuse de la montagne. Ce sont des habitations, avec des cavités spécialement creusées pour que les moines puissent y déposer leur bol à aumônes et leur robe sanghati. Le jour où j'ai fait cette visite, il faisait très chaud, et je me suis allongé pour apprécier la fraîcheur agréable de la grotte.

Aucun matériau n'a été apporté de l'extérieur pour construire ces grottes. Les temples ont simplement été creusés dans la roche. Plus on enlève de roche, plus la grotte est spacieuse. Toucher notre vrai « soi », notre vraie nature, c'est comme cela. Tout ce que nous pensons devoir trouver à l'extérieur est déjà là, en nous. La bonté aimante, la compréhension et la compassion sont là, en nous. Il suffit d'enlever les rochers qui bloquent le passage pour révéler notre véritable nature. Il n'y a pas d'essence de sainteté à aller chercher à l'extérieur. Et il n'y a pas d'essence de l'ordinaire à détruire. Nous sommes déjà ce que nous voulons devenir. Même dans nos moments les plus difficiles, tout ce qui est bon, vrai et beau est déjà là, en nous et autour de nous. Nous devons juste vivre d'une façon qui lui permette de se révéler.

ÊTRE SANS AFFAIRES

Le maître Linji invitait ses étudiants à être « sans affaires ». Cela veut dire ne pas être occupé en permanence, être libre de ses affaires. Si nous pouvons être sans affaires, nous pouvons toucher l'esprit de la non-poursuite dans notre vie quotidienne, sans nous laisser entraîner par nos désirs, nos plans et nos projets. Nous ne faisons pas les choses pour être loué ou reconnu socialement, nous n'essayons pas de jouer un rôle. Où que nous soyons, nous pouvons régner en souverain sur nous-mêmes. Nous ne sommes pas entraînés par notre

environnement, nous ne sommes plus poussés ni influencés par la foule.

Quoi que nous fassions,
nous pouvons le faire avec aise et liberté.

Pour maître Linji, l'idéal de vie n'est pas d'être un « arhat » ou un « bodhisattva » illuminé, dévoué au service de tous les êtres, mais une personne sans affaires. Une personne sans affaires a réalisé la vision profonde du vide, de l'absence de signe et de la non-poursuite. Elle n'est pas prisonnière de l'idée d'un « soi », elle n'a pas besoin de signes de célébrité ni de statut social, et elle vit libre et heureuse dans le moment présent.

Être sans affaires, c'est vivre chaque jour dans la dimension ultime. Dans la dimension ultime, il n'y a rien à faire. Nous sommes déjà ce que nous voulons devenir. Nous sommes détendus, nous sommes en paix. Il n'y a plus besoin de courir. Nous sommes heureux, libres de tout souci et anxiété. C'est le mode d'être dont notre monde a le plus besoin. C'est très agréable de s'établir dans la dimension ultime, nous devrions tous apprendre à faire cela.

« Mais, pourriez-vous objecter, si nous sommes heureux dans le moment présent, si nous n'avons nulle part où aller et rien à faire, alors qui va aider les êtres vivants à se libérer ? Qui va sauver ceux qui se noient dans l'océan de la souffrance ? Est-ce que la non-poursuite nous rend indifférents à la souffrance dans le monde ? Si notre priorité est d'être libres et heureux, est-ce que cela ne va pas nous paralyser, nous empêcher d'affronter les défis et les difficultés pour essayer d'aider les autres ? »

Le Bouddha ne recherchait plus rien, ne désirait plus rien, n'aspirait plus à rien mais, cependant, il n'a jamais cessé d'aider tous les êtres à se libérer. Pendant les quarante-cinq ans où il a enseigné, il a continué d'aider les

autres à se libérer de leur souffrance, jusqu'aux derniers moments de sa vie. Être sans but ne veut pas dire que nous sommes dénués de compassion ni de bonté aimante. Dès que nous avons la compassion, la bonté aimante et la compréhension, nous avons naturellement une forte motivation pour agir et pour aider.

Ce qui est essentiel est d'apporter une qualité d'être différente à la situation de souffrance qui règne dans le monde. Si nous souffrons comme tous les autres, comment pourrions-nous aider les gens à moins souffrir ? Si les médecins ont les mêmes maladies que leurs patients, comment pourront-ils les aider à guérir ? Notre énergie de paix, de joie, de compassion et de liberté est essentielle. Nous devons nourrir et protéger notre mode d'être. Tout ce que nous faisons doit avoir une dimension spirituelle.

Dans les années 1960, j'ai écrit le livre *Le Miracle de la pleine conscience*, un manuel pour les milliers de jeunes travailleurs sociaux en formation dans notre École de la jeunesse pour le service social au Vietnam. Mon intention était de les aider à pratiquer afin qu'ils restent en bonne santé, concentrés et pleins de compassion, qu'ils puissent nourrir leur aspiration et avoir suffisamment de joie et de paix pour continuer à œuvrer dans le service social.

Dès lors que notre travail et notre vie
ont une dimension spirituelle,
nous sommes capables de nous nourrir,
de prendre soin de nous-mêmes
et d'éviter l'épuisement.

Il est possible de travailler, servir et s'engager comme une personne libre, sans se perdre dans son travail. Nous ne loupons pas le moment présent parce que nous sommes en train de nous battre pour atteindre un but dans le futur, nous vivons profondément chaque moment de ce travail. C'est le sens de la non-poursuite. La paix, la liberté, la

compassion et la bonté aimante dont nous rayonnons aident les personnes autour de nous à moins souffrir. Nous ne sommes pas passifs. Être passif, c'est être tiré, poussé et ballotté par les circonstances et les gens autour de nous. Mais notre liberté et notre souveraineté font que nous ne sommes pas victimes des circonstances. Avec la compassion et la vision profonde, nous nous demandons : « Dans cette situation, que puis-je faire pour éviter que les choses n'empirent ? Comment puis-je aider la situation à s'améliorer ? » Lorsque nous savons que nous faisons de notre mieux sur notre chemin pour soulager la souffrance, il est possible d'être en paix à chaque pas.

ÊTRE ET FAIRE

Mon nom, Nhat Hanh, signifie « une action ». Je me suis longtemps demandé de quelle action il s'agissait. Puis, j'ai découvert que mon unique action est d'être la paix et d'apporter la paix aux autres.

Nous avons tendance à penser en termes de faire et non en termes d'être. Nous pensons que, lorsque nous ne faisons rien, nous perdons notre temps. Mais ce n'est pas vrai. Notre temps est d'abord là pour que nous soyons. Que nous soyons quoi ? En vie, paisibles, joyeux, aimants. Et c'est ce dont le monde a le plus besoin. Nous avons tous besoin de nous entraîner dans notre mode d'être et c'est la base de toute action.

Notre qualité d'être détermine
notre qualité d'action.

On entend souvent dire : « Ne reste pas assis à rien faire ! Fais quelque chose ! » Lorsque nous sommes témoins d'injustice, de violence et de souffrance tout autour de nous, nous voulons naturellement faire quelque chose pour y remédier. Quand j'étais un jeune moine au

Vietnam dans les années 1950 et 1960, avec mes amis et étudiants, nous faisons tout ce que nous pouvions pour créer un bouddhisme populaire capable de répondre aux formidables défis et à toute la souffrance de cette époque. Nous savions qu'il ne suffisait pas d'offrir des chants et des prières pour sauver de sa situation désespérée notre pays dévasté par les conflits, les divisions et les guerres.

Nous avons commencé à publier un grand hebdomadaire bouddhiste national, créé l'École de la jeunesse pour le service social afin d'apporter soutien et assistance aux villages dévastés par la guerre, et nous avons également fondé l'université Van Hanh à Saïgon, pour offrir une approche plus moderne de l'éducation à la jeune génération. Dans tout ce travail, nous avons appris que la qualité de notre action dépend de la qualité de notre être. Chaque semaine, nous organisons une journée entière de pratique de la pleine conscience dans le monastère de la Forêt de bambous, non loin de Saïgon. Nous pratiquons ensemble la méditation assise, la marche méditative et les repas en pleine conscience, et nous prenons le temps d'écouter profondément les difficultés et les joies des uns et des autres. Avec l'énergie de fraternité et de sororité, nous avons pu réaliser un refuge merveilleux, un lieu de bonheur.

Ainsi, tout comme on dit : « Ne reste pas assis là, fais quelque chose ! », on peut aussi dire : « Ne reste pas à faire quelque chose, assieds-toi là ! » S'arrêter, être calme et pratiquer la pleine conscience peut apporter une toute nouvelle dimension à l'être. Nous pouvons transformer notre colère et notre anxiété et cultiver notre énergie de paix, compréhension et compassion comme base de notre action. Les énergies de sagesse, compassion, inclusivité, non-peur, patience et non-discrimination - ne jamais rejeter quiconque - sont toutes les qualités des êtres éveillés. Cultiver ces énergies nous aide à amener la dimension ultime dans la dimension historique, de sorte que nous

puissions vivre une vie active en étant détendus et joyeux, libres de la peur, du stress et du désespoir. Nous pouvons encore être très actifs, mais faire toute chose à partir d'un état de paix et de joie. C'est le type d'action dont le monde a le plus besoin. Si nous pouvons faire cela, le travail que nous accomplissons sera d'une grande aide pour nous-mêmes et pour le monde.

L'ACTION DE LA NON-ACTION

Parfois, la meilleure chose que nous puissions faire est de ne rien faire. La non-action, c'est déjà quelque chose. Il y a des gens qui n'ont pas l'air de faire grand-chose, mais leur présence est cruciale pour le bien-être du monde. Il y a peut-être dans votre famille quelqu'un qui ne gagne pas beaucoup d'argent, et dont nous pourrions dire qu'il n'est pas très actif, mais si cette personne n'était pas là, la famille serait beaucoup moins heureuse et moins stable parce que cette personne apporte la qualité de son être, de sa non-action.

Imaginez un bateau transportant des réfugiés désespérés sur l'océan. Le bateau est pris dans une tempête et tout le monde panique. Si tout le monde panique, il y a de fortes chances pour que les gens fassent des bêtises et que le bateau chavire. Mais si une seule personne reste calme, elle peut inspirer les autres à en faire autant. Si, dans un état d'esprit paisible, elle demande à chacun de rester assis tranquillement, tout le bateau peut être sauvé. Cette personne ne fait pas vraiment quelque chose. Elle apporte juste dans cette situation son calme et la qualité de son être. C'est cela, l'action de la non-action.

En tant que société, nous cherchons toujours à faire des choses pour résoudre les nombreuses difficultés auxquelles nous sommes confrontés. Et pourtant, il semble que plus nous en faisons, plus la situation se dégrade. Il faut donc

examiner la base de nos actions, qui est notre qualité d'être.

Au Village des Pruniers, nous avons organisé des retraites pour les Israéliens et les Palestiniens. Au Moyen-Orient, ils vivent une lutte au quotidien pour leur survie. Il y a toujours quelque chose à faire et pas un moment de répit. Mais quand ils viennent au Village des Pruniers, nous créons un environnement paisible pour qu'ils puissent se reposer, s'arrêter, s'asseoir tranquillement et revenir à eux-mêmes. Ils s'assoient avec nous, marchent avec nous et mangent avec nous. Ils pratiquent la relaxation profonde. Personne ne fait quelque chose de spécial, mais c'est déjà une révolution. Après quelques jours de cette pratique, ils se sentent déjà beaucoup mieux. Ils ont de l'espace à l'intérieur, et ils sont capables de s'asseoir là et d'écouter les souffrances de l'autre partie avec compassion. De nombreux jeunes qui ont participé à ces retraites nous ont dit que c'était la première fois de leur vie qu'ils sentaient que la paix au Moyen-Orient était une chose possible.

Si nous voulons organiser une conférence de paix ou une conférence sur l'environnement, nous pouvons procéder de la même manière. Les leaders mondiaux peuvent se réunir, pas seulement pour s'asseoir autour d'une table et prendre des décisions, mais pour passer du temps ensemble comme des amis et établir des relations humaines. Si nous pouvons écouter profondément la souffrance de l'autre et ses difficultés, et si nous pouvons exprimer nos visions profondes et nos idées en utilisant la parole aimante, alors nos négociations peuvent connaître le succès. Dès lors que la compréhension est là, il devient possible de lâcher la peur et la colère.

Restaurer la communication
est la pratique la plus basique pour rétablir la paix.

Les choses doivent être organisées de telle sorte qu'il y ait suffisamment de temps pour vivre ensemble paisiblement, penser paisiblement et agir paisiblement durant la conférence, afin de laisser émerger les visions profondes dont nos nations ont besoin. La paix, ce n'est pas quelque chose à espérer dans l'avenir. La paix est quelque chose que nous pouvons être à chaque moment. Si nous voulons la paix, nous devons être la paix. La paix est une pratique, pas un espoir. Nous disons que nos dirigeants ne peuvent pas se permettre de passer une ou deux semaines à vivre ensemble comme cela mais, pourtant, la guerre et la violence nous coûtent tellement en argent et en vies humaines. Nos dirigeants politiques ont besoin de l'aide des chefs spirituels pour prendre soin de ces problèmes mondiaux. Ils doivent travailler main dans la main. Le véritable travail pour construire la paix nécessite une dimension spirituelle, qui est la pratique de la paix.

QUEL EST VOTRE RÊVE ?

Une fois, aux Pays-Bas, une journaliste m'a demandé : « Est-ce que vous avez encore quelque chose à faire avant de mourir ? » Je ne savais que lui répondre, parce que les enseignements ne lui étaient pas familiers. Alors, je me suis contenté de la regarder et de sourire.

En vérité, je pense qu'il n'y a pas vraiment quelque chose que j'aie à faire avant de mourir, parce que, de la façon dont je vois les choses, je ne vais pas vraiment mourir. Et les choses que je veux faire, cela fait longtemps que je les fais déjà. En tout cas, dans la dimension ultime, il n'y a rien de plus à faire. Durant la guerre du Vietnam, à l'âge de 30 ans, j'ai écrit un poème qui disait : « Chers amis, le travail de reconstruction peut prendre des milliers de vies, mais ce travail est déjà accompli depuis des milliers de vies. » Dans la dimension ultime, nous n'avons rien à faire. Pratiquer la non-poursuite ne veut pas dire que nous

n'avons pas de rêves ni d'aspirations. Cela signifie que nous restons en contact avec la dimension ultime dans le moment présent, pour pouvoir réaliser nos rêves dans la joie, avec aise et liberté.

Chacun d'entre nous a un désir profond de réaliser quelque chose durant sa vie. Que vous en soyez conscient ou non, au fond de votre cœur, il y a quelque chose que vous avez toujours voulu accomplir. Pas juste un souhait fugace, mais une intention profonde qui a peut-être commencé à fleurir alors que vous étiez très jeune. C'est votre rêve le plus cher, votre préoccupation ultime. Lorsque vous identifiez et nourrissez votre désir le plus profond, cela peut devenir une source de grande joie, d'énergie et de motivation. Cela peut vous donner un élan, une direction. Cela peut vous soutenir pour traverser les épreuves de la vie.

Notre rêve nous donne la vitalité.

Il donne du sens à notre vie.

Tout le monde a un rêve. Vous devez prendre le temps de vous asseoir tranquillement, de regarder profondément et d'écouter votre cœur pour trouver quel est votre désir le plus profond. Est-ce que vous aspirez à avoir beaucoup d'argent, de pouvoir, de célébrité ou de sexe, ou est-ce autre chose que vous recherchez réellement ? Qu'est-ce que vous voulez vraiment faire de votre vie ? Vous ne devez pas attendre d'être âgé pour vous poser ces questions. Une fois que vous avez identifié votre intention profonde, vous avez une chance d'être loyal envers vous-même, de vivre le genre de vie que vous aimeriez et d'être le genre de personne que vous aimeriez être.

RÊVES PARTAGÉS

Lorsque vous entamez une relation avec quelqu'un, vous avez également besoin de trouver quel est son rêve le plus profond. Il faut demander à votre partenaire ce qu'elle ou il veut faire de sa vie. Vous devez découvrir cela avant de vous marier, pas après. Si vous vivez avec quelqu'un et que chacun de vous poursuit un idéal différent, vous ne serez jamais capable d'entrer en relation profonde l'un avec l'autre. Il faut donc prendre le temps de vous asseoir avec votre partenaire et de poser ces questions. Si vous l'aimez, vous avez besoin de le comprendre, et vous devez aussi l'aider à vous comprendre. C'est tragique de partager un lit et d'avoir des rêves différents. Parler de vos rêves avec votre partenaire est un moyen d'approfondir la communication et la connexion, afin que vous puissiez avancer ensemble dans la même direction.

Vous pouvez aussi interroger vos parents sur leurs rêves. « Est-ce que vous aviez un rêve lorsque vous étiez jeunes ? Avez-vous pu le réaliser ? » Si vous pouvez poser des questions comme cela, votre relation avec vos parents va devenir réelle et profonde. C'est une façon de découvrir qui sont réellement vos parents. Cela leur permet d'ouvrir leur cœur, et vous vous sentirez aussi proches d'eux qu'avec de bons amis. Et si vos parents n'ont pas été capables de réaliser leur rêve, peut-être pourrez-vous le réaliser pour eux, puisque vous êtes leur continuation et qu'ils sont toujours vivants en vous, dans chaque cellule de votre corps.

C'est la même chose avec vos ancêtres spirituels. Même si vous ne les avez jamais rencontrés, si vous avez reçu leurs enseignements et que vous les mettez en pratique, alors, ils sont vivants en vous. Ils sont présents chaque fois que vous faites un pas en pleine conscience, chaque fois que vous rompez le pain.

S'ABANDONNER

Un étudiant m'a demandé un jour ce que signifiait pour moi l'expression « s'abandonner à la volonté de Dieu ». Pour moi, la volonté de Dieu est que chacun de nous devrait être au mieux de ses capacités. Nous devrions être vivants, apprécier les merveilles de la vie et faire de notre mieux pour aider les autres à en faire autant. C'est aussi la volonté de la nature. La Mère Terre fait toujours de son mieux pour être aussi belle et fraîche que possible, pour accepter et pardonner dans la mesure du possible. La Mère Terre obéit à la volonté de Dieu. Et nous qui sommes les enfants de la Terre, nous pouvons apprendre d'elle. Nous pouvons apprendre à être aussi patients et tolérants que notre mère. Nous pouvons vivre de manière à cultiver et préserver notre fraîcheur, notre beauté et notre compassion.

Si nous avons la bonne intention de cultiver le bonheur, de transformer notre souffrance et d'aider les gens autour de nous à en faire autant ; si nous avons l'intention d'être pleinement présents, de vivre profondément la vie qui nous a été donnée et d'aider les autres à en faire autant, alors nous nous soumettons à la volonté de Dieu. La volonté de vivre en paix, heureux et avec compassion, est pleine de vitalité. Et ce n'est pas seulement la volonté de Dieu, c'est aussi notre propre volonté. Donc, celui qui s'abandonne et celui en qui il s'abandonne ne sont pas des entités séparées. L'ultime est présent ici en nous.

VOTRE RÊVE, C'EST MAINTENANT

Nous avons tendance à penser qu'il y a un moyen, un chemin pour réaliser notre rêve, et que nous réalisons notre rêve à la fin du chemin. Mais, dans l'esprit du bouddhisme, dès que vous avez un rêve, une intention, un idéal, vous devez le vivre. Votre rêve peut être réalisé dans le moment présent. Vous vivez votre vie de telle sorte que chaque pas dans la bonne direction et chaque respiration

sur le chemin deviennent la réalisation de votre rêve. Votre rêve ne vous emmène pas loin du moment présent ; au contraire, votre rêve devient réalité dans le moment présent.

Vivant chaque moment comme
une façon de réaliser nos rêves,
il n'y a pas de différence entre la fin et les moyens.

Supposons, par exemple, que vous rêviez de libération, d'illumination et de bonheur. Dans votre vie quotidienne, toutes vos pensées, vos paroles et vos actions devraient être dirigées vers la réalisation de la libération, de l'illumination et du bonheur. Vous n'avez pas besoin d'attendre d'être arrivé à la fin de votre chemin pour avoir ces choses. Dès que vous faites un pas vers la libération, la libération est déjà là. Libération, illumination et bonheur sont possibles à chaque pas sur le chemin. Il n'y a pas de chemin vers le bonheur, le bonheur est le chemin.

VOTRE DESTINATION
EST DANS CHAQUE PAS

Il y a quelques années, j'ai escaladé le Wutai Shan, en Chine, avec un groupe d'étudiants monastiques et amis laïcs. Cette montagne est une destination populaire pour les pèlerins et les touristes, on dit que c'est là que réside Manjushri, le bodhisattva de la Grande Compréhension. Il y a plus d'un millier de marches à gravir, mais notre but n'était pas d'atteindre le sommet, notre but était de toucher la paix et la joie à chaque pas.

Je me rappelle très clairement cette marche. J'inspirais en faisant un pas et j'expirais sur le pas suivant. Beaucoup de gens soufflaient et soupiraient en nous dépassant, puis ils se retournaient pour voir ce groupe étrange qui progressait si lentement. Nous apprécions chaque pas. De

temps en temps, nous marquions un temps d'arrêt pour jouir de la vue. Lorsque nous sommes arrivés au sommet de la montagne, nous n'étions nullement fatigués. Nous étions pleins d'énergie, complètement rafraîchis et nourris par notre ascension.

Lorsque les êtres humains ont commencé à être capables de marcher et de courir, c'était soit pour chasser quelque chose, soit pour échapper à quelque chose. L'énergie de chasser et courir est profondément ancrée dans chaque cellule de notre corps. Mais aujourd'hui où il n'y a plus la même nécessité de chasser, combattre ou fuir les dangers, nous marchons pourtant toujours avec cette même énergie. Nous sommes passés de l'*Homo erectus* à l'*Homo sapiens* et, maintenant, nous avons une chance de devenir *Homo conscius*, une espèce consciente, éveillée. Cette espèce apprendra à marcher en liberté. Marcher en paix et en liberté est une façon merveilleuse d'introduire la dimension ultime dans la dimension historique. C'est une façon de nous entraîner à ne pas courir.

PRATIQUE : L'ART DE MARCHER

Vous pouvez apprécier de marcher en pleine conscience où que vous alliez, en ville ou dans un parc, en allant au travail ou en faisant des courses, à l'aéroport ou sur les rives d'un fleuve. Personne n'a besoin de savoir que vous êtes en train de pratiquer la marche méditative. Vous marchez de façon naturelle, très détendu. Je suggère que vous choisissiez une courte distance que vous parcourrez chaque jour, par exemple entre l'emplacement de votre voiture et votre bureau, ou de votre maison à l'arrêt de bus. Cela ne prend pas beaucoup de temps pour maîtriser la marche méditative. Vous pouvez en sentir le bénéfice immédiatement. Un seul pas suffit pour toucher la paix et la liberté.

La marche méditative est reliée à la pratique de la respiration consciente. Lorsque vous marchez, vous coordonnez votre respiration et vos pas. Détendez le corps et lâchez toute pensée à propos du passé et du futur, ramenez votre esprit au moment présent. Sentez le contact du sol. En inspirant, notez combien de pas vous faites sur une inspiration. En expirant, notez combien de pas vous faites sur l'expiration. Laissez votre respiration se faire naturellement, et portez simplement votre attention sur le nombre de pas que vous faites en inspirant, puis en expirant. Après un moment, vous verrez qu'il y a un rythme, une coordination, qui s'installe entre la respiration et les pas. C'est comme une musique.

Se concentrer à cent pour cent
sur notre respiration nous libère.
En l'espace de quelques secondes,
nous devenons une personne libre,
libre de transformer les habitudes
de nos ancêtres.

Lorsque vous pratiquez la marche méditative, vous marchez avec le corps et l'esprit réunis. Vous devez être réellement là, pleinement présent à chaque pas. « Je suis là, je suis vraiment là. » Vous pouvez essayer de marcher lentement. Si vous êtes seul, vous pouvez marcher aussi lentement que vous le voulez. Lorsque vous inspirez, faites un seul pas. Et, en expirant, juste un autre pas.

En inspirant, vous pouvez dire : « Je suis chez moi » et, en expirant : « Je suis arrivé. » Cela veut dire, je suis arrivé dans le moment présent, ici et maintenant. Ce n'est pas une déclaration, c'est une réalisation. Vous êtes déjà arrivé. Chaque pas vous aide à arrêter de courir non seulement avec votre corps, mais aussi avec votre esprit. Dans la marche méditative, vous reconnaissez votre habitude de courir afin de pouvoir la transformer progressivement.

Vous devez investir cent pour cent de votre corps et de votre esprit dans la marche méditative pour pouvoir réellement arriver. C'est un défi. Si vous ne pouvez pas arriver maintenant, quand donc arriverez-vous ? Alors, restez sur place. Continuez de respirer jusqu'à ce que vous sentiez que vous êtes complètement arrivé, que vous êtes totalement présent. Ensuite, vous pouvez faire un autre pas et imprimer le sceau de l'arrivée sur le sol. Faites un sourire de victoire et réjouissez-vous ! Tout le cosmos est témoin de votre arrivée. Si vous pouvez faire un pas comme cela, vous pouvez en faire deux ou trois. L'essentiel est que vous arriviez à faire le premier pas.

« Je suis chez moi, je suis arrivé »

signifie : « Je ne veux plus courir. »

J'ai couru toute ma vie et je ne suis arrivé nulle part.

Maintenant, je veux m'arrêter.

Ma destination, c'est ici et maintenant,

le seul point de l'espace-temps où la vie véritable est possible.

C'est la marche méditative lente, une façon de vous entraîner réellement à vous arrêter pour de vrai, à vous calmer pour arriver. Une fois que vous maîtrisez l'art de la marche lente, vous serez capable de pratiquer la marche méditative à n'importe quelle allure. Marcher en pleine conscience n'est pas nécessairement marcher lentement. Cela veut dire marcher avec paix et liberté. Chaque pas fait en pleine conscience vous nourrit et vous guérit. Vous revenez simplement chez vous, à votre respiration, à votre corps. À chaque respiration, à chaque pas, vous permettez à votre corps et à vos sensations de se relaxer. Vous marchez naturellement, en paix et en liberté, pleinement présent à chaque pas, conscient de votre corps et de tout ce qui est autour de vous.

À chaque pas, vous avez la souveraineté, vous avez la liberté, vous êtes vraiment vous-même. Vous n'avez pas

besoin d'atteindre votre destination pour être arrivé. Vous arrivez à chaque pas. Vous réalisez que vous êtes vivant et que votre corps est un chef-d'œuvre du cosmos. Lorsque vous touchez la paix et la liberté à chaque pas, vous touchez le nirvana, votre corps cosmique, votre corps divin. Ne pensez pas que le nirvana se trouve loin de vous. Vous pouvez toucher le nirvana à chaque pas.

Lorsque nous pratiquons la marche méditative,
nous touchons l'ultime,
le Royaume de Dieu, avec nos pieds,
notre esprit et tout notre corps.

L'IMPERMANENCE : C'EST MAINTENANT

*Grâce à l'impermanence,
tout est possible.*

Il y a des tortues qui vivent jusqu'à trois ou quatre cents ans, et des séquoias qui vivent plus d'un millier d'années. Notre propre durée de vie est d'environ cent ans au maximum. Comment vivons-nous ces années ? Que faisons-nous de nos journées ? Qu'est-ce que nous devons réaliser ou accomplir durant notre passage sur terre ?

À la fin, nous pouvons regarder en arrière et nous interroger : « Qu'ai-je fait de ma vie ? » Le temps passe si vite. La mort vient à l'improviste. Comment pouvons-nous marchander avec elle ? Si on attend demain, ce peut être trop tard. Nous voulons tous vivre notre vie profondément, de façon à ne pas gaspiller notre vie et à ne pas avoir de regrets au moment de la mort.

Lorsque nous sommes pleinement établis dans le moment présent, nous savons que nous sommes vivants et que c'est un miracle d'être vivant. Le passé n'est plus, le futur n'est pas encore là. Maintenant est le seul moment où nous pouvons être en vie, et nous avons ce temps !

Nous devons faire du moment présent
le plus merveilleux moment de notre vie.

Contempler l'impermanence nous aide à toucher la liberté et le bonheur dans le moment présent. Cela nous

aide à voir la réalité telle qu'elle est, pour que nous puissions accueillir le changement, faire face à nos peurs et apprécier ce que nous avons. Lorsque nous pouvons voir la nature impermanente d'une fleur, d'un galet, de la personne que nous aimons, de notre propre corps, de notre douleur et de notre chagrin, et de toute situation, nous pouvons faire une percée dans le cœur de la réalité.

L'impermanence est quelque chose de merveilleux. Si les choses n'étaient pas impermanentes, la vie ne serait pas possible. Une graine ne deviendrait jamais un pied de maïs, l'enfant ne deviendrait pas un jeune adulte, il ne pourrait y avoir ni guérison ni transformation, et nous ne pourrions jamais réaliser nos rêves. Donc, l'impermanence est très importante pour la vie. Grâce à l'impermanence, tout est possible.

ON VERRA, ON VERRA

C'est une vieille histoire chinoise. M. Ly était un paysan dont l'activité reposait sur son cheval. Un jour, son cheval s'enfuit et tous ses voisins le prirent en pitié. « Quelle malchance tu as ! Quelle infortune ! » Mais M. Ly n'était pas inquiet. « On verra, dit-il, on verra. »

Quelques jours plus tard, son cheval revint, accompagné de plusieurs chevaux sauvages. M. Ly et sa famille étaient devenus riches. « Quelle chance ! » s'exclamèrent les voisins. « On verra, répliqua M. Ly, on verra. » Or, un jour que son fils était en train de dresser l'un des chevaux sauvages, il fit une chute et se cassa la jambe. « Quelle infortune ! », déclarèrent les voisins de nouveau. « On verra, dit M. Ly, on verra. »

Quelques semaines plus tard, l'armée impériale passa par le village pour enrôler tous les jeunes hommes valides. Le fils de M. Ly, qui souffrait toujours de sa fracture de la jambe, ne fut pas conscrit. « Quelle chance tu as ! », dirent les voisins. « On verra, répondit M. Ly, on verra. »

L'impermanence est tout autant capable d'apporter du bonheur que de la souffrance. L'impermanence, ce n'est pas une mauvaise nouvelle. En raison de l'impermanence, les régimes despotiques sont sujets à l'effondrement. Grâce à l'impermanence, les maladies peuvent guérir. Grâce à l'impermanence, nous pouvons apprécier les merveilles des quatre saisons. Grâce à l'impermanence, tout peut changer et se transformer dans une direction plus positive.

Il y a eu des moments durant la guerre du Vietnam où il semblait que la violence n'aurait jamais de fin. Nos équipes de jeunes assistants sociaux travaillaient sans relâche pour aider à reconstruire des villages qui avaient été détruits par les bombes. Tant de gens avaient perdu leur maison. Il y avait un village près de la zone démilitarisée que nous avons reconstruit non pas une fois, ni deux, mais même trois fois après des bombardements répétés. Les jeunes venaient me demander : « Faut-il reconstruire ? Ou devons-nous abandonner ? » Par chance, nous avons eu la sagesse de ne pas abandonner. Abandonner aurait signifié laisser tomber l'espoir.

Je me souviens qu'une fois un groupe de jeunes est venu me voir pour demander : « Cher Maître, pensez-vous que la guerre va finir bientôt ? » À ce moment, je ne voyais aucun signe d'une fin proche de la guerre. Mais je ne voulais surtout pas que nous nous noyions dans le désespoir. Je suis resté silencieux un moment. Puis j'ai dit : « Chers amis, le Bouddha a dit que tout est impermanent. La guerre doit finir un jour. » La question, c'est que pouvons-nous faire pour accélérer l'impermanence ? Il y a toujours des choses que nous pouvons faire chaque jour pour aider à changer la situation.

LE POUVOIR DE LA VISION PROFONDE

Nous pouvons accepter la vérité de l'impermanence, mais continuer à nous comporter comme si tout était permanent,

et c'est là que réside le problème. Cette attitude nous empêche de saisir l'occasion qui se présente à nous pour changer une situation, pour apporter le bonheur à nous-mêmes et aux autres. Avec la vision profonde de l'impermanence, vous n'attendez pas, vous agissez. Vous faites tout ce que vous pouvez pour faire la différence, pour rendre heureuse la personne que vous aimez et pour vivre la vie que vous souhaitez mener.

Le Bouddha nous a offert la contemplation de l'impermanence non pas pour que nous la gardions précieusement comme une notion, mais pour que nous ayons la *vision profonde* de l'impermanence et que nous l'appliquions à notre vie quotidienne. Il y a une différence entre une notion et une vision profonde.

Disons que nous craquons une allumette pour obtenir une flamme. Dès que la flamme se manifeste, elle commence à consumer l'allumette. La notion d'impermanence est comme l'allumette et la vision de l'impermanence comme la flamme. Lorsque la flamme se manifeste, elle consume l'allumette, dont nous n'avons plus besoin. Ce dont nous avons besoin, c'est de la flamme, pas de l'allumette. Nous utilisons la notion d'impermanence pour obtenir la *vision profonde* de l'impermanence.

Nous pouvons faire de la vision profonde
de l'impermanence une sagesse vivante
qui nous accompagne à chaque moment.

La vision profonde de l'impermanence a le pouvoir de nous libérer. Supposons que quelqu'un que vous aimez vienne de dire quelque chose qui vous a mis en colère, et que vous vouliez le punir en lui renvoyant des paroles méchantes. Il a osé vous faire souffrir, et vous voulez lui répondre et le faire souffrir à son tour. Vous allez commencer une dispute. Mais vous vous souvenez de fermer les yeux et de contempler l'impermanence. Vous

imaginez votre bien-aimé dans trois cents ans. Il ne restera rien de lui, que des cendres. Il ne faudra pas trois cents ans, peut-être trente ou quarante ans, pour que vous soyez tous les deux réduits en cendres. Vous réalisez soudain comme c'est ridicule d'être en colère et de se disputer. La vie est si précieuse. Cela ne prend que quelques secondes de concentration pour reconnaître et toucher votre nature d'impermanence. La vision profonde de l'impermanence détruit toute colère. Et, lorsque vous rouvrez les yeux, vous n'avez plus du tout envie de vous disputer. Vous voulez juste prendre l'autre personne dans vos bras. Votre colère s'est transformée en amour.

VIVRE À LA LUMIÈRE DE L'IMPERMANENCE

Beaucoup de gens que j'ai aimés, des membres de ma famille et des amis proches, sont déjà décédés. Que je puisse encore respirer est un miracle, et je sais que je respire pour eux. Chaque matin au réveil, je fais des étirements et quelques exercices de gymnastique douce, qui m'apportent beaucoup de bonheur.

Je ne fais pas des exercices
pour être mince ou en bonne santé ;
je les fais pour goûter le plaisir d'être vivant.

Le bonheur et la joie de pratiquer des mouvements en pleine conscience nourrissent mon corps et mon esprit. À chaque mouvement que je fais, je sens comme c'est merveilleux que je puisse toujours le faire. En faisant des exercices comme cela, j'apprécie d'avoir un corps et je ressens une grande gratitude. Même en vieillissant, avec des problèmes de santé et des douleurs qui s'installent, nous pouvons encore profiter des moments où la douleur n'est pas trop forte. Si vous pouvez toujours respirer, il est possible d'apprécier la respiration. Si vous pouvez toujours

marcher, il est possible d'apprécier la marche. Si vous pouvez entrer en contact avec les éléments de paix et de fraîcheur en vous et autour de vous, votre corps et votre esprit en bénéficient tous les deux et cela vous aide à accueillir les difficultés et les douleurs dans votre corps.

Peut-être avons-nous peur de mourir, nous avons du mal à imaginer que nous allons vieillir. Nous ne pouvons pas croire qu'un jour nous ne pourrions plus marcher, ni nous tenir debout. Si nous avons de la chance, un jour nous serons assez vieux pour être en fauteuil roulant. En contemplant cela, nous apprécions chaque pas, sachant que, à l'avenir, cela ne sera pas comme c'est maintenant. Reconnaître l'impermanence nous permet d'apprécier réellement les jours et les heures qui nous sont donnés. Cela nous aide à apprécier notre corps, nos bien-aimés et toutes les conditions de bonheur que nous avons en ce moment. Nous pouvons être en paix, sachant que nous vivons pleinement notre vie.

RESPIRE - TU ES VIVANT

J'apprécie les jours et les heures
que j'ai à vivre.
Ils sont si précieux.
Je fais le vœu de ne pas
gaspiller un seul instant.

Ma pratique consiste à ne pas gaspiller un seul instant. Que je sois en train de marcher ou de travailler, en train d'enseigner ou de lire, de boire le thé ou de partager un repas avec ma communauté, je goûte profondément chaque moment. J'ai vécu chaque respiration, chaque pas, chaque action en profondeur. Où que j'aie, je combine ces mots avec chaque pas. En inspirant, je dis « respirant des respirations légendaires » et, en expirant, je dis « vivant des moments légendaires, des moments merveilleux ». Le

bonheur est là à chaque pas, et je sais que, demain, je n'aurai pas de regrets.

Respirer est une forme de célébration.
Nous célébrons le fait d'être en vie,
encore en vie.

FAIRE FACE À NOS PEURS SILENCIEUSES

Souvent, la joie de savoir que nous sommes toujours en vie contient en elle une peur enfouie que nous ne voulons pas regarder en face : notre peur de mourir. Bien que nous ne voulions pas l'admettre, ni y penser, tout au fond de notre cœur, nous savons qu'un jour nous devons mourir. Le jour viendra où nous serons sans vie, notre corps se raidira. Nous ne serons plus capables de respirer, nous ne serons plus capables de penser, nous n'aurons plus d'émotions ni de sentiments et notre corps commencera à se décomposer. Il se peut que nous soyons mal à l'aise chaque fois que nous pensons à la mort. Nous pouvons avoir tendance à éloigner ces pensées de nous. Nous sommes peut-être dans le déni. Cette peur peut nous hanter silencieusement, guidant nos pensées, nos paroles et nos actions à notre insu.

Installer dans notre vie quotidienne la conscience de nos huit corps différents peut nous aider à transformer cette peur de mourir, qui est profondément ancrée dans l'inconscient. Nous voyons que notre corps physique n'est qu'une petite partie de ce que nous sommes, et nous voyons les multiples façons dont nous nous continuons. Nous ne devrions pas être dans le déni concernant l'impermanence de ce corps physique. Garder cette conscience vivante dans notre vie quotidienne peut nous aider à voir clairement comment faire bon usage du temps qu'il nous reste encore. Le Bouddha a enseigné les cinq remémorations, une contemplation à réciter chaque jour,

comme un exercice pour apaiser notre peur de mourir et nous rappeler à quel point la vie est précieuse.

PRATIQUE : LES CINQ REMÉMORATIONS

Vous pouvez prendre un temps pour lire ces lignes très lentement, en faisant une pause pour suivre votre respiration et vous détendre après chacune des remémorations.

Il est dans ma nature de vieillir.
Je ne peux échapper à la vieillesse.
Il est dans ma nature de tomber malade.
Je ne peux échapper à la maladie.
Il est dans ma nature de mourir.
Je ne peux échapper à la mort.
Tout ce qui m'est cher et tous ceux que j'aime aujourd'hui
sont par nature changeants.
Je ne peux éviter d'en être un jour séparé.
Mes actions sont la seule chose que je possède vraiment.
Je ne peux échapper aux conséquences de mes *actions*.
Elles sont la base sur laquelle je me tiens.

Pour voir la dimension ultime de la réalité, nous devons regarder profondément la dimension historique, la dimension dans laquelle nous vivons. Les cinq remémorations nous aident à comprendre la « vérité relative » de la mort : notre corps passe effectivement par la vieillesse, la maladie et la mort. Mais nous avons aussi notre corps cosmique, et il est très important de s'en rappeler. Et, plus nous regardons avec la vision profonde de l'absence de signe, plus nous voyons que le mot « transformation » est bien plus approprié que « mort ». Lorsque nous contemplons l'impermanence et le « non-soi » à travers la quatrième remémoration, nous commençons à toucher le niveau plus profond de la réalité, la « vérité ultime » au-delà des signes. Si la mort semble nous séparer

de ceux que nous aimons, le regard profond nous permet de voir qu'ils continuent d'être avec nous sous de nouvelles formes. Avec la cinquième remémoration, nous nous rappelons que nos actions nous continuent dans le futur et, ce faisant, nous touchons notre vraie nature de non-naissance et non-mort, sans venir et sans partir, ni identique ni différent. En récitant régulièrement les cinq remémorations, nous appliquons progressivement à notre vie quotidienne les visions profondes du vide, de l'absence de signe, de la non-poursuite et de l'impermanence.

VISION PROFONDE APPLIQUÉE

Antoine Laurent Lavoisier, scientifique français, père de la chimie moderne, a déclaré : « Rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme. » Je me demande parfois si Lavoisier était capable de vivre sa vie quotidienne en fonction de cette vérité. Lavoisier a vécu à l'époque de la Révolution française, et il a fini guillotiné à l'âge de 50 ans. Il avait une femme merveilleuse qui l'aimait beaucoup et qui était également une femme de science. Mais je me demande si Lavoisier, qui avait cette vision profonde que rien ne peut être détruit, avait peur de mourir le jour où il a monté les marches menant à la guillotine ?

La vision profonde et les découvertes que Lavoisier a faites de son vivant sont toujours d'actualité. Donc, Lavoisier n'est pas mort. Sa sagesse est toujours là. Lavoisier se poursuit sous de nouvelles formes. Lorsque nous disons que rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme, cela s'applique également à notre corps, nos sensations, nos perceptions, nos formations mentales et notre conscience.

IMPERMANENCE ET « NON-SOI »

Lorsque vous touchez l'impermanence en profondeur, vous touchez le « non-soi ». L'impermanence et le « non-soi » ne sont pas deux choses distinctes. En termes de temps, c'est l'impermanence, en termes d'espace, c'est le « non-soi », le vide, l'inter-être. Ce sont des mots différents pour désigner une même réalité. Plus nous comprenons l'impermanence en profondeur, et plus nous pouvons comprendre profondément les enseignements sur le « non-soi » et l'inter-être.

L'impermanence est un nom qui désigne la nature de quelque chose, qu'il s'agisse d'une fleur, d'une étoile, de votre bien-aimé ou de votre propre corps. Mais nous ne devrions pas penser que l'impermanence ne s'applique qu'à l'apparence extérieure, tandis que, à l'intérieur, il y a quelque chose d'éternel. L'impermanence signifie qu'aucune chose ne peut rester identique durant deux moments consécutifs. En réalité, il n'y a aucune chose durable que l'on pourrait qualifier d'impermanente ; sur le plan sémantique, c'est donc absurde de dire : « Tout est impermanent. » La vérité, c'est que toute chose *n'est* que pour un bref instant.

Prenons l'exemple de la flamme vacillante d'une bougie. Tout d'abord, il semble qu'il y ait une flamme continue mais, en réalité, ce que nous voyons est une multitude de flammes qui se succèdent. D'une milliseconde à l'autre, de nouvelles flammes se manifestent à partir d'éléments « non-flamme », comme l'oxygène et le combustible. Et la flamme émet de la lumière et de la chaleur dans toutes les directions. Consommation et production ont lieu en permanence. La flamme que nous voyons n'est pas exactement la même que celle que nous avons vue il y a un moment, mais elle n'est pas non plus entièrement différente. De la même façon, nous aussi, nous changeons tout le temps. Notre corps, nos sensations, nos perceptions, nos formations mentales et notre conscience changent d'un

moment à l'autre. Chaque seconde, les cellules de notre corps, tout comme nos sensations, nos perceptions, nos idées et nos états d'esprit se renouvellent.

Je me souviens qu'une fois, durant une retraite que nous avons dirigée en Allemagne, un jeune couple s'est marié. Le lendemain, je leur ai suggéré de se poser mutuellement la question : « Mon chéri, es-tu la même personne que j'ai épousée hier, ou es-tu différent ? » Parce que, selon l'enseignement sur l'impermanence, nous changeons tous d'un jour à l'autre. Nous ne sommes pas exactement la même personne, mais nous ne sommes pas non plus exactement une personne différente. Le « moi » d'hier est différent du « moi » d'aujourd'hui.

Lorsque nous tombons amoureux, nous avons tendance à vouloir saisir et garder la personne que nous aimons. Nous voulons qu'elle reste la même pour toujours, et nous voulons qu'elle nous aime pour toujours. Aujourd'hui, elle dit que nous sommes séduisants et qu'elle nous aime, mais demain, dira-t-elle encore cela ? Lorsque nous aimons quelqu'un, nous avons toujours peur de le perdre. Notre esprit veut toujours s'accrocher à quelque chose de permanent, quelque chose qui dure pour toujours. Nous voulons rester d'une certaine manière et nous voulons que notre bien-aimé reste d'une certaine manière. Mais ce n'est pas possible. Tous les deux, nous changeons tout le temps. Lorsque nous pouvons embrasser l'impermanence, nous nous donnons mutuellement la permission de changer et d'évoluer. D'un jour à l'autre, nous ne sommes ni le même ni différent. Et c'est une bonne nouvelle.

En ce moment, tu es nouveau
et ton bien-aimé est nouveau.
Et c'est pourquoi, tous les deux,
vous êtes libres.

ARROSER LES GRAINES

Lorsque nous sommes conscients que notre bien-aimé(e) n'est pas un « soi » séparé, mais une réunion de nombreux éléments, nous pouvons arroser les éléments positifs en elle, en lui, pour les aider à se réaliser. Cela est valable également pour nous-mêmes. Nous pouvons aussi pratiquer pour arroser en nous les graines que nous voulons faire pousser et transformer. Notre esprit est comme un jardin dans lequel il y a toutes sortes de graines : des graines de joie, de paix, de pleine conscience, de compréhension et d'amour, mais aussi des graines d'avidité, de colère, de peur, de haine et d'oubli. La façon dont vous vous comportez et la qualité de votre vie dépendent des graines que vous arrosez. Si vous semez des graines de tomate dans votre jardin, des tomates pousseront. De la même façon, si vous arrosez une graine de paix dans votre esprit, la paix va se manifester. Lorsque la graine de bonheur en vous est arrosée, votre bonheur va fleurir. Lorsque la graine de colère en vous est arrosée, vous vous mettez en colère. Les graines qui sont arrosées fréquemment deviennent fortes, et il vous faut donc être un jardinier attentif, qui arrose de façon sélective les graines que vous aimeriez cultiver et évite d'arroser celles que vous ne voulez pas voir pousser.

Chacun de nous a ses forces et ses faiblesses. Nous pouvons penser : « J'ai mauvais caractère » ou : « Je suis un bon ami, je suis un bon écoutant. » Nous croyons que ces qualités nous définissent. Mais elles n'appartiennent pas qu'à nous seuls. Elles font partie de tout le courant de notre héritage. Lorsque nous voyons que nous sommes faits d'éléments « non-nous », c'est beaucoup plus facile d'accepter toutes nos bonnes qualités, de même que nos faiblesses et nos imperfections, avec compréhension et compassion.

Si vous êtes engagé(e) dans une relation, vous avez deux jardins : le vôtre et celui de votre bien-aimé(e). D'abord,

vous devez prendre soin de votre jardin et maîtriser l'art du jardinage. Dans chacun de nous, il y a des fleurs et il y a aussi des déchets. Les déchets, ce sont la colère, la peur, la discrimination et la jalousie en nous. Si vous arrosez les déchets, vous renforcez les graines négatives. Si vous arrosez les fleurs de compassion, compréhension et amour, vous renforcez les graines positives. C'est à vous de choisir ce que vous voulez cultiver.

Si vous ne savez pas pratiquer l'arrosage sélectif dans votre propre jardin, alors, vous n'aurez pas suffisamment de sagesse pour aider à arroser les fleurs dans le jardin de votre bien-aimé(e). En cultivant bien votre jardin, vous aidez à cultiver le jardin de votre bien-aimé(e). Une seule semaine de pratique peut déjà faire la différence. Tout le monde peut le faire. Nous avons tous besoin de pratiquer comme cela pour garder nos relations vivantes. Chaque fois que vous pratiquez la marche méditative, investissant votre esprit et votre corps à chaque pas, vous aidez à cultiver la paix, la joie et la liberté dont vous avez besoin. Chaque fois que vous inspirez en sachant que vous êtes en train d'inspirer, chaque fois que vous expirez en souriant à votre expiration, vous devenez celui ou celle que vous êtes vraiment. Vous devenez votre propre maître et le jardinier de votre propre jardin.

Prenez bien soin de votre jardin
afin de pouvoir aider vos bien-aimés
à prendre soin du leur.

Si vous êtes dans une relation difficile et que vous souhaitez faire la paix avec l'autre personne, vous devez d'abord revenir à vous-même. Vous devez revenir à votre jardin pour y cultiver les fleurs de paix, de compassion, de gratitude, de compréhension et de joie. Alors, seulement, vous pourrez aller vers l'autre personne et lui offrir patience, acceptation, compréhension et compassion.

Lorsque vous vous engagez à vivre avec une autre personne, vous faites une promesse d'évoluer ensemble. C'est votre responsabilité de prendre soin l'un de l'autre. Mais, avec le temps, vous rencontrez peut-être des difficultés et vous commencez à négliger votre jardin. Un matin, au réveil, vous pouvez réaliser soudain que votre jardin est envahi de mauvaises herbes et que la lumière de votre amour est devenue pâlotte. Il n'est jamais trop tard pour y remédier. Votre amour est toujours là, et la personne dont vous êtes tombé amoureux est toujours là, mais votre jardin a besoin de soins attentifs.

VOTRE AMOUR EST-IL TOUJOURS VIVANT ?

Lorsque vous regardez votre relation intime, il se peut que vous ne puissiez plus reconnaître la personne dont vous étiez tombé amoureux - on dirait qu'elle a disparu ou qu'elle est devenue quelqu'un de totalement différent. Tout a changé. Les difficultés et les malentendus se sont accumulés. Peut-être ne vous êtes-vous montrés ni l'un ni l'autre suffisamment habiles dans votre mode de pensée, dans votre façon de parler et d'agir, peut-être avez-vous négligé de prendre soin de votre relation. Par vos pensées, par vos paroles et actions maladroitement, vous vous êtes mutuellement blessés sans le vouloir, si souvent que vous ne pouvez plus vous regarder, ni vous parler avec amour. Vous vous êtes trop fait souffrir mutuellement. Il peut sembler que l'amour que vous partagiez au début ait disparu. Mais, tout comme le gland est toujours présent dans le chêne, l'amour d'hier est toujours présent aujourd'hui. Il est toujours possible de raviver la flamme de votre relation et de retrouver la personne que vous avez aimée un jour.

En regardant avec la sagesse de l'absence de signe,
vous verrez que la personne dont vous étiez amoureux

est toujours là.

Un couple d'une cinquantaine d'années est venu me voir au Village des Pruniers et m'a raconté son histoire. Au début de leur relation, ils étaient très amoureux et s'échangeaient des lettres pleines de douceur et de tendresse. À cette époque, c'était très spécial de recevoir du courrier. Les gens guettaient les pas du facteur en espérant recevoir une lettre. Tout le monde appréciait les lettres d'amour et les conservait en lieu sûr pour pouvoir les lire et les relire à loisir. Cette dame qui m'a raconté son histoire avait conservé toutes ses lettres d'amour dans une boîte de biscuits, de marque LU, précisa-t-elle, au fond de son armoire.

Lorsque nous tombons amoureux, tout ce que nous voulons, c'est regarder l'autre personne dans les yeux et sentir sa présence auprès de nous. Nous ne pensons plus à manger, à boire, ni même à dormir. Se regarder simplement dans les yeux suffit à nous combler.

Mais si nous ne savons pas comment prendre soin de notre amour et nourrir notre relation, le plaisir de regarder notre bien-aimé ne dure pas très longtemps. Au contraire, regarder l'autre commence à nous faire souffrir. Nous préférons consulter notre téléphone ou regarder la télévision, même si nous n'aimons pas particulièrement le programme, parce que c'est toujours mieux que d'éteindre la télévision pour se confronter à la réalité de la présence de l'autre.

C'était le cas pour ce couple français. Au fil des ans, leur amour s'était étiolé. Un jour, l'homme dut partir en voyage d'affaires pour plusieurs jours. Ce n'était pas la première fois, et sa femme l'accepta avec quelque indifférence. Mais, un matin où elle rangeait son armoire, elle tomba sur la boîte de biscuits LU qui contenait toutes leurs anciennes lettres d'amour.

Par curiosité, elle ouvrit la boîte et se mit à lire une lettre. Les mots étaient si doux, si tendres, ils lui allèrent droit au cœur. Au fil des ans, les graines positives de leur amour avaient été recouvertes par des couches de poussière et de boue mais, à présent, à la lecture de ses lettres, les bonnes graines étaient arrosées à nouveau dans sa conscience. Elle pouvait entendre l'amour et la bonté dans la voix de son amoureux. Elle lut encore une lettre, puis une autre. Elle resta là et lut toutes les lettres de la boîte, des douzaines de lettres. C'était comme une pluie fraîche tombant sur une terre aride. Elle se demanda ce qu'il était advenu de leur bel amour, de tous ces jours de bonheur partagé. Elle se rappela qu'elle aussi lui avait écrit des lettres d'amour. Elle pouvait lui parler avec tant de tendresse, d'amour, d'acceptation et de compréhension.

Après avoir relu toutes les lettres, elle sentit un fort désir de se reconnecter avec la personne dont elle était tombée amoureuse des années plus tôt. Elle s'assit et, prenant un papier et un crayon, lui écrivit une lettre. Elle pouvait utiliser le même langage tendre et doux que par le passé. Elle lui rappela les merveilleux moments qu'ils avaient passés ensemble, leur connexion spéciale, intime et exprima son désir de renouveler et rafraîchir leur amour. Puis elle posa la lettre dans une enveloppe sur son bureau.

Quelques jours plus tard, son mari l'appela pour l'informer qu'il devait prolonger son voyage. Elle répondit avec tant de confiance et d'amour dans la voix qu'il en fut surpris. « Si tu as besoin de quelques jours de plus, mon chéri, reste. Mais tâche de rentrer dès que tu le pourras. » Cela faisait des années qu'elle ne lui avait pas parlé avec une intonation aussi bienveillante.

En rentrant à la maison, il trouva sa lettre sur son bureau. Il resta silencieux un long moment. Toutes les bonnes graines qui étaient en dormance depuis longtemps furent arrosées à la lecture de cette lettre. En sortant de son bureau pour aller vers son épouse, il était une autre

personne. Les mots doux, porteurs d'amour et de compassion, avaient radouci et rouvert son cœur. Après tant d'années, il se sentait vu, apprécié et aimé. Cet épisode a permis à ce couple de se redécouvrir l'un l'autre, de renouveler leur relation et faire renaître leur amour.

GRÂCE À L'IMPERMANENCE,
TOUT EST POSSIBLE

L'amour est quelque chose de vivant, qui a besoin d'être nourri. Quelle que soit la beauté de votre amour, si vous ne savez pas comment le nourrir, il va mourir. Nous devons apprendre comment cultiver le jardin de notre amour pour que notre histoire d'amour puisse s'inscrire dans la durée. Ne pensez pas que votre amour soit mort. La personne dont vous étiez tombé amoureux n'a pas disparu. Elle est toujours là, attendant d'être redécouverte.

La vie est précieuse. Vous êtes vivant maintenant, et vous ne devriez pas rater la chance de restaurer et rafraîchir votre amour. La pleine conscience peut produire des miracles. Lorsque vous pouvez reconnaître les merveilleuses qualités de votre bien-aimé et que vous pouvez ressentir et exprimer votre gratitude, lorsque vous pouvez communiquer en employant la parole aimante et l'écoute profonde, alors vous êtes capable de rétablir votre amour et de redécouvrir la beauté de votre relation. Plus tard, lorsque vous vous transformerez en pluie, vous n'aurez pas de regrets.

La vérité, c'est que la souffrance et le bonheur inter-sont ; ils ne peuvent exister l'un sans l'autre. C'est parce que nous surmontons les moments difficiles dans nos relations que nous pouvons approfondir notre amour. Et la bonne nouvelle, c'est que la souffrance et le bonheur sont tous deux impermanents. C'est pourquoi le Bouddha a continué de pratiquer même après avoir atteint l'éveil ; il a continué à faire bon usage de la souffrance pour créer du

bonheur. Il est possible pour chacun de nous de faire bon usage de la souffrance pour créer du bonheur, tout comme un jardinier fait bon usage du compost pour obtenir des fleurs.

Notre souffrance est impermanente,
et c'est pourquoi nous pouvons la transformer.
Et comme le bonheur aussi est impermanent,
nous devons prendre soin de le nourrir.

LA NON-AVIDITÉ :

VOUS AVEZ ASSEZ

Dès lors que nous réalisons que, en ce moment, nous avons déjà assez et que nous sommes déjà assez, le vrai bonheur devient possible.

L'art du bonheur est l'art de vivre profondément dans le moment présent. Ici et maintenant est l'unique point de l'espace-temps où la vie est disponible et où nous pouvons trouver tout ce que nous recherchons, y compris l'amour, la liberté, la paix et le bien-être.

Le bonheur est une habitude. C'est un entraînement. Avec la pleine conscience, la concentration et la vision profonde, nous pouvons nous libérer des émotions que sont l'agitation et l'avidité et réaliser que, en cet instant, nous avons déjà plus qu'assez de conditions pour être heureux. C'est la contemplation sur la non-avidité. En pratiquant la respiration consciente et en revenant à nous-mêmes pour prendre soin de notre corps tout au long de la journée, nous pouvons nous libérer de nos regrets concernant le passé et de nos soucis à propos de l'avenir, et vivre profondément chaque moment, entrant en contact avec les éléments merveilleux, rafraîchissants et guérissants qui sont disponibles en nous et autour de nous.

UN HAMEÇON CACHÉ

Contempler la non-avidité est une autre façon de pratiquer la concentration sur la non-poursuite. Chacun de nous a en

soi un gros bloc d'avidité. Nous sommes toujours à la recherche de quelque chose à l'extérieur de nous pour nous sentir satisfaits et entiers, qu'il s'agisse de nourriture, de plaisirs sensuels, d'argent, d'une relation, d'un statut social ou de réussite. Mais, tant que nous avons cette énergie d'avidité en nous, nous ne pouvons nous satisfaire de ce que nous avons, ni de la personne que nous sommes en ce moment, et le vrai bonheur n'est pas possible. L'énergie d'avidité nous aspire vers le futur. Nous perdons notre paix et notre liberté dans le moment présent, car nous sentons que nous ne pourrons pas être heureux tant que nous n'aurons pas atteint l'objet de notre désir.

Mais, même si vous obtenez l'objet de votre avidité, vous ne vous sentez jamais vraiment comblé. Comme un chien qui ronge un os sans viande, vous pouvez ronger votre avidité pendant des heures et des heures sans jamais connaître de satisfaction. Jamais vous ne trouvez que vous avez assez.

L'engouement peut devenir une sorte de prison
qui nous empêche d'atteindre le vrai bonheur et la liberté.

Nous pouvons passer notre vie à courir après la richesse, un statut, le pouvoir et les plaisirs sensuels, en pensant qu'ils vont améliorer notre qualité de vie. Et, à la fin, nous n'avons plus le temps de vivre. Notre vie devient juste un moyen de gagner de l'argent et de devenir « quelqu'un ».

Le Bouddha a utilisé l'image d'un poisson mordant à un appât. Le poisson ne sait pas qu'il y a un hameçon caché dans l'appât. Cela a l'air délicieux mais, dès que le poisson mord, il est pris. C'est la même chose qui se produit avec nous. Nous courons après des choses qui semblent très désirables, comme l'argent, le pouvoir ou le sexe, sans réaliser le danger que ces choses recèlent. Nous détruisons notre corps et notre esprit en courant après ces choses et, pourtant, nous continuons à les poursuivre. Tout comme il y

a un hameçon caché dans l'appât, il y a un danger caché dans l'objet de notre désir. Dès lors que nous pouvons voir cet hameçon, l'objet de notre désir perd tout son attrait, et nous sommes libres.

Au début, nous pensons que, si nous lâchons ce que nous poursuivons, nous allons y perdre beaucoup. Mais, finalement, lorsque nous le relâchons, nous voyons que nous n'avons rien perdu du tout. Nous sommes même plus riches qu'avant, parce que nous avons gagné la liberté et nous avons le moment présent, tout comme le fermier de la Bible qui a tout vendu pour pouvoir acquérir le trésor dans le champ.

LA VISION PROFONDE QUI LIBÈRE

Chacun d'entre nous possède la vision profonde. Nous savons que l'objet de notre désir n'en vaut pas la peine. Nous savons que nous ne voulons pas mordre à l'hameçon. Nous savons que nous ne voulons pas dépenser tout notre temps et notre énergie pour cela. Et, pourtant, nous n'arrivons pas à lâcher prise. C'est parce que nous ne savons pas comment appliquer notre vision profonde.

Nous avons besoin de prendre le temps de nous arrêter et de réfléchir profondément à notre situation, pour identifier l'objet de notre avidité. Et, ensuite, nous devons identifier l'hameçon. Où se situe le danger ? Quelle est la souffrance cachée dans cet objet ? Nous devons voir clairement de quelles façons la souffrance naît de notre course après les objets de désir.

Chaque désir prend racine dans notre désir originel, fondamental, de survivre. Dans le bouddhisme, nous ne parlons pas du péché originel. Nous parlons de cette peur originelle et du désir qui se sont manifestés à la naissance, en ce moment délicat où nous devons prendre notre première respiration douloureuse. Notre mère ne peut plus respirer à notre place. La première inspiration est difficile,

il faut d'abord expulser l'eau qui se trouve dans nos poumons. C'est un moment critique, si nous n'y arrivons pas, nous allons mourir. Nous l'avons fait, nous sommes nés. Et, avec cette naissance, est née aussi notre peur de mourir, avec le désir de survivre. Et, tant que nous sommes un nourrisson, cette peur est en nous. Nous savons que, pour pouvoir survivre, nous avons besoin que quelqu'un prenne soin de nous. Nous nous sentons peut-être impuissants et nous trouvons toutes sortes de moyens pour que quelqu'un vienne nous protéger, prendre soin de nous et assurer notre survie.

Et, même lorsque nous devenons adultes, notre peur originelle et notre désir originel restent toujours vivants. Nous avons peur d'être seuls et abandonnés, nous avons peur de vieillir. Nous désirons être en connexion avec quelqu'un qui puisse prendre soin de nous. Si nous travaillons sans relâche, c'est peut-être à cause de cette peur originelle qui nous souffle que, sans cela, nous ne pourrions pas survivre. Cette peur et ce désir en nous sont peut-être issus des peurs et des désirs originels de nos ancêtres, qui ont tant souffert de la faim, de la guerre, de l'exil, etc. Pendant des milliers d'années, ils ont traversé d'innombrables difficultés et, souvent, leur survie ne tenait qu'à un fil.

Lorsque la peur, l'avidité ou le désir se manifestent, nous devons être capables de les reconnaître en pleine conscience et de leur sourire avec compassion. « Allô, ma peur ; allô, mon avidité. Allô, petit enfant ; allô, ancêtres. » En suivant notre respiration, bien ancrés dans la sécurité du moment présent, nous transmettons à notre enfant intérieur et à nos ancêtres l'énergie de stabilité, de compassion et de non-peur.

La pleine conscience ne peut nous aider à réduire notre stress et nos tensions que si elle nous apporte la vision profonde.

La méditation n'est pas qu'un lieu temporaire de refuge pour échapper à vos souffrances momentanément. C'est bien plus que cela. Votre pratique spirituelle a le pouvoir de transformer les racines de votre souffrance et transformer la façon dont vous vivez au quotidien. C'est la vision profonde qui nous aide à calmer l'agitation, le stress et l'avidité. Peut-être pourrait-on commencer à parler de « réduction du stress fondée sur la vision profonde ».

CHACUN EST LIBRE D'ÊTRE SOI-MÊME

Cette histoire amusante se passe il y a très longtemps, dans un hôpital psychiatrique au Vietnam. Un patient a très peur des poulets qui vivent en liberté dans la cour de l'hôpital. Chaque fois qu'il voit un poulet, il prend la fuite. Un jour, une infirmière lui demande : « Pourquoi faites-vous toujours cela ? » Le jeune homme répond qu'il pense être un grain de maïs et qu'il a peur que le poulet le mange. Le docteur le convoque alors dans son bureau et lui explique : « Jeune homme, vous êtes un être humain, vous n'êtes pas un grain de maïs. Regardez, vous avez des yeux, un nez, une langue, un corps, tout comme moi. Vous n'êtes pas un grain de maïs, vous êtes un être humain. » Et le jeune homme acquiesce.

Le médecin lui prescrit d'écrire plusieurs fois la phrase : « Je suis un être humain. Je ne suis pas un grain de maïs. » Le jeune homme remplit plusieurs pages de ces lignes. Il semble qu'il fasse beaucoup de progrès. Chaque fois que l'infirmière vient lui demander : « Qui êtes-vous ? Qu'êtes-vous ? », il répond : « Je suis un être humain, je ne suis pas un grain de maïs. » Les médecins et les infirmières sont très satisfaits et ils lui donnent un dernier rendez-vous avec le médecin avant de le relâcher.

En marchant vers le bureau du médecin, il croise un poulet et prend la fuite à toute vitesse. L'infirmière a toutes les peines du monde à le rattraper. Alors, elle lui demande,

exaspérée : « Qu'est-ce que vous faites là ? Pourquoi partez-vous en courant ? Vous alliez si bien. Vous savez bien que vous êtes un être humain. Vous savez bien que vous n'êtes pas un grain de maïs ! » Le jeune homme répond : « Oui, oui, moi, je sais très bien que je suis un être humain, et non un grain de maïs. Mais le poulet ne le sait pas ! »

Beaucoup d'entre nous font les choses pour la forme. Nous faisons des choses non pas parce que nous croyons que c'est important, mais parce que nous pensons que d'autres pensent que c'est important. Nous pouvons même chanter ou prier ou invoquer le nom du Bouddha parce que nous pensons que c'est important pour le Bouddha, et non parce que cela revêt du sens à nos yeux. C'est la même chose qui se joue lorsque nous courons après le succès, la richesse ou un statut. Nous faisons peut-être cela non pas parce que nous pensons que c'est important, mais parce que nous pensons que c'est ce que les autres attendent de nous. Mais, lorsque nous voyons réellement ce que nous coûte une telle poursuite, et l'hameçon qui s'y cache, nous ne voulons plus continuer à courir après ces chimères. Nous appliquons la vision profonde, qui nous dit que nous sommes déjà assez. Nous n'avons rien à prouver à quiconque.

LE VRAI BONHEUR

Notre qualité de vie et le vrai bonheur ne dépendent pas de conditions extérieures, ni de preuves extérieures. Ils ne dépendent ni de la quantité d'argent que nous possédons, ni de notre travail, ni de notre maison. Au Village des Pruniers, les moines et les moniales n'ont pas de compte en banque, ni de carte de crédit, ni de salaire et, pourtant, nous sommes très heureux. Selon les standards occidentaux, nous ne sommes pas normaux du tout. Mais

nous sommes tous très heureux de mener une vie simple et d'avoir une chance d'aider les autres et de servir le monde.

Le vrai bonheur dépend
de notre capacité à cultiver la compassion
et la compréhension et à apporter nourriture et guérison
à nous-mêmes et à nos bien-aimés.

Nous avons tous besoin d'aimer et d'être aimés. Dans nos relations, nous recherchons peut-être quelqu'un qui symbolise ce qui est bon, vrai et beau, pour remplir notre sensation de manque. La personne dont vous tombez amoureux devient l'objet de votre désir. Mais le désir sexuel n'est pas l'amour, et les relations sexuelles motivées par le désir ne peuvent jamais dissiper le sentiment de solitude, elles ne font que créer plus de souffrance et d'isolement. Si vous voulez soigner votre solitude, vous devez d'abord apprendre à prendre soin de vous-même, à être là pour vous et à cultiver votre propre jardin d'amour, d'acceptation et de compréhension.

Une fois que vous avez cultivé l'amour et la compréhension en vous-même, vous avez quelque chose à offrir à l'autre personne. Mais, tant que nous ne nous aimons pas encore et que nous ne nous comprenons pas nous-mêmes, comment pouvons-nous blâmer les autres de ne pas nous aimer, de ne pas nous comprendre ? La liberté, la paix, l'amour et la compréhension ne sont pas des choses que nous pouvons obtenir de l'extérieur. Ce sont des choses qui sont déjà disponibles en nous. Notre pratique consiste à faire tout ce que nous pouvons pour amener l'amour, la compréhension, la liberté et la non-peur à la lumière, en regardant profondément en nous et en nous écoutant. Au lieu de courir après les objets de notre désir, ou de faire de nos bien-aimés les objets de notre désir, nous devrions passer le temps dont nous disposons à cultiver l'amour véritable et la compréhension dans notre cœur.

Un véritable ami est quelqu'un qui offre la paix et le bonheur.
Si vous êtes un véritable ami pour vous-même,
vous êtes capable de vous offrir
la paix véritable et le bonheur que vous recherchez.

Un jour, on m'a demandé d'écrire une lettre d'encouragement pour un détenu prénommé Daniel, qui était dans le couloir de la mort à Jackson, en Géorgie, aux États-Unis. Cet homme avait commis un crime à l'âge de 19 ans, puis il avait passé treize ans, toute sa vie d'adulte, derrière les barreaux. On m'a demandé si je pouvais lui offrir quelques mots de réconfort puisque la date prévue pour son exécution approchait, et je lui ai envoyé un petit mot. J'ai écrit : « Beaucoup de gens autour de vous ont beaucoup de colère, de haine et de désespoir, ce qui les empêche d'entrer en contact avec l'air frais, le ciel bleu ou le parfum d'une rose. Ils sont dans une sorte de prison. Mais si vous pratiquez la compassion, si vous pouvez voir la souffrance dans les personnes autour de vous, et si vous essayez de faire quelque chose pour les aider à moins souffrir chaque jour, alors, vous serez libre. Un jour de compassion vaut plus que cent jours sans compassion. » Le nombre de jours que nous avons à vivre n'est pas si important. Ce qui importe, c'est comment nous les vivons.

L'AGITATION

Nous connaissons tous l'état d'agitation. C'est tout le contraire d'être à l'aise et confortable avec soi-même ; c'est une forme d'excitation mentale. Nous ne tenons pas en place. Nous faisons tout à toute vitesse, courant d'une occupation à la suivante. Où que nous soyons, nous pensons toujours que nous devrions être ailleurs. Nous sommes agités jusque dans notre sommeil. Aucune position corporelle ne semble confortable. Nous aspirons à quelque chose, nous désirons quelque chose, mais nous ne savons

pas quoi. Nous ouvrons le réfrigérateur, nous vérifions notre téléphone, nous prenons un journal, nous écoutons les informations - nous faisons tout ce que nous pouvons pour échapper à ce sentiment de solitude et de souffrance en nous.

Parfois, nous prenons refuge dans notre travail non parce que nous avons besoin d'argent, ni parce que nous voulons réellement le faire, mais parce que le travail nous distrait des sensations douloureuses qui sont en nous. La satisfaction du travail accompli nous récompense et, avant que nous ayons le temps de nous en rendre compte, le travail devient comme une drogue pour nous. D'autres fois, nous regardons des films, des séries télévisées, Internet, nous jouons sur l'ordinateur ou nous écoutons de la musique pendant des heures. Nous pensons que ces choses nous aident à nous sentir mieux mais, dès que nous éteignons le poste, nous nous sentons aussi mal, voire plus mal qu'avant. C'est devenu une habitude de prendre le téléphone ou l'ordinateur pour nous immerger dans un autre monde. Nous le faisons pour survivre. Mais nous voulons faire plus que juste survivre. Nous voulons vivre.

Il peut être utile de regarder en face votre énergie d'habitude. Lorsque vous allumez la télé, êtes-vous sûr que le programme vaut la peine d'être regardé ? Lorsque vous prenez de la nourriture, est-ce parce que vous avez faim ? Qu'êtes-vous en train de fuir ? De quoi avez-vous réellement faim ?

L'énergie de pleine conscience, c'est-à-dire notre corps de pratique spirituelle, nous aide à identifier quel type de sensation est là qui nous pousse à courir toujours. Solidement ancrés dans notre respiration consciente, nous réalisons que nous n'avons pas besoin de nous enfuir. Il n'est pas nécessaire de supprimer les sensations douloureuses. Lorsque nous voyons clairement ce qui se joue en nous, nous pouvons saisir l'occasion de nous

arrêter pour embrasser nos sensations et commencer à prendre réellement soin de nous-mêmes.

Chacun de nous a besoin de se reconnecter à lui-même,
à ses bien-aimés et à la Terre.

Nous nous reconnectons à la Terre et à notre corps cosmique, qui est présent en nous et nous soutient à chaque moment. Nous avons tous besoin d'une guérison profonde à la racine. Chaque fois que nous revenons à notre corps avec la respiration consciente, nous mettons fin à nos sentiments d'isolement et d'éloignement, et nous avons une chance de nous guérir complètement.

Il est possible d'apprendre à s'asseoir en paix,
à respirer en paix et à marcher en paix.
Être en paix est un art que nous cultivons
par la pratique quotidienne de la pleine conscience.

PRATIQUE : L'ART DE LA RELAXATION

Au milieu d'une journée difficile, ou dès que vous rentrez chez vous, il est possible de créer un moment de paix, de liberté et de bonheur, simplement en prenant quelques minutes pour revenir à votre corps et relâcher les tensions. C'est peut-être quelque chose que vous aimeriez essayer sur-le-champ. Cela ne prend que dix à quinze minutes.

Trouvez un endroit tranquille où vous ne serez pas dérangé. Prenez une position corporelle confortable, soit assise, soit allongée. Puis, commencez à porter votre attention sur tout le corps. Vous pouvez lire les explications qui suivent paragraphe par paragraphe, et pratiquer au fur et à mesure. Vous pouvez aussi pratiquer avec un ami, en lisant à tour de rôle les explications à haute voix.

Tout d'abord, portez votre attention à cent pour cent sur votre respiration, prenant conscience de votre inspiration lorsque l'air entre dans votre corps et que votre abdomen

s'élève, et conscient de votre expiration lorsque l'air quitte votre corps et que l'abdomen s'abaisse. Vous prenez le temps de suivre l'inspiration et l'expiration tout le temps que l'air entre et sort de votre corps. Vous pouvez répéter silencieusement en vous-même « s'élève » et « s'abaisse » pour aider votre esprit à rester totalement concentré sur votre respiration au niveau du ventre. En suivant votre respiration, vous vous libérez de vos soucis et de votre agitation et, déjà, votre corps commence à se reposer.

Nous devons nous entraîner à revenir
à notre respiration et à notre corps.
Chaque fois que nous réunissons le corps
et l'esprit, nous nous réconcilions
avec nous-mêmes.

Lorsque vous inspirez, prenez conscience de tout votre corps, quelle que soit sa position. En expirant, souriez à tout votre corps. Ce doit être un vrai sourire. Peut-être avez-vous noté quelques résistances ou tensions au niveau des épaules, de la poitrine, des bras ou des mains. Bougez doucement le corps pour vous étirer et relâcher les tensions. Tout en suivant votre respiration, bougez la tête de droite à gauche pour relâcher la nuque, ou étirez doucement le dos. Vous pouvez relâcher toute tension éventuelle dans la poitrine, dans l'abdomen, dans les bras ou dans les mains. Laissez chaque partie de votre corps se détendre complètement.

En inspirant, vous vous sentez calme ; en expirant, vous vous sentez à l'aise. Souriez et laissez tous les muscles de votre visage se détendre. Relâchez doucement les tensions des douzaines de muscles de votre visage.

Commencez à sentir les zones de votre corps qui sont en contact avec le sol ou avec la chaise : les pieds, les talons, le dos des jambes, les fesses, le dos, les bras, les mains, les épaules et la tête. En expirant, relâchez toutes les tensions

et laissez la terre recevoir tout le poids de votre corps. Embrassez votre corps avec bonté aimante, compassion et soin. Envoyez l'énergie d'amour et de guérison à tous vos organes et remerciez-les d'être là et de travailler en harmonie. Envoyez de l'amour et de la gratitude à toutes les parties de votre corps. Souriez à chacune de vos cellules. Reconnectez-vous avec votre corps. Réconciliez-vous : « Mon cher corps, je suis désolé de t'avoir laissé tomber. Je t'ai poussé trop fort. Je t'ai négligé. J'ai laissé s'accumuler le stress, la tension et les douleurs. Maintenant, prends le temps de te reposer et de te détendre. »

Souriez à vous-même. Souriez à votre corps. Devenez conscient que le ciel bleu, les nuages blancs et les étoiles sont au-dessus de vous et tout autour de vous. La Terre vous embrasse tendrement. Vous êtes dans un état de repos et de plénitude. Vous n'avez rien à faire, nulle part où aller. Tout ce dont vous avez besoin est là en ce moment, et vous souriez.

La relaxation apporte le bonheur à votre corps et à votre esprit. Après dix à quinze minutes de cette pratique, vous vous sentez reposé, rafraîchi, prêt à continuer la journée.

LA PLEINE CONSCIENCE,
SOURCE DE BONHEUR

Êtes-vous heureux ? Menez-vous une vie satisfaisante ? Si vous ne pouvez pas accéder au bonheur maintenant, quand serez-vous heureux ? Le bonheur n'est pas quelque chose que l'on peut remettre à plus tard. Vous devez vous lancer le défi d'être heureux ici et maintenant. Si vous voulez atteindre la paix, la joie et le bonheur, sachez qu'on ne peut les trouver que dans le moment présent.

Avec la pleine conscience, nous pouvons apprendre l'art de transformer chaque moment en un moment de bonheur, un moment légendaire. C'est l'art d'arriver dans le moment

présent pour reconnaître toutes les conditions de bonheur que nous avons déjà. Et c'est en même temps l'art de transformer notre souffrance. Les deux vont de pair. Reconnaître nos conditions de bonheur et cultiver des moments de bonheur nous aide à accueillir notre souffrance et à en prendre soin. L'arrosage des graines de joie et de bien-être aide la souffrance à se transformer.

Que ce moment soit heureux ou non dépend de vous.

C'est vous qui rendez ce moment heureux,

et non ce moment qui vous rend heureux.

Avec la pleine conscience, la concentration et la vision profonde,

chaque moment peut être un moment de bonheur.

Votre qualité de vie dépend de votre conscience de toutes les conditions de bonheur qui sont disponibles pour vous maintenant. Vous êtes vivant. Vous avez des jambes pour marcher. Vous avez deux yeux merveilleux ; vous n'avez qu'à les ouvrir pour apprécier le paradis de formes et de couleurs tout autour de vous. Les huîtres au fond de la mer n'ont jamais vu la lumière du ciel bleu le jour, ni la beauté majestueuse des étoiles la nuit. Elles n'ont jamais vu les vagues de l'océan, ni entendu le chant du vent ou encore celui des oiseaux. Mais toutes ces merveilles sont disponibles pour nous. Êtes-vous disponibles pour elles ? La pleine conscience nous aide à être présents ici et maintenant pour reconnaître les merveilles de la vie qui sont juste là, en nous et autour de nous.

Le bonheur n'est pas quelque chose qui arrive par colis postal.

Le bonheur ne tombe pas du ciel.

Le bonheur, c'est quelque chose que nous générons

avec la pleine conscience.

Je vous invite à prendre une feuille de papier et à vous asseoir tranquillement, peut-être dans un parc, sous un

arbre ou dans votre endroit préféré, pour établir la liste de toutes les conditions de bonheur que vous avez déjà. Vous découvrirez vite qu'une page n'est pas suffisante, ni deux, ni trois, ni même quatre pages. Vous pouvez commencer à réaliser que vous êtes bien plus heureux que beaucoup de gens. Vous avez déjà plus qu'il n'en faut pour être heureux, alors, la gratitude et la joie naissent naturellement.

VIVRE HEUREUX ICI ET MAINTENANT

À l'époque du Bouddha, il y avait un homme d'affaires riche et généreux qui s'appelait Anathapindika. Il était très aimé de son entourage, et les gens lui avaient donné ce nom qui veut dire « celui qui aide les personnes démunies ».

Un jour, Anathapindika réunit plusieurs centaines d'hommes d'affaires pour assister à un enseignement du Bouddha. Le Bouddha leur enseigna qu'il est possible d'être heureux ici et maintenant. Peut-être était-il conscient que beaucoup d'hommes d'affaires ont tendance à penser un peu trop au succès dans l'avenir. Dans cet enseignement, le Bouddha a utilisé cinq fois l'expression « vivre heureux dans le moment présent ». Il a souligné que nous ne devons pas attendre plus de conditions de bonheur dans le futur. Nous ne devons pas rechercher le succès pour être heureux. La vie n'est disponible que dans le moment présent, et nous avons déjà plus de conditions de bonheur que nécessaire. Nous pouvons nous entraîner à ramener notre attention à tout ce qui va bien dans le moment présent.

L'art de s'établir heureux dans le moment présent
est la pratique dont nous avons le plus besoin aujourd'hui.

ÊTRE LE MEILLEUR

Beaucoup d'entre nous recherchent le succès. Nous voulons être bons dans notre domaine. Nous voulons être le meilleur. Nous avons tendance à penser que nous ne pouvons être heureux que lorsque nous sommes le premier. Mais si vous voulez être le meilleur, vous devez consacrer tout votre temps et votre énergie à votre travail. Pour finir, vous sacrifiez du temps de qualité avec votre famille et vos amis, et vous finissez même par vous négliger vous-même. Souvent, vous sacrifiez jusqu'à votre santé. Dans cette recherche d'excellence, vous finissez par sacrifier votre bonheur. Quel est l'intérêt d'être le meilleur si vous n'êtes pas heureux ?

Vous devez faire un choix.

Voulez-vous être le meilleur ou voulez-vous être heureux ?

Vous pouvez devenir victime de votre succès,
mais vous ne pourrez jamais être victime de votre bonheur.

Lorsque vous suivez le chemin du bonheur, vous avez plus de chances d'avoir du succès dans votre profession. Plus vous êtes heureux, plus vous disposez d'espace intérieur, et meilleures seront vos performances. Mais il faut faire du bonheur votre priorité. Une fois que vous vous acceptez tel que vous êtes, vous vous autorisez à être heureux. Vous n'avez pas besoin de devenir quelque chose ou quelqu'un d'autre, tout comme une rose n'a pas besoin de devenir un lotus pour être heureuse. Comme rose, elle est déjà belle. Vous êtes merveilleux comme vous êtes.

CHAQUE MOMENT EST UN DIAMANT

Un matin d'hiver au Village des Pruniers, j'étais dans ma cabane, me préparant à donner un enseignement. J'avais dix minutes avant l'heure prévue pour l'enseignement dans le hall du Dharma. Dix minutes, c'est beaucoup ou c'est peu, selon la façon dont nous les vivons. Je mis ma longue

robe et j'allai à la salle de bains pour me rafraîchir le visage. J'ouvris le robinet à peine, pour laisser tomber quelques gouttes d'eau, une par une. Comme l'eau glacée coulait goutte à goutte, c'était comme si des flocons de neige fondaient un à un dans ma main. Ces gouttes d'eau étaient délicieusement rafraîchissantes. Je les recueillis et appréciais cette fraîcheur sur mon visage. Pour moi, c'étaient des gouttes de neige venant de l'Himalaya, qui avaient voyagé des milliers de kilomètres pour atteindre ma cabane dans les bois. Et maintenant, elles atterrissaient sur mes joues, mon front, mes yeux. Je voyais très clairement les sommets enneigés. Reconnaisant la présence des flocons de neige dans l'eau, je souris.

Je ne pensais pas à l'enseignement que j'allais donner dans quelques minutes. Je ne pensais à rien dans le futur. J'étais juste là, dans le moment présent, expérimentant ces gouttes de neige qui atterrissaient doucement sur mon visage.

Tout seul dans ma cabane, je souriais. Ce n'était pas un sourire poli, il n'y avait personne pour le voir. Je mis mon manteau et sortis de la cabane pour marcher vers le hall de méditation, m'émerveillant des gouttes de rosée dans l'herbe. À chaque pas, j'étais conscient que les gouttes de rosée n'étaient pas différentes des gouttes de neige que je venais de mettre sur mon visage.

Où que nous allions, nous rencontrons des flocons de neige de l'Himalaya. Quoique nous fassions, que nous nous lavions le visage, que nous marchions dans la rosée du matin ou que nous regardions le ciel et les nuages, nous pouvons voir que la neige des montagnes est toujours présente en nous et autour de nous.

Nous savons que notre corps
est fait à 70 % d'eau.
En fait, il est fait à 70 % de neige.

Nous avons besoin d'une dimension spirituelle dans notre vie. Avec la pleine conscience, nous pouvons voir la poésie et la beauté tout autour de nous. Nous pouvons voir les miracles de la vie. Nous entrons profondément en contact avec notre corps cosmique. Chaque seconde, chaque minute, chaque heure devient un diamant.

LE TEMPS, C'EST LA VIE

Lorsque vous vous réveillez le matin, vous pouvez choisir comment vous voulez commencer la journée. Ma recommandation, c'est de commencer par un sourire. Pourquoi sourire ? Parce que vous êtes vivant et que vous avez vingt-quatre heures toutes nouvelles devant vous. Le jour nouveau est un cadeau de la vie pour vous. Célébrez-le et faites le vœu de le vivre pleinement. Faites le vœu de ne pas le gaspiller.

Chaque jour est rempli d'actes également merveilleux : nous marchons, nous respirons, nous prenons le petit déjeuner, nous allons aux toilettes. L'art de vivre consiste à savoir comment générer le bonheur à chaque moment. Personne ne peut créer le bonheur pour nous ; nous devons le faire nous-mêmes. Avec pleine conscience et gratitude, nous pouvons être heureux immédiatement.

Lorsque vous vous brossez les dents, vous pouvez choisir de le faire en pleine conscience. Portez votre attention sur l'action de broser les dents. Vous prenez deux ou trois minutes pour vous broser les dents, et il est possible de transformer ces deux ou trois minutes en minutes de bonheur et de liberté. Le temps que vous passez à vous broser les dents, ce n'est pas du temps perdu. C'est aussi la vie. Ne le faites pas juste pour que ce soit fait. Appréciez d'être présent, concentré sur le fait que vous vous brossez les dents. C'est cela, l'art de vivre. Vous n'avez pas besoin de penser à autre chose ; vous n'avez pas à vous dépêcher. Détendez-vous et appréciez ce moment. Lorsque vous faites

cela, vous vous rencontrez vous-même et vous rencontrez la vie en profondeur dans le moment présent.

Lorsque je me brosse les dents, j'apprécie le fait que, à mon âge, j'aie encore des dents à broser ! Cette prise de conscience suffit déjà à me rendre heureux. Chacun d'entre nous peut se broser les dents de telle sorte que cela le rende heureux. Et, lorsque nous allons aux toilettes, c'est également possible d'apprécier ce temps. Nous faisons partie de la rivière de la vie et nous rendons à la Terre ce qu'elle nous a donné. La pleine conscience transforme les actions les plus banales en actions sacrées. Chaque moment peut devenir un moment plein de sens lorsque nous rencontrons la vie en profondeur, que nous soyons en train de faire la vaisselle, de nous laver les mains ou de marcher vers l'arrêt de bus.

Lorsque vous mangez, vous pouvez apprécier chaque moment. La pleine conscience, la concentration et la vision profonde vous disent que ce moment du repas est exceptionnel. C'est merveilleux d'avoir de la nourriture à manger.

Chaque morceau de pain, chaque grain de riz
est un cadeau de tout le cosmos.

Habituellement, nous mangeons sans être conscients de ce que nous mangeons, parce que notre esprit n'est pas présent. Nous sommes dans la lune, nous ne sommes pas attentifs. Souvent, nous ne mangeons pas nos aliments, nous mangeons nos soucis et nos projets. Mettez vos pensées de côté lorsque vous mangez et essayez d'être pleinement présent au goût, appréciant le repas et les gens qui sont autour de vous. Éteignez la télévision et la radio ; mettez de côté votre téléphone, le journal et tout ce qui pourrait vous distraire. En mangeant comme cela, vous êtes nourri non seulement par les aliments, mais aussi par

la paix, le bonheur et la liberté que vous ressentez en mangeant.

UN CHEMIN DE DÉCOUVERTE

Lorsque vous devez faire face à un grand défi ou à une difficulté dans votre vie, cela peut devenir difficile d'entrer en contact avec ces joies simples. Vous pouvez alors vous demander : « Quel est le sens de tout cela ? » Peut-être vous interrogez-vous comme cela lorsque vous êtes malade, que quelqu'un de proche tombe malade ou est en fin de vie, ou lorsque vous êtes envahi par le désespoir et que la vie semble avoir perdu tout son sens.

Il y a toujours quelque chose que nous pouvons faire pour nourrir notre bonheur et prendre soin de nous-mêmes. Même si, à un moment donné, nous ne pouvons pas contacter le bien-être, peut-être pouvons-nous augmenter notre bonheur de 5 ou 10 %. C'est déjà quelque chose. Méditer, ce n'est pas seulement découvrir le sens de la vie, c'est aussi nous guérir et nous nourrir. Ce faisant, nous avons une chance de continuer à nous défaire de nos idées sur ce qu'est ou n'est pas le sens de la vie.

Lorsque nous nous nourrissons et nous guérissons,
notre compréhension du sens de la vie
s'approfondit de jour en jour.

Il existe une formation mentale positive appelée « aise », un état de détente, de paix et de tranquillité, qui évoque l'eau calme d'un lac de montagne. Nous ne pouvons pas goûter le bonheur, nous ne pouvons pas nous nourrir ni nous guérir, si nous ne sommes pas à l'aise. La paix de cette sensation d'aise est la chose la plus précieuse qui soit, plus précieuse que n'importe quelle recherche.

Nous avons tous la capacité d'être calmes et à l'aise. Mais si nous ne l'avons pas encore cultivée, notre énergie d'aise

n'est peut-être pas très forte. Pouvez-vous identifier ces moments où vous vous sentez vraiment à l'aise ? Pouvez-vous en créer plus dans votre vie ?

Il est possible de respirer d'une telle façon que notre inspiration et notre expiration soient agréables et paisibles. Lorsque nous nous sentons joyeux, heureux et paisibles en respirant, nous sommes capables d'arrêter de courir pour nous poser dans le moment présent. La guérison prend place naturellement. Mais si, en respirant, nous essayons toujours d'atteindre quelque chose, même si cette chose est la bonne santé ou la maîtrise de soi, alors nous n'avons pas encore cessé de courir. Nous pouvons nous autoriser à avoir la paix, à *être* en paix.

PRATIQUE : L'ART DE L'ASSISE

Il y a un art qui aide votre corps à se poser de telle sorte que vous vous sentiez détendu et à l'aise. Cela demande un peu d'entraînement, mais c'est possible. Vous avez en vous la capacité d'expérimenter la tranquillité, vous avez la capacité de goûter la paix. Chacun de nous a un corps de bouddha, il faut juste donner une chance à ce bouddha qui nous habite.

Pour beaucoup d'entre nous, lorsque nous restons assis sans bouger, nous sommes tellement agités que nous avons l'impression d'être assis sur des charbons ardents. Mais, avec un peu de pratique, nous serons capables d'appivoiser habilement notre corps et notre esprit pour pouvoir nous asseoir en paix. Dès qu'il y a cette sensation d'aise et de détente, la guérison et le bien-être sont présents. Et, où que nous nous asseyions, c'est comme si nous étions installés dehors, sur l'herbe verte, entourés d'une merveilleuse brise printanière.

Pourquoi est-ce que je pratique la méditation assise ? Parce que j'aime cela. Il n'y a aucun intérêt à le faire si vous n'appréciez pas cette pratique. Ce n'est pas un travail

difficile. Chaque respiration peut apporter la paix, le bonheur et la liberté. Juste s'asseoir et ne rien faire, c'est tout un art. C'est l'art du non-faire. Vous n'avez rien à faire. Vous ne devez pas lutter contre vous-même pour vous asseoir. Vous n'avez pas à faire un effort pour être paisible. Vous portez votre attention sur la respiration qui se fait, tout comme le soleil brille sur une fleur. Le soleil n'a pas à faire d'effort par rapport à la fleur, il ne cherche pas du tout à la modifier. La chaleur et l'énergie du soleil pénètrent naturellement dans la fleur. Vous pouvez juste rester assis et apprécier votre inspiration, votre expiration.

Vous pouvez peut-être ajuster légèrement votre posture, pour que le dos soit droit, les jambes confortables et les épaules ouvertes et détendues, afin d'offrir suffisamment d'espace à vos poumons. S'asseoir comme cela permet à la respiration de s'écouler naturellement et au corps de se détendre complètement. La relaxation apporte la guérison. La guérison profonde n'est pas possible sans relaxation. Vous devez apprendre à être complètement à l'aise, sans aucune activité.

La méditation assise est un acte de civilisation.
De nos jours, nous sommes tellement occupés
que nous n'avons même pas le temps de respirer.
Prendre un moment pour s'asseoir dans la tranquillité
et cultiver la paix, la joie et la compassion,
c'est la civilisation.
Cela n'a pas de prix.

Vous êtes simplement assis là, sans rien faire. Vous êtes heureux d'être conscient que vous êtes assis sur une très belle planète qui tourne dans une galaxie d'étoiles. Vous êtes assis sur les genoux de la Terre et, au-dessus de votre tête, il y a des milliards d'étoiles. Lorsque vous pouvez vous asseoir et voir cela, avez-vous besoin d'un autre motif pour

vous asseoir ? Vous êtes en contact avec l'Univers et votre bonheur est immense.

LE LÂCHER-PRISE : TRANSFORMATION ET GUÉRISON

Lorsque nous connaissons l'art de souffrir,
nous souffrons beaucoup moins.
Nous sommes capables d'utiliser la boue de notre souffrance
pour faire pousser les lotus de l'amour et de la compréhension.

Vivre notre vie pleinement et profondément demande du courage. Si nous ne pouvons pas être heureux ici et maintenant, il faut nous demander pourquoi. Si nous avons des difficultés à toucher la paix et les merveilles du cosmos dans notre vie quotidienne, il doit y avoir quelque chose qui nous en empêche. Nous devons trouver ce que c'est. Qu'est-ce qui nous alourdit ou qui nous entraîne loin du moment présent ?

L'art de vivre heureux est aussi l'art de transformer nos afflictions. Si nous voulons être heureux, nous devons identifier ce qui nous empêche de connaître le bonheur. Le chemin du bien-être consiste à sortir du mal-être. Parfois, nous souffrons, mais nous n'osons même pas le reconnaître, sans parler de l'admettre devant les autres. Et, pourtant, ce n'est qu'en faisant face à notre souffrance que nous pouvons trouver le chemin de la sortie, le chemin du bien-être.

Un méditant est à la fois
un artiste et un guerrier.

Nous devons utiliser notre créativité et notre courage pour trancher ce qui retient d'être heureux ou d'être libre. C'est comme si nous étions englués. Peut-être nous engluons-nous nous-mêmes ou engluons-nous les autres. Peut-être traversons-nous la vie en portant le message : « Englez-moi, s'il vous plaît ! » Il nous faut à la fois la vision profonde née de la méditation et le courage du guerrier pour trancher les obstacles sur notre chemin et les cordes qui nous empêtrent. Comme l'a dit Maître Tang Hoi, premier maître zen du Vietnam et de la Chine : « Lâcher prise est l'action des héros. »

SE DÉSENGLUER

Nous sommes peut-être englués dans nos projets, notre travail et notre rythme de vie effréné. Nous sommes peut-être piégés par l'avidité ou l'agitation, ou encore bloqués dans nos regrets, la colère ou la peur. Nous passons peut-être toute notre vie englués dans les liens de la colère et de la peur ou plombés par une rancune dont nous ne pouvons nous défaire. Une relation avec l'un de nos proches peut être envahie, enfouie sous les mauvaises herbes des malentendus. Ou peut-être sommes-nous piégés dans la recherche d'un statut, de l'argent ou des plaisirs sensuels. Toutes ces choses nous empêchent de toucher le bonheur, la paix et la liberté qui sont disponibles ici, à chaque instant.

Pour nous désengluer, nous avons besoin de courage et de détermination. Il faut du courage pour opter pour une nouvelle activité professionnelle qui soit plus en accord avec nos valeurs profondes et nos aspirations. Il faut de la détermination pour ne pas se laisser emporter par des projets qui nous stressent et nous épuisent, nous amenant à nous négliger ainsi que nos bien-aimés. Cela demande du courage de nous asseoir avec notre partenaire, nos amis et

les membres de la famille pour rétablir une vraie communication.

Chacun d'entre nous doit identifier ses liens pour pouvoir s'en libérer. Nous devons prendre le temps de nous asseoir et de nous demander honnêtement qu'est-ce qui nous englué. Il ne suffit pas de vouloir défaire ces liens, il nous faut d'abord comprendre pourquoi nous nous sommes empêtrés ainsi avant de pouvoir nous en libérer.

Combien de temps vous reste-t-il à vivre ? Qu'est-ce qui est si important que vous le laissiez se mettre entre vous et votre chance de vivre profondément avec bonheur ? Si vous remettez de l'ordre dans vos priorités, vous pourrez vous défaire de l'agitation, de la frustration, de l'anxiété et du ressentiment qui vous encombrant.

Il y a très peu de gens qui soient réellement libres. Nous sommes trop occupés. Même si nous possédons des millions de dollars, même si nous sommes célèbres et puissants, sans liberté intérieure, nous ne pouvons être vraiment heureux. Ce que nous désirons le plus dans ce monde, c'est la liberté.

Chacun d'entre nous a sa propre idée du bonheur. Nous pensons peut-être que notre bonheur nécessite d'avoir un certain travail, une maison, une voiture, ou une personne avec qui partager notre vie. Ou nous pensons parfois que nous devons éliminer ceci ou cela de notre vie, pour pouvoir être heureux. Certains pensent que, si un certain parti politique était au pouvoir, alors nous serions heureux. Mais ce sont juste des idées que nous créons pour nous-mêmes. Si nous lâchons prise de nos idées, nous pouvons nous permettre de toucher le bonheur immédiatement. Notre idée du bonheur est peut-être le seul obstacle entre nous et le bonheur.

LÂCHER PRISE

Vous avez déjà une feuille de papier où vous avez listé toutes les conditions de bonheur que vous avez. Prenez maintenant une autre feuille de papier, trouvez un endroit tranquille où vous asseoir, et faites une liste de tout ce qui vous empêche d'avancer, tout ce dont vous avez besoin de vous défaire, y compris vos idées sur le bonheur. Du simple fait de nommer ce que vous voulez relâcher, vous pouvez vous sentir plus léger. Plus vous lâchez de choses, plus vous ressentez la légèreté et la liberté.

Lâcher prise est une source de joie et de bonheur, mais cela demande du courage. Supposons que vous viviez dans une ville animée et polluée et que vous vouliez partir pour le week-end. Vous dites peut-être que vous voulez partir, mais, d'une manière ou d'une autre, cela ne se fait pas, parce que vous n'arrivez pas à quitter la ville. Vous restez coincé dans la ville et vous ne pouvez jamais contempler les vastes collines et les forêts, la plage et les montagnes, la lune et les étoiles. Mais, un jour, finalement, un ami parvient à vous aider à partir et vous commencez à vous sentir libre dès que vous voyez le vaste horizon, et, tout de suite, vous vous sentez mieux. C'est la joie du lâcher-prise, la joie de laisser derrière vous tout ce qui vous retenait prisonnier.

TRANSFORMER LA SOUFFRANCE

Parfois, l'obstacle à notre bonheur n'est pas quelque chose que nous pouvons trancher ou quitter facilement. Un profond sentiment de regret ou de désespoir s'est installé dans notre cœur, et il nous faut à la fois l'intrépidité du guerrier et l'habileté de l'artiste pour le transformer. Nous pouvons prendre refuge dans notre corps de bouddha, dans notre corps de pratique spirituelle et dans notre corps de communauté pour nous aider à réaliser cette transformation.

En 1954, le Vietnam, mon pays, était divisé entre le Nord et le Sud. La guerre qui faisait rage semblait ne jamais devoir prendre fin. C'est à ce moment que ma mère est décédée. Cette période a été très douloureuse, très difficile pour moi, et je suis tombé dans une profonde dépression. Il n'y avait rien que les médecins pussent faire. Ce n'est que par la pratique de la respiration consciente et de la marche méditative que je suis parvenu à me guérir.

Mon expérience m'a montré que la pratique de la respiration consciente et de la marche méditative peut aider à surmonter la dépression, le désespoir, la colère et la peur. Chaque pas, chaque respiration peut apporter la guérison. Si vous êtes déprimé, essayez de pratiquer la pleine conscience de la respiration et de la marche de tout votre cœur. Même si vous ne le faites que durant une semaine, vous serez capable de transformer votre souffrance et d'expérimenter un soulagement. N'abandonnez pas. Revenez sans cesse à votre respiration et à vos pas. Ayez confiance dans les qualités de non-peur et de persévérance qui sont en vous. Vos graines d'éveil et de compassion vous aideront à traverser cette épreuve.

Lorsque nous vivons une crise personnelle ou que nous souffrons de dépression, nous pouvons penser que la vie même est le problème. Nous pouvons penser que si, d'une certaine façon, nous pouvions nous débarrasser de ce corps, alors nous ne souffririons plus. Nous voulons quitter notre enveloppe charnelle pour aller quelque part où il n'y aurait plus de souffrance. Mais nous avons vu que cela n'est pas possible. La vie et la mort ne sont pas ce qu'elles paraissent. « Être ou ne pas être, telle n'est pas la question ! » Il peut y avoir la naissance et la mort au niveau de la vérité conventionnelle mais, au niveau de la vérité ultime, être ou ne pas être, là n'est plus la question. Les enseignements sur le vide, l'absence de but, l'absence de signe et sur nos huit corps nous montrent que nous

sommes bien plus que ce corps. Il n'y a pas de « soi » séparé qui puisse quitter ce corps pour aller dans un lieu de béatitude totale, un lieu exempt de toute souffrance.

La paix, la liberté et le bonheur
sont à trouver ici, dans cette vie même,
si seulement nous pouvons apprendre
l'art de gérer notre souffrance.

Parce que nous avons un corps, parce que nous sommes vivants, nous avons une chance de guérir et de transformer notre souffrance, et nous pouvons toucher le vrai bonheur et les merveilles de la vie. Tout ce que nous pouvons faire pour nous guérir et nous transformer contribue à un plus beau corps de continuation non seulement pour nous, mais aussi pour nos ancêtres.

QUI SOUFFRE ?

Lorsque le désespoir nous submerge, nous avons besoin de pouvoir lâcher l'idée que notre souffrance est la nôtre, que ce corps est nous-mêmes et qu'il nous appartient. La vision profonde de l'inter-être et du « non-soi » peut nous y aider. Ne pas avoir de « soi » séparé ne veut pas dire que nous ne souffrons pas. Lorsque les conditions de la souffrance sont réunies, la souffrance se manifeste. Nous la sentons, nous l'expérimentons. Et lorsque les conditions ne sont plus réunies, la souffrance cesse. La bonne nouvelle, c'est que la souffrance est impermanente. Il n'y a pas besoin d'avoir une entité séparée qui souffre.

En fait, lorsque notre souffrance est très importante, nous pouvons être sûrs qu'elle n'appartient pas qu'à nous. Elle peut nous avoir été transmise par nos parents, nos grands-parents ou arrière-grands-parents. Peut-être n'ont-ils jamais eu la chance d'apprendre à transformer leur douleur et leur souffrance, et cette souffrance a été transmise de

génération en génération. Vous êtes peut-être la première personne dans votre famille à rencontrer des enseignements et des pratiques qui vous aident à reconnaître cette souffrance et à en prendre soin.

Lorsque nous sommes capables de transformer notre souffrance,
nous le faisons non seulement pour nous-mêmes,
mais aussi pour tous nos ancêtres et nos descendants.

Savoir que vous faites cela avec eux et pour eux peut vous donner le courage et la force dont vous avez besoin pour surmonter les passages les plus difficiles. Nous savons que nous cultivons un bon corps de continuation pour l'avenir.

Notre corps n'est pas seulement notre propriété individuelle ; il est collectif. C'est le corps de nos ancêtres. Dans notre corps, nous avons notre mère, notre père, notre nation, notre peuple, notre culture et tout le cosmos. Si nous sommes submergés par le désespoir, nous pouvons penser que le fait de détruire notre corps pourrait nous soulager. Mais la vision de l'inter-être nous montre que détruire notre corps reviendrait à tuer notre père, notre mère et nos ancêtres en nous. Il est possible de laisser cette souffrance, qui n'est pas que la nôtre, passer à travers le corps. Elle est impermanente. Petit à petit, grâce à la non-peur et à la persévérance, elle peut être transformée.

SURVIVRE À LA TEMPÊTE

Il est possible d'utiliser notre respiration pour embrasser nos fortes émotions et nous apporter un soulagement. Nous sommes si vastes, nos émotions ne sont qu'une petite partie de nous ; nous sommes bien plus que nos émotions. Une émotion forte est comme une tempête qui surgit, reste un moment et passe. Tout le monde doit apprendre à survivre

à une tempête. La pratique de la respiration ventrale est essentielle. Chaque fois qu'une forte émotion, comme la colère, la peur, la tristesse ou le désespoir, se manifeste, nous devrions revenir à notre respiration immédiatement pour pouvoir faire face à la tempête qui fait rage en nous. Nous sommes comme un arbre dans la tempête, mais le tronc et les racines sont stables et solides. Par la respiration ventrale, nous redescendons notre esprit vers notre tronc, vers notre abdomen, où tout est calme et stable. Il ne faut pas rester là-haut, dans les branches, où nous sommes malmenés par le grand vent.

En position assise, debout ou allongée, portez votre attention sur votre abdomen et concentrez-vous à cent pour cent sur l'inspiration et l'expiration, sur le ventre qui se gonfle, puis redescend. Cessez de penser à ce qui a pu déclencher la tempête pour suivre simplement votre respiration, entièrement concentré sur le ventre. Au bout de cinq, dix ou quinze minutes, la tempête d'émotions se calme. Votre esprit a retrouvé sa clarté et son calme.

La respiration ventrale est quelque chose que vous pouvez faire partout et à tout moment. Quand vous êtes assis et devez attendre quelques minutes, au lieu de prendre votre portable, pourquoi ne pas vous lancer le défi de suivre votre respiration à cent pour cent ? C'est une façon d'entraîner votre corps de pratique spirituelle ; ainsi, ramener votre esprit à votre respiration deviendra une réaction habituelle, qui peut vous sauver dans les moments difficiles. Vous pouvez aussi vous entraîner à revenir à votre respiration ventrale lorsque vous rencontrez les petites difficultés et les défis qui émaillent votre quotidien. Ainsi, lorsque le raz-de-marée des émotions se manifestera, votre corps de pratique sera là pour vous, au moment où vous en avez tant besoin.

RECONNAÎTRE ET EMBRASSER
LA SOUFFRANCE

Nous ne devrions pas avoir peur de la souffrance. Nous ne devrions avoir peur que d'une chose, c'est de ne pas savoir comment y faire face. Gérer notre souffrance est un art. Si nous savons comment souffrir, nous souffrons beaucoup moins, et nous n'avons plus peur d'être submergés par notre souffrance intérieure. L'énergie de la pleine conscience nous aide à reconnaître, accueillir et embrasser la présence de la souffrance, ce qui peut déjà apporter calme et soulagement.

Lorsqu'une sensation désagréable se manifeste, nous essayons souvent de la refouler. Nous ne nous sentons pas à l'aise lorsque la souffrance fait surface et nous essayons de la rejeter dans l'inconscient ou de la masquer en faisant diversion. Mais, en tant que pratiquant de la pleine conscience, nous pouvons laisser la souffrance faire surface, pour pouvoir l'identifier clairement et l'embrasser. Cela apporte transformation et soulagement. La première chose que nous devrions faire, c'est d'accepter qu'il y ait de la boue en nous. Lorsque nous reconnaissons et acceptons nos sensations difficiles et nos émotions, nous commençons à nous sentir plus en paix. Lorsque nous voyons que la boue est quelque chose qui peut nous aider à grandir, nous avons moins peur d'elle.

Lorsque nous souffrons, nous invitons une autre énergie à se manifester depuis les profondeurs de notre conscience : l'énergie de la pleine conscience. La pleine conscience a la capacité d'embrasser notre souffrance. Elle dit : « Bonjour, ma chère souffrance. » La pratique, ici, consiste à reconnaître la souffrance. « Bonjour, ma souffrance. Je sais que tu es là et je vais prendre soin de toi. Tu n'as pas à avoir peur. »

Maintenant, dans notre conscience mentale, il y a deux énergies : l'énergie de la pleine conscience et l'énergie de la souffrance. Le travail de la pleine conscience consiste d'abord à reconnaître, puis à embrasser la souffrance avec gentillesse et compassion. Vous utilisez votre respiration

consciente pour faire cela. En inspirant, vous dites silencieusement : « Bonjour ma souffrance. » En expirant, vous dites : « Je suis là pour toi. » Notre respiration contient en elle l'énergie de notre souffrance, et lorsque nous respirons avec gentillesse et compassion, nous embrassons aussi notre souffrance avec gentillesse et compassion.

Lorsque la souffrance se manifeste, nous devons être présents pour elle. Nous ne devrions pas prendre la fuite devant elle, ni la recouvrir par la consommation, les distractions ou les diversions. Nous devrions simplement la reconnaître et l'embrasser, comme une mère embrasse tendrement un bébé qui pleure dans ses bras. La mère, c'est la pleine conscience, et le bébé qui pleure, c'est notre souffrance. La mère porte en elle l'énergie de la douceur et de l'amour. Quand le bébé est dans les bras de sa mère, il se sent mieux et il souffre moins, immédiatement, même si la mère ne sait pas encore exactement quelle est l'origine du problème. Le simple fait que la mère porte son bébé suffit à diminuer la souffrance. Nous n'avons pas besoin de savoir d'où vient la souffrance. Nous avons juste besoin de l'embrasser, et cela apporte déjà un soulagement. Comme notre souffrance commence à s'apaiser, nous savons que nous pourrons la traverser.

Lorsque nous revenons à nous-mêmes
avec l'énergie de la pleine conscience,
nous n'avons plus peur d'être submergés
par l'énergie de la souffrance.

La pleine conscience nous donne la force
de regarder profondément et donne naissance
à la compréhension et à la compassion.

Embrasser notre douleur et notre souffrance est un art. Il vous faudra peut-être un peu d'entraînement pour y parvenir. En tant que méditant, vous êtes un artiste, et l'art

d'embrasser votre souffrance vous appartient. Soyez créatif quant à la manière de gérer une sensation douloureuse. Peut-être choisirez-vous de dessiner, de peindre, d'écouter une musique qui vous inspire ou d'écrire un poème. Certains de mes poèmes, qui recèlent de très belles images, ont été écrits à des moments où je traversais mes plus grandes souffrances. Pour moi, écrire ces poèmes a été une façon de me nourrir et de me reconforter, pour m'aider à ne pas perdre l'équilibre et à conserver la force de poursuivre mon travail.

Lorsque je ressens une sensation douloureuse, je choisis souvent de porter mon attention sur un beau souvenir, quelque chose de positif, pour me reconforter et arroser les graines d'espoir dans ma conscience. Ce peut être le souvenir de mes cèdres préférés au Village des Pruniers, ou encore l'image d'un enfant qui rit et joue avec plaisir. C'est une façon de prendre soin du jardin de l'esprit. L'énergie positive des bonnes graines réjouit l'esprit, embrasse et pénètre la sensation douloureuse. Quels seraient les souvenirs positifs et les expériences que vous pourriez vous remémorer pour vous aider à embrasser et contrebalancer l'énergie du regret et du désespoir lorsqu'elle se manifeste ?

Il est également possible d'emmener votre souffrance se promener, de la laisser se faire embrasser par la terre, le ciel bleu, le soleil et les petits miracles de la vie qui sont autour de vous à chaque moment. Souffrir ne suffit pas. Vous devez aussi vous souvenir que les merveilles de la vie sont là. Lorsque vous restez présent à votre corps, présent à votre respiration et présent à votre souffrance, vous permettez à la Mère Terre et à votre corps cosmique d'embrasser votre douleur. Vous permettez aux merveilles de la vie de vous reconforter, de vous rafraîchir et de vous apporter un soulagement.

UNE PRÉSENCE QUI GUÉRIT

Lorsque vous savez comment gérer et embrasser votre propre souffrance avec compassion, vous savez aussi comment aider quelqu'un d'autre qui ressent de la douleur, qu'elle soit physique ou émotionnelle. Si vous avez en vous les énergies de calme et de compassion, alors vous pouvez être une source de ces énergies pour une autre personne. Si vous vous asseyez à côté de cette personne, elle pourra ressentir l'énergie de votre présence. Elle pourra ressentir votre compassion et votre soutien. Vous n'avez rien à faire, rien à dire.

La qualité de votre présence
change déjà la situation.

Vous êtes juste comme un arbre. Vous pouvez penser qu'un arbre ne fait rien du tout, mais lorsque vous touchez un arbre ou vous asseyez au pied d'un arbre, vous pouvez sentir l'énergie de l'arbre vous imprégner. L'arbre a une énergie. Il est simplement là, il est lui-même, et cela est très rafraîchissant, nourrissant et guérissant.

Parfois, la souffrance de quelqu'un d'autre peut éveiller en vous des sentiments d'impuissance. Il peut sembler qu'il n'y ait rien que vous puissiez faire pour la soulager. Mais, en réalité, si vous pouvez générer et maintenir une énergie de calme et embrasser votre propre sentiment d'impuissance - en étant présent à votre respiration, le corps détendu -, vous prenez soin de l'énergie de votre arbre. Offrir une présence de grande qualité à quelqu'un qui souffre peut être déjà d'un grand soutien pour l'autre personne et participer de sa guérison.

Beaucoup d'entre nous veulent faire quelque chose pour soulager la souffrance du monde. Nous sommes témoins de tant de violence, de pauvreté, de destruction de l'environnement, tout autour de nous. Mais si nous ne

sommes pas en paix, si nous n'avons pas suffisamment de compassion, alors nous ne pouvons pas faire grand-chose pour aider le monde. Nous-mêmes sommes le centre. Nous devons faire la paix et diminuer la souffrance en nous d'abord, parce que nous représentons le monde. La paix, la compassion et le bien-être commencent par nous-mêmes. Si nous pouvons nous réconcilier avec nous-mêmes, embrasser et transformer notre souffrance, alors nous prenons également soin du monde. Ne pensez pas que vous et le monde êtes deux choses séparées. Tout ce que vous faites pour vous-même, vous le faites aussi pour le monde.

PRATIQUE : L'ART DE SOUFFRIR

Si vous voulez comprendre votre souffrance, vous devez tout d'abord vous apaiser. Vous devez embrasser votre souffrance avec compassion. Ensuite, vous avez une chance de la regarder en profondeur, pour pouvoir comprendre ses racines et la transformer.

Ne prenez pas la fuite

Nous savons qu'il y a de la souffrance en nous, mais nous ne voulons pas rentrer chez nous pour l'écouter. Nous avons peur d'être submergés par la douleur, les regrets et le désespoir en nous, c'est pourquoi nous essayons de nous enfuir de nous-mêmes et supprimer les sensations désagréables. Mais, tant que nous prenons la fuite, nous n'aurons aucune chance de guérir, ni de nous transformer. Donc, le premier pas dans l'art de souffrir consiste à utiliser l'énergie de la pleine conscience pour être présent à notre souffrance. Votre corps de pratique spirituelle, nourri par la respiration consciente et l'énergie de la pleine conscience, la concentration et la vision profonde, vous donne le courage et la stabilité nécessaires pour reconnaître, gérer et embrasser ce qui se manifeste.

Évitez la seconde flèche

Quelqu'un qui est touché par une flèche ressent une grande douleur, mais si une deuxième flèche vient frapper cette personne au même endroit, la douleur sera décuplée. Votre souffrance est la première flèche. Et la deuxième flèche, c'est votre irritation, votre colère, votre résistance et la réaction à ce qui se manifeste. La deuxième flèche, ce peut être votre peur, qui imagine la situation bien pire qu'elle ne l'est en réalité ; ce peut être votre incapacité à accepter que vous souffrez, ou ce peut être votre frustration ou vos regrets. Vous devez être calme et reconnaître clairement votre souffrance telle qu'elle est, sans l'exagérer ni l'amplifier avec d'autres soucis.

Identifiez les racines

Lorsque vous embrassez votre souffrance avec pleine conscience, vous découvrez que votre souffrance porte en elle la souffrance de votre père, de votre mère et de vos ancêtres, et même la souffrance de votre peuple, de votre nation et du monde. Beaucoup d'entre nous ont expérimenté des moments de tristesse profonde, de peur ou de désespoir que nous ne comprenons pas. Nous ne savons pas d'où viennent ces sentiments. Lorsque vous regardez suffisamment en profondeur, vous êtes capable de voir les racines profondes que la souffrance de vos ancêtres vous a peut-être transmises. Cela vous aide à transformer votre souffrance, à réduire la douleur et le désespoir que vous ressentez.

Rien ne peut survivre sans nourriture. Cela s'applique tout autant à notre souffrance qu'à notre amour. Si votre souffrance, vos regrets, votre dépression durent depuis un certain temps, il doit y avoir quelque chose qui les nourrit. Chaque jour, nous consommons nos pensées, nous consommons la télévision, le cinéma, la musique, des

conversations et même la conscience collective et notre environnement, qui peuvent être toxiques. Alors, soyez attentif et réfléchissez profondément pour voir si ces éléments nourrissent votre souffrance à la racine. Lorsque nous commençons à changer nos habitudes de pensée, de parole, de comportement et de consommation, nous coupons et déracinons ces sources de nourriture, et notre souffrance commence petit à petit à mourir. En mourant, elle devient du compost, qui nourrit de nouvelles fleurs de compréhension et de compassion dans le jardin de notre cœur.

LE BON CÔTÉ DE LA SOUFFRANCE

C'est très tentant de vouloir rester toujours fort et en bonne santé pour ne jamais connaître ni souffrance ni maladie. Beaucoup parmi nous espèrent ne jamais avoir à faire face à des difficultés sérieuses ou des défis importants dans leur vie. Mais, selon mon expérience, si je n'avais pas rencontré de grandes difficultés et traversé beaucoup de souffrance, je n'aurais jamais eu une chance d'avancer sur mon chemin spirituel, je n'aurais jamais eu la chance de guérir, transformer et atteindre une paix si profonde, une vraie joie, une telle liberté. Si nous n'expérimentons pas la souffrance, comment pourrions-nous jamais générer la compréhension et la compassion ? La compassion naît de la compréhension de la souffrance et, sans compréhension ni compassion, nous ne pouvons pas être une personne heureuse.

J'aime profondément mes étudiants, mais je ne voudrais jamais les envoyer au paradis, ni dans un lieu où il n'y ait aucune souffrance. Nous ne pouvons pas créer le bonheur dans un endroit où il n'y a pas de souffrance, parce que nous ne pouvons pas faire pousser des lotus sans la boue. Le bonheur et la paix naissent de la transformation de la souffrance et de la douleur. S'il n'y avait pas de boue,

comment le lotus pourrait-il pousser ? Les lotus ne poussent pas sur le marbre !

LE NIRVANA, C'EST MAINTENANT

Le nirvana est un état agréable de fraîcheur
que nous pouvons atteindre dans cette vie.

En utilisant la pleine conscience, la concentration et la vision profonde pour transformer notre souffrance, nous pouvons atteindre le nirvana ici et maintenant. Le nirvana n'est pas un endroit éloigné dans un futur éloigné.

Le mot « nirvana » est issu d'un dialecte rural de l'Inde ancienne. Au temps du Bouddha, comme dans beaucoup de zones rurales aujourd'hui encore, les repas étaient préparés sur un petit feu de paille, de bouse, de bois ou même de balle de riz. Chaque matin, la première chose que faisait la mère de famille était d'allumer le feu pour préparer le repas des membres de la famille qui partaient travailler dans les champs. Elle commençait par poser la main au-dessus des cendres de la veille pour voir si elles étaient encore chaudes. Si elles l'étaient, elle n'avait qu'à rajouter quelques brindilles ou de la paille pour ranimer la flamme. Mais si le feu était éteint, elle trouvait les cendres refroidies. Lorsqu'un feu est complètement éteint, si vous mettez la main dans les cendres, elles sont agréablement fraîches.

Le Bouddha a utilisé le mot « nirvana » pour décrire l'expérience agréable de refroidir les flammes de nos afflictions. Beaucoup d'entre nous brûlent du feu de notre avidité, de la peur, de l'anxiété, du désespoir ou du regret. Notre colère ou notre jalousie, ou même nos idées sur la

mort et le deuil peuvent nous consumer de l'intérieur. Mais lorsque nous transformons notre souffrance et abandonnons nos idées erronées, très naturellement, nous parvenons à un état de fraîcheur. C'est le nirvana.

Il y a une connexion étroite entre notre souffrance et le nirvana. Si nous ne souffrions pas, comment pourrions-nous reconnaître la paix du nirvana ? Sans souffrance, il ne peut pas y avoir l'éveil qui nous sort de la souffrance ; sans charbons ardents, nous ne pouvons pas avoir la cendre refroidie. La souffrance et l'éveil vont de pair.

Lorsque nous apprenons
à gérer notre souffrance,
nous apprenons à générer
des moments de nirvana.

Le nirvana n'est pas nécessairement quelque chose de grand, quelque chose que nous obtiendrons au bout de toute une vie de pratique dans l'espoir d'y arriver un jour. Chacun de nous peut toucher à de petits moments de nirvana chaque jour. Supposez que vous soyez pieds nus, que vous marchiez accidentellement sur un chardon et qu'une douzaine d'épines se fichent dans votre pied. Immédiatement, vous perdez toute paix et tout bonheur. Mais, dès que vous êtes capable d'enlever une épine, puis une autre, vous commencez à sentir un soulagement - vous obtenez un peu de nirvana. Et plus vous enlevez d'épines, plus votre soulagement et votre paix grandissent. De la même façon, le fait de se libérer des afflictions est la présence du nirvana. Lorsque vous reconnaissez, embrassez et transformez votre colère, votre peur et votre désespoir, vous commencez à expérimenter le nirvana.

TOUCHER LE NIRVANA

Le Bouddha a enseigné que nous pouvons savourer le nirvana avec notre corps. Nous avons besoin de notre corps, nous avons besoin de nos sensations, de nos perceptions, de nos formations mentales et de notre conscience pour atteindre le nirvana. Nous pouvons le toucher avec nos pieds, nos yeux, nos mains. C'est grâce au fait que nous sommes vivants dans notre corps humain que nous pouvons expérimenter l'apaisement des flammes et générer des moments de nirvana.

Lorsque nous apaisons les flammes de notre colère et que nous comprenons ses racines, alors, la colère se transforme en compassion, c'est l'expérience du nirvana. Lorsque nous goûtons la paix et la liberté de la marche méditative, nous sommes en contact avec notre corps cosmique, nous touchons le nirvana. Lorsque nous arrêtons de courir, que nous relâchons tous nos soucis à propos de l'avenir et nos regrets à propos du passé, lorsque nous redevenons présents aux merveilles de la vie à chaque instant, c'est là que nous atteignons le nirvana.

C'est en entrant en contact profond avec la dimension historique dans le moment présent que nous pouvons toucher la dimension ultime. Les deux ne sont pas séparées. Lorsque nous touchons notre corps cosmique, le monde des phénomènes, nous entrons en contact avec l'ultime, le royaume de la réalité en soi.

Lorsque nous regardons le monde des phénomènes dans la perspective de l'ultime, nous voyons que, s'il n'y avait pas de mort, il n'y aurait pas de naissance. Si nous ne connaissions pas la souffrance, nous ne pourrions connaître le bonheur. Sans la boue, pas de lotus. Tous deux reposent l'un sur l'autre pour se manifester. La naissance et la mort sont juste des idées au niveau de la dimension historique. Elles ne sont pas la véritable nature de la réalité dans la dimension ultime, qui transcende toute idée ou notion, tout signe extérieur et toute apparence. Dans la dimension ultime de la réalité en soi, il n'y a ni naissance ni mort, ni

souffrance ni bonheur, ni venue ni départ, ni bien ni mal. Lorsque nous pouvons lâcher prise de toutes les idées et notions, y compris les idées de « soi », d'« être humain », d'« être vivant » et de « durée de vie », nous touchons la vraie nature de la réalité en soi, nous atteignons le nirvana.

Le nirvana, c'est la dimension ultime. C'est l'extinction et l'abandon de toutes les notions et idées. Les concentrations sur le vide, l'absence de signe, l'absence de but, l'impermanence, le non-désir et le lâcher-prise nous aident à faire une percée dans la véritable nature de la réalité. En contemplant profondément notre corps physique et le royaume des phénomènes, nous entrons en contact avec le nirvana, la véritable nature du cosmos, notre corps divin, et nous expérimentons la paix, le bonheur et la liberté de la non-peur. Nous n'avons plus peur de la naissance ni de la mort, de l'être ni du non-être.

Tout comme les oiseaux aiment se lancer dans le ciel, et les cerfs courir dans les bois, les sages aiment évoluer dans le nirvana. Nous n'avons pas à chercher très loin pour trouver le nirvana, parce que c'est notre vraie nature en ce moment même. Vous ne pouvez pas ôter l'ultime de ce que vous êtes.

Toucher le nirvana, c'est réaliser la vision profonde
de la non-naissance et non-mort
dans notre vie de tous les jours.

LE NIRVANA
N'EST PAS LA MORT ÉTERNELLE

Beaucoup de gens ont cette fausse croyance que le nirvana est un état de bénédiction ou un lieu où nous allons après la mort. Peut-être ont-ils entendu la phrase : « Le Bouddha est entré en nirvana après sa mort. » Cela fait du nirvana un endroit où nous allons après la mort. Mais c'est vraiment trompeur, et cette idée est à la base de beaucoup

de malentendus dangereux. Cela voudrait dire que nous ne pouvons pas connaître le nirvana de notre vivant ; nous devons mourir pour pouvoir y aller. Ce n'est pas du tout ce que le Bouddha a réellement enseigné.

Un jour, lors d'une tournée d'enseignements en Malaisie, dans la ville de Kuala Lumpur, nous avons vu des affiches publicitaires pour une société funéraire bouddhiste qui s'appelait « Nirvana ». Je pensai que c'était vraiment faire offense au Bouddha que d'identifier ainsi la mort avec le nirvana. Le Bouddha n'a jamais identifié le nirvana à la mort. Le nirvana est associé avec la vie, ici et maintenant. L'un des plus grands malentendus des étudiants bouddhistes en Occident a été de définir le nirvana comme une sorte de « mort éternelle », qui mettrait fin au cycle des réincarnations. C'est un grave malentendu sur le sens profond du nirvana. Pourquoi des millions de gens suivraient-ils une religion qui prônerait la mort éternelle ? L'idée même de mort éternelle est toujours limitée par des notions telles qu'être et non-être, naissance et mort, mais la vraie nature de la réalité transcende toutes ces notions. Ce n'est que quand nous sommes vivants que nous pouvons connaître le nirvana. J'espère que quelqu'un à Kuala Lumpur pourra convaincre cette entreprise de pompes funèbres de changer de nom.

L'UNIQUE RÉALITÉ DE L'INTER-ÊTRE

Avec la vision profonde de l'inter-être, nous avons vu comment rien dans ce monde, y compris notre corps, ne peut exister par soi-même, seul. Toutes les choses dépendent mutuellement les unes des autres. Si les choses n'étaient jamais sales, comment pourraient-elles être immaculées ? Sans souffrance, il ne pourrait jamais y avoir de bonheur et, sans le mal, il ne pourrait pas y avoir de bien. S'il n'y avait pas de souffrance, comment pourrions-nous regarder profondément en elle pour donner naissance

à la compréhension et à l'amour ? Sans la souffrance, comment y aurait-il la vision profonde ? S'il n'y avait pas de faux, comment saurions-nous ce qu'est le juste ?

Nous disons « Dieu est bon, Dieu est Amour », mais si Dieu est bon et si Dieu est Amour, cela veut-il dire que Dieu n'est pas présent dans les endroits où il n'y a ni bonté ni amour ? C'est une très grande question. À la lumière des enseignements bouddhistes, nous pouvons dire que la nature ultime de la réalité, la vraie nature de Dieu, dépasse toutes les notions, y compris les notions de bien et de mal. Si on en dit moins que cela, on diminue Dieu.

Face à des catastrophes naturelles qui causent la mort de milliers de personnes, certains posent la question : « Comment Dieu, qui est bon, peut-il permettre autant de souffrance ? »

Lorsque nous entendons les informations qui parlent de la guerre, des attaques terroristes, des catastrophes naturelles, des tremblements de terre, des tsunamis ou des ouragans, nous pouvons être submergés par le désespoir. C'est difficile de trouver un sens à ces événements. Nous ne comprenons pas pourquoi certains d'entre nous doivent subir de telles souffrances, voire mourir, mais pas d'autres. La vision profonde du vide peut nous aider. Lorsqu'un jeune enfant, une vieille grand-mère, un adolescent ou un jeune homme trouve la mort dans une catastrophe, nous sentons comme si une part de nous mourait aussi. Nous mourons avec eux parce que nous n'avons pas de « soi » séparé, nous faisons tous partie de l'espèce humaine. Dans la mesure où nous sommes encore en vie, les victimes sont aussi en vie en nous. Lorsque nous pouvons toucher cette vision profonde du « non-soi », nous sommes enclins à vivre de telle sorte qu'ils puissent continuer, en beauté, à travers nous.

Le nirvana, la nature ultime de la réalité, est indéterminé ; il est neutre. C'est pourquoi tout dans le cosmos est une merveille. Le lotus est une merveille, et la

boue est également une merveille. Le magnolia est une merveille, et le sumac vénéneux également. Les idées de bien et de mal sont créées par notre esprit, pas par la nature. Lorsque nous lâchons prise de ces idées, nous pouvons voir la véritable nature de la réalité. Nous ne pouvons pas qualifier un tremblement de terre, une tempête ou un ouragan de « bon » ou « mauvais ». Chaque chose a son rôle à jouer.

Nous avons peut-être besoin de réexaminer notre façon de considérer Dieu. Si Dieu est seulement du côté de la bonté, alors Dieu ne peut pas être la réalité ultime. Nous ne pouvons même pas dire que Dieu est le fondement de l'être, car, si Dieu est le fondement de l'être, quel est le fondement du non-être ? Nous ne pouvons pas parler de Dieu en termes d'existant ou inexistant, être ou non-être. Même la paix et le bonheur qui se produisent lorsqu'on approche de l'ultime viennent de nous-mêmes, pas de l'ultime même. L'ultime, le nirvana, n'est en soi ni paix ni joie, parce qu'aucune notion, aucune catégorie telle que « paix » ou « bonté », ne peut s'appliquer à l'ultime. L'ultime transcende toutes les catégories.

N'ATTENDEZ PAS LE NIRVANA

Lorsque le Bouddha a atteint l'illumination au pied de l'arbre de la Bodhi, il était un être humain et, après son illumination, il était toujours un être humain, avec toute la souffrance et les afflictions liées au fait d'avoir un corps humain. Le Bouddha n'était pas en pierre. Il connaissait les sensations et les émotions, la douleur, le froid, la faim et la fatigue, tout comme chacun de nous. Nous ne devrions pas penser que, parce que nous connaissons la souffrance et les afflictions d'être humain, nous ne pouvons pas toucher la paix, nous ne pouvons pas accéder au nirvana. Même après son illumination, le Bouddha a continué à connaître la souffrance. À travers ses enseignements et les histoires de

sa vie, nous savons qu'il a souffert. Mais le point décisif, c'est qu'il savait comment souffrir. Son éveil est venu de sa souffrance : il a appris comment faire bon usage de ses afflictions pour connaître l'éveil. Et, grâce à cette capacité, il a souffert bien moins que la majorité d'entre nous.

Une respiration ou un pas en pleine conscience peut déjà nous apporter le vrai bonheur et la liberté. Mais, dès que nous cessons de pratiquer, la souffrance se manifeste. De petits moments de paix, de bonheur et de liberté s'additionnent régulièrement pour créer le grand éveil et la grande liberté. Que pouvons-nous demander de plus ? Et, pourtant, beaucoup parmi nous pensent encore que, dès que nous aurons atteint l'éveil, ça y est, nous serons illuminés ! Nous pensons qu'après cela nous n'aurons plus de problèmes ; nous pouvons dire adieu à la souffrance pour toujours. Mais cela n'est pas possible. L'éveil et la souffrance vont toujours de pair. Sans l'un, nous ne pouvons avoir l'autre. Si nous fuyons notre souffrance, nous ne serons jamais capables de trouver l'éveil. Donc, c'est normal de souffrir, nous devons juste apprendre comment gérer notre souffrance. L'éveil est à trouver dans le cœur de notre souffrance. C'est parce que nous avons pu transformer la chaleur du feu que nous pouvons goûter la fraîcheur du nirvana. Les pratiques présentées dans ce livre peuvent vous aider à toucher la paix et la liberté à chaque pas sur votre chemin.

IL EST TEMPS DE VIVRE

Les sept concentrations sur le vide, l'absence de signe, l'absence de but, l'impermanence, le non-désir, le lâcher-prise et le nirvana sont très pragmatiques. À mesure que nous les appliquons dans notre vie quotidienne, nous pouvons voir comment nous nous libérons progressivement de la peur, de l'anxiété, de la colère et du désespoir. La vision profonde de l'inter-être et de l'interdépendance nous aide à apprécier plus pleinement le moment présent, reconnaissant l'étendue de notre être et appréciant tous nos différents corps. Nous sommes capables de vivre en étant sincères avec nous-mêmes, de nous réconcilier avec nos bien-aimés et de transformer nos difficultés et notre souffrance.

Avec la vision profonde de ces concentrations, notre vie commence à avoir une qualité plus intense. Il y a plus de joie, de paix et de compassion dans tout ce que nous faisons. Nous réalisons que nous n'avons pas à attendre d'aller au paradis ou au nirvana pour être heureux. Nous pouvons toucher le paradis et le nirvana ici, sur la Terre. Lorsque nous touchons la réalité en profondeur dans le moment présent, nous touchons l'éternité. Nous transcendons la naissance et la mort, l'être et le non-être, la venue et le départ. Nous maîtrisons l'art de vivre et nous savons que nous ne sommes pas en train de gaspiller notre vie. Nous ne voulons pas simplement vivre, nous voulons bien vivre.

Le résultat immédiat de votre pratique de la pleine conscience est la joie, la solidité et le bonheur à chaque moment. Supposons que vous soyez en train de marcher en pleine conscience depuis l'emplacement de votre voiture jusqu'à votre bureau. Chaque pas est paix. Chaque pas est liberté. Chaque pas est guérison. Le fait d'arriver à votre bureau n'est qu'un sous-produit. En apprenant à marcher en liberté comme cela, vous développez l'habitude de vivre heureux dans le moment présent. La liberté et le bonheur de la marche pénètrent chaque cellule de votre corps. Si vous pouvez faire cela chaque jour, la marche méditative devient un mode de vie, un art de vivre, que vous pourrez transmettre à vos enfants.

Les scientifiques nous disent que vivre, c'est apprendre. Depuis des millions d'années, notre espèce apprend. Nous avons appris à nous adapter à notre environnement. Nous avons appris pour pouvoir survivre. Avec la sélection naturelle, celui qui ne peut pas s'adapter ne survit pas. Si nous voulons survivre à notre société au rythme effréné, qui est envahie par le stress, l'anxiété, la peur et le désespoir, nous devons apprendre à gérer tout cela. Et ce que nous apprenons vient s'ajouter à notre héritage génétique et spirituel, que nous transmettons aux générations à venir. Cet héritage se loge dans nos cellules et dans notre conscience collective.

Les êtres humains ont évolué de l'*Homo habilis* à l'*Homo erectus*, avant de devenir *Homo sapiens*, et chaque étape de notre évolution est le résultat d'un apprentissage. Certains ont parlé d'une nouvelle espèce appelée *Homo conscius*, les humains ayant la capacité d'être en pleine conscience. Le Bouddha appartenait à cette espèce. Ses disciples et les disciples de ces disciples appartiennent aussi à cette espèce. Ils ont appris comment faire les choses en étant conscients. Ils marchent en pleine conscience, ils mangent en pleine conscience et travaillent

en pleine conscience. Ils ont appris qu'avec la pleine conscience il y a la concentration et la vision profonde, le type de vision profonde qui leur permet de vivre leur vie plus profondément et d'éviter le danger. Et, en vivant, ils apprennent.

Lorsqu'une espèce ne peut s'adapter, elle ne survit pas. Il y a deux façons de s'adapter à la situation actuelle. La première consiste à trouver des moyens de vous protéger dans les situations de danger, de stress ou de désespoir, de sorte que, au lieu de devenir victime de votre environnement, vous arriviez à survivre. Votre pratique quotidienne est un moyen de vous protéger. La façon dont vous pensez, la façon dont vous respirez, la façon dont vous marchez participent de cette protection. Grâce à l'énergie de la pleine conscience, de la concentration et de la vision profonde, vous pouvez survivre à un environnement stressant et toxique et, grâce à votre compréhension et à votre compassion, vous ne contribuez pas à l'empirer. En tant que membre de l'espèce *Homo conscius*, le fruit de votre apprentissage va s'inscrire dans chaque cellule de votre corps et se transmettre aux générations à venir. Les générations futures vont à leur tour profiter de votre expérience, de sorte qu'elles seront capables non seulement de survivre à des situations difficiles, mais même d'avoir une vie heureuse et épanouie.

En tant que moine, je n'ai pas d'enfants génétiques ni de petits-enfants, mais j'ai des enfants spirituels. J'ai vu qu'il est possible de transmettre ma réalisation et ma sagesse, tout comme la capacité d'adaptation, à mes étudiants, mes enfants et petits-enfants spirituels. Tout comme je ressemble à mes parents, mes étudiants et mes disciples me ressemblent d'une certaine façon. Ce n'est pas une transmission génétique, mais une transmission spirituelle. Il y a des milliers de personnes dans le monde qui marchent, s'assoient, sourient et respirent comme moi.

Cela est la preuve d'une réelle transmission qui a été incorporée dans la vie de mes étudiants et inscrite dans chaque cellule de leur corps. Plus tard, mes étudiants vont à leur tour transmettre cette adaptation à leurs descendants.

Nous pouvons tous contribuer à aider l'*Homo conscius*, l'espèce qui incarne la pleine conscience, la compassion et l'éveil, à se développer et à poursuivre sa présence dans le monde durant longtemps. Le monde a grand besoin d'éveil, de compréhension, de compassion, de pleine conscience et de concentration. Il y a tant de souffrance due au stress, à la dépression, à la violence, à la discrimination et au désespoir, et nous avons besoin d'une pratique spirituelle. Avec une pratique spirituelle, nous serons capables de nous adapter et de survivre. En vivant avec solidité et liberté, nous pouvons transmettre aux autres la pleine conscience, la concentration, la vision profonde, la joie et la compassion. C'est notre héritage, notre corps de continuation, et nous espérons que les générations futures seront prêtes à recevoir le cadeau de notre vie.

Mais supposons que vous vous adaptiez d'une manière différente. En voyant tout le monde autour de vous si occupé, vous essayez d'être encore plus actif pour rester en lice. Les autres ont des tactiques pour atteindre le sommet, et vous adoptez les mêmes tactiques pour être le premier, dans votre travail et dans votre milieu social. Vous pourriez rencontrer le succès dans un premier temps, mais, à la fin, cette adaptation se révèle destructrice, pour vous en tant qu'individu, mais aussi pour toute l'espèce humaine.

Dans la société actuelle, nous sommes tellement occupés que nous n'avons même pas le temps de prendre soin de nous-mêmes. Nous ne sommes pas à l'aise avec nous-mêmes. Nous trouvons difficile de prendre soin de notre corps, de nos sensations et de nos émotions. Nous avons peur d'être submergés par notre souffrance et, donc, nous

nous enfuyons de nous-mêmes. C'est l'une des caractéristiques déterminantes de notre civilisation.

Mais si nous nous enfuyons de nous-mêmes, comment pouvons-nous prendre soin de notre souffrance ? Si nous ne pouvons pas prendre soin de nous-mêmes, comment pouvons-nous prendre soin de ceux que nous aimons ? Et comment prendre soin de notre mère, la Terre ? Notre Mère Terre a la capacité de nous nourrir et de nous guérir, mais nous nous enfuyons loin d'elle, nous l'abîmons et la détruisons. La technologie moderne nous offre de plus en plus d'outils pour fuir loin de nous-mêmes, de notre famille et de la nature.

Il faut une révolution, une sorte de révolution en douceur, une sorte d'éveil au cœur de chacun de nous. Nous devons nous rebeller. Nous devons déclarer : « Je ne veux pas continuer à vivre ainsi ! Ce n'est pas une vie. Je n'ai pas le temps de vivre, je n'ai pas le temps d'aimer. »

Lorsque nous aurons commencé la révolution dans notre propre conscience, cela pourra apporter un changement radical dans notre famille et notre communauté. Mais nous devons d'abord être déterminés à changer notre mode de vie. Nous devons reconquérir notre liberté de jouir des merveilles de la vie. Si nous sommes heureux, nous aurons l'énergie et la force dont nous avons besoin pour aider les autres à se libérer aussi.

Lorsque nous nous arrêtons pour respirer, ce n'est pas une perte de temps. La civilisation occidentale affirme que « le temps, c'est de l'argent », et que nous devrions employer notre temps pour gagner de l'argent. Nous ne pouvons pas nous permettre de nous arrêter pour respirer, apprécier une promenade ou admirer le coucher de soleil. Nous ne pouvons pas nous permettre de perdre notre temps. Mais le temps est bien plus précieux que l'argent. Le temps, c'est la vie. Revenir à notre respiration et devenir conscient que nous avons un corps merveilleux, c'est cela, la vie.

Avez-vous le temps d'admirer un superbe lever de soleil ? Avez-vous le temps d'apprécier la musique de la pluie qui tombe, des oiseaux qui chantent dans les arbres ou le doux son de la marée montante ? Nous devons nous éveiller après un long rêve. Il est possible de vivre différemment. Pouvez-vous voir que vous voulez déjà vivre différemment ?

Le temps n'est pas de l'argent, le temps,
c'est la vie, et le temps, c'est l'amour.

Avec un éveil collectif, les choses peuvent changer très vite. C'est pourquoi tout ce que nous faisons devrait avoir pour objectif de contribuer à cet éveil collectif. Les humains peuvent être pleins de haine, méchants et violents, mais nous avons aussi la capacité, avec une pratique spirituelle, de devenir compatissants et protecteurs non seulement envers notre propre espèce, mais aussi envers les autres espèces, nous avons la capacité de devenir des êtres éveillés en mesure de protéger notre planète et préserver sa beauté. L'éveil est notre espoir. Et l'éveil est possible.

Nous devons nous secouer pour nous éveiller afin de changer de mode de vie, pour avoir plus de liberté, plus de bonheur, plus de vitalité, plus de compassion, plus d'amour. Nous devons réorganiser notre vie pour avoir le temps de prendre soin de notre corps, de nos sensations, de nos émotions, de nos bien-aimés et de notre planète. Prendre soin de nous-mêmes et des autres est le genre d'adaptation que nous voulons transmettre aux générations futures. Nous devons nous libérer des pressions que la société met sur nous. Nous devons résister. Rien que notre façon de marcher depuis l'emplacement de notre voiture jusqu'à notre bureau est une façon de réagir : « Je refuse de courir. Je résiste. Je ne veux pas perdre un seul moment, un seul pas. Je revendique ma liberté, ma paix et la joie à chaque pas. C'est ma vie et je veux la vivre en profondeur. »

UN CHEMIN DE BONHEUR

Les cinq entraînements à la pleine conscience expriment la vision bouddhique d'une spiritualité et d'une éthique pour le monde. Ils sont la pratique concrète des Quatre Nobles Vérités et du « Noble chemin octuple » enseignés par le Bouddha. Ils montrent le chemin de la compréhension et de l'amour véritables, menant à la transformation, à la guérison et au bonheur de l'individu et du monde. Ils permettent d'approfondir notre vision de l'inter-être, c'est-à-dire la vue juste, capable de dissoudre le fanatisme, la discrimination, la peur et le désespoir. Lorsque nous pratiquons les cinq entraînements dans notre vie quotidienne, nous sommes déjà sur le chemin des bodhisattvas. Conscients de la chance que nous avons d'être sur ce chemin, nous n'avons plus à nous faire de souci pour le présent ni à avoir peur du futur.

LES CINQ ENTRAÎNEMENTS À LA PLEINE CONSCIENCE

*Premier entraînement :
protection de la vie*

Conscient(e) de la souffrance provoquée par la destruction de la vie, je suis déterminé(e) à cultiver ma compréhension de l'inter-être et ma compassion, afin d'apprendre comment protéger la vie des personnes, des animaux, des plantes et des minéraux. Je m'engage à ne pas tuer, à ne pas laisser tuer et à ne soutenir aucun acte meurtrier dans

le monde, dans mes pensées ou dans ma façon de vivre. Je comprends que toute violence causée notamment par le fanatisme, la haine, l'avidité, la peur, a son origine dans une vue dualiste et discriminante. Je m'entraînerai à tout regarder avec ouverture, sans discrimination ni attachement à aucune vue, ni à aucune idéologie, pour œuvrer à transformer la violence et le dogmatisme qui demeurent en moi et dans le monde.

*Second entraînement :
bonheur véritable*

Conscient(e) de la souffrance provoquée par le vol, l'oppression, l'exploitation et l'injustice sociale, je suis déterminé(e) à pratiquer la générosité dans mes pensées, dans mes paroles et dans mes actions de la vie quotidienne. Je partagerai mon temps, mon énergie et mes ressources matérielles avec ceux qui en ont besoin. Je m'engage à ne pas m'approprier ce qui ne m'appartient pas. Je m'entraînerai à regarder profondément afin de voir que le bonheur et la souffrance d'autrui sont étroitement liés à mon propre bonheur et à ma propre souffrance. Je comprends que le bonheur véritable est impossible sans compréhension et amour, et que la recherche du bonheur dans l'argent, la renommée, le pouvoir ou le plaisir sensuel engendre beaucoup de souffrance et de désespoir.

J'approfondirai ma compréhension du bonheur véritable, qui dépend davantage de ma façon de penser que de conditions extérieures. Si je suis capable de m'établir dans le moment présent, je peux vivre heureux (se) ici et maintenant, dans la simplicité, reconnaissant que de nombreuses conditions de bonheur sont déjà disponibles en moi et autour de moi. Conscient(e) de cela, je suis déterminé(e) à choisir des moyens d'existence justes afin de réduire la souffrance et de contribuer au bien-être de

toutes les espèces sur Terre, de cesser de contribuer au changement climatique et de préserver notre planète.

*Troisième entraînement :
amour véritable*

Conscient(e) de la souffrance provoquée par une conduite sexuelle irresponsable, je suis déterminé(e) à développer mon sens de la responsabilité et à apprendre à protéger l'intégrité et la sécurité de chaque individu, des couples, des familles et de la société. Je sais que le désir sexuel et l'amour sont deux choses distinctes, et que des relations sexuelles irresponsables, motivées par l'avidité, causent toujours de la souffrance de part et d'autre. Je m'engage à ne pas avoir de relation sexuelle sans amour véritable ni engagement profond, durable et connu de mes proches. Je ferai tout mon possible pour protéger les enfants des abus sexuels et pour empêcher les couples et les familles de se désunir par suite de comportements sexuels irresponsables. Sachant que le corps et l'esprit vont à l'unisson, je m'engage à apprendre les moyens appropriés de gérer mon énergie sexuelle. Je m'engage à développer la bonté aimante, la compassion, la joie et la non-discrimination en moi, pour mon propre bonheur et le bonheur d'autrui. Je sais que la pratique de ces quatre fondements de l'amour véritable me garantira une continuation heureuse dans l'avenir.

*Quatrième entraînement :
parole aimante et écoute profonde*

Conscient(e) de la souffrance provoquée par des paroles irréfléchies et par l'incapacité à écouter autrui, je suis déterminé(e) à apprendre à parler à tous avec amour et à développer une écoute profonde afin de soulager la souffrance et apporte paix et réconciliation entre moi-même et autrui, entre groupes ethniques et religieux, et entre les nations. Sachant que la parole peut être source de

bonheur comme de souffrance, je m'engage à apprendre à parler avec sincérité, en employant des mots qui inspirent à chacun la confiance en soi, nourrissent la joie et l'espoir, et œuvrent à l'harmonie et à la compréhension mutuelle. Je suis déterminé(e) à ne rien dire lorsque je suis en colère. Je m'entraînerai à respirer et à marcher alors en pleine conscience, afin de reconnaître cette colère et de regarder profondément ses racines, tout particulièrement dans mes perceptions erronées et dans le manque de compréhension de ma propre souffrance et de celle de la personne contre laquelle je suis en colère.

Je m'entraînerai à dire la vérité et à écouter profondément, de manière à réduire la souffrance, chez les autres et en moi-même, et à trouver des solutions aux situations difficiles. Je suis déterminé(e) à ne répandre aucune information dont je ne suis pas certain(e) et à ne rien dire qui puisse entraîner division, discorde, ou rupture au sein d'une famille ou d'une communauté. Je m'engage à pratiquer la diligence juste afin de cultiver ma compréhension, mon amour, mon bonheur et ma tolérance, et de transformer jour après jour les semences de violence, de haine et de peur qui demeurent en moi.

*Cinquième entraînement :
transformation et guérison*

Conscient(e) de la souffrance provoquée par une consommation irréfléchie, je suis déterminé(e) à apprendre à nourrir sainement mon corps et mon esprit et à les transformer, en entretenant une bonne santé physique et mentale par ma pratique de la pleine conscience lorsque je mange, bois ou consomme. Afin de ne pas m'intoxiquer, je m'entraînerai à observer profondément ma consommation des quatre sortes d'aliments : les aliments comestibles, les impressions sensorielles, la volition et la conscience. Je m'engage à m'abstenir de jeux de hasard, d'alcool, de

drogue et à ne consommer aucun produit contenant des toxines comme certains sites Internet, jeux électroniques, musiques, films, émissions de télévision, livres, magazines, ou encore certaines conversations. Je m'entraînerai régulièrement à revenir au moment présent pour rester en contact avec les éléments nourrissants et porteurs de guérison qui sont en moi et autour de moi, et à ne pas me laisser emporter par des regrets et des peines quant au passé, ou par des soucis et des peurs concernant l'avenir. Je suis déterminé(e) à ne pas utiliser la consommation comme un moyen de fuir la souffrance, la solitude et l'anxiété. Je m'entraînerai à regarder profondément dans la nature de l'interdépendance de toute chose, afin qu'en consommant je nourrisse la joie et la paix, tant dans mon corps et ma conscience que dans le corps et la conscience collective de la société et de la planète.

L'AUTEUR

Thich Nhat Hanh est un maître zen, poète et défenseur de la paix, un maître spirituel apprécié dans le monde entier pour ses enseignements puissants et ses écrits sur la pleine conscience et la paix. Le cœur de son message est la pleine conscience, qui nous permet de vivre heureux dans le moment présent, ce qui est le seul chemin possible vers la paix, la paix en soi et dans le monde. Thich Nhat Hanh fait partie des pionniers qui ont introduit le bouddhisme en Occident. Il a fondé six monastères et des dizaines de centres de pratique en Europe et en Amérique, ainsi que plus d'un millier de communautés de pratique locales, appelées des « sanghas ».

Aujourd'hui, la communauté monastique de plus de six cents moines et moniales dans le monde œuvre en lien avec des dizaines de milliers de disciples laïcs, qui appliquent les enseignements sur la pleine conscience, la paix et le développement communautaire dans l'éducation, la santé, le monde du travail et jusque dans les prisons.

Thich Nhat Hanh est un moine doux et humble, « apôtre de la paix et de la non-violence », selon les mots de Martin Luther King.

TABLE

DES MATIÈRES

Préface de Sœur Chan Khong.

Introduction

1

. *Le vide : miracle de l'inter-être*

2

. *L'absence de signe : un nuage ne meurt jamais*

3

. *L'absence de but : se reposer en Dieu*

4

. *L'impermanence : c'est maintenant*

5

. *La non-avidité : vous avez assez*

6

. *Le lâcher-prise : transformation et guérison*

7

. *Le nirvana, c'est maintenant*

Conclusion : il est temps de vivre

Postface : un chemin de bonheur

L'auteur

DU MÊME AUTEUR, CHEZ LE MÊME ÉDITEUR

Semer les graines du bonheur dans le cœur des enfants, 2017.

Apaiser l'esprit face à la violence, 2016.

Les Bienfaits du silence, 2015.

L'Art de communiquer en pleine conscience, 2014.

La Peur, 2013.

Conversations intimes avec le Bouddha, 2013.

Instant présent, instant précieux, 2012.

Le Novice, 2012.

Pratique de la méditation à chaque instant, 2011.

Savourez, 2011.

La Voie de la pleine conscience, 2011.

L'Énergie de la prière, 2008.