

# CHANGER L'AVENIR

POUR UNE VIE HARMONIEUSE

THICH NHAT HANH



Spiritualités vivantes

Albin Michel

# CHANGER L'AVENIR

POUR UNE VIE HARMONIEUSE

THICH NHAT HANH



Spiritualités vivantes

Albin Michel



*Titre original :*  
FOR A FUTURE TO BE POSSIBLE  
© Thich Nhat Hanh, 1993

*Pour la traduction française :*  
© Éditions Albin Michel, 2000

*Édition au format de poche :*  
© Éditions Albin Michel, 2008

ISBN : 978-2-22-633600-2

Avec le soutien du



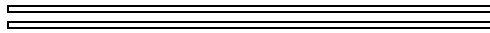
Centre national du livre

Albin Michel  
■ *Spiritualités* ■

*Collection « Spiritualités vivantes »  
dirigée par Jean Mouttapa et Marc de Smedt*

I

LES CINQ  
ENTRAÎNEMENTS  
À LA PLEINE CONSCIENCE



# Les Cinq Entraînements à la pleine conscience

---

## **Premier entraînement**

Conscient de la souffrance provoquée par la destruction de la vie, je suis déterminé à développer ma compassion et à apprendre les moyens de 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 empêcher tout acte meurtrier dans le monde, dans mes pensées ou dans ma façon de vivre.

## **Deuxième entraînement**

Conscient des souffrances provoquées par l'exploitation, l'injustice sociale, le vol et l'oppression, je suis déterminé à cultiver mon amour et à apprendre à agir pour le bien-être des personnes, des animaux, des plantes et des minéraux. Je m'engage à pratiquer la générosité en partageant mon temps, mon énergie et mes ressources matérielles avec ceux qui sont dans le besoin. Je suis déterminé à ne pas voler et à ne rien posséder qui ne m'appartienne. Je m'engage à respecter la propriété d'autrui et à empêcher quiconque de tirer profit de la souffrance humaine et de toute autre espèce vivante.

## **Troisième entraînement**

Conscient de la souffrance provoquée par une conduite sexuelle inappropriée, je suis déterminé à développer mon sens de la responsabilité afin de protéger la sécurité et l'intégrité de chaque individu, des couples, des familles et de la société. Je m'engage à ne pas avoir de rapports sexuels sans amour ni engagement à long terme. Afin de préserver mon propre bonheur et celui des autres, je suis déterminé à respecter mes engagements ainsi que les leurs. Je ferai tout ce qui est en mon pouvoir pour protéger les enfants des sévices sexuels et pour empêcher les couples et les familles de se désunir par suite de comportements sexuels inappropriés.

## **Quatrième entraînement**

Conscient de la souffrance provoquée par des paroles irréfléchies et par l'incapacité à écouter autrui, je suis déterminé à parler à tous avec amour afin de soulager leurs peines et de leur transmettre joie et bonheur. Sachant que les paroles peuvent être source de bonheur comme de souffrance, je fais le vœu d'apprendre à parler avec sincérité, en employant des mots qui inspirent à chacun la confiance en soi, la joie et l'espoir. Je suis déterminé à ne répandre aucune information dont l'authenticité ne serait pas établie et à ne pas critiquer ni condamner ce dont je ne suis pas certain. Je m'engage à éviter de prononcer des mots qui entraînent division ou discorde, une rupture au sein de la famille ou de la communauté. Je m'engage à

fournir les efforts nécessaires à la réconciliation et à la résolution de tous les conflits, aussi petits soient-ils.

## **Cinquième entraînement**

Conscient de la souffrance provoquée par une consommation irréfléchie, je suis déterminé à entretenir une bonne santé physique et mentale par la pratique de la pleine conscience lorsque je mange, bois ou consomme ; ceci pour mon propre bénéfice, celui de ma famille et de la société. Je suis déterminé à consommer des produits qui entretiennent la joie, le bien-être et la paix, tant dans mon corps et dans mon esprit que dans le corps et la conscience collective de ma famille et de ma société. Je suis déterminé à éviter de faire usage d'alcool et d'autres formes de drogue et à ne prendre aucun aliment ou produit contenant des toxines (comme certaines émissions de télévision, magazines, livres, films ou conversations). Je suis conscient qu'en nuisant à mon corps et à mon esprit avec ces poisons, je trahis mes parents, mes ancêtres, la société et les générations futures. Par la pratique d'une consommation raisonnable, je m'engage à transformer la violence, la peur, la colère et la confusion qui sont en moi et dans la société. Je réalise qu'une discipline alimentaire et morale appropriée est indispensable pour ma propre transformation et celle de la société.

# Introduction

---

Je vis en Occident depuis plus de trente ans et conduis depuis quinze ans des retraites de pleine conscience en Europe, en Australie et aux États-Unis. Au cours de ces retraites, mes étudiants et moi-même avons entendu de nombreuses histoires de souffrance. Nous avons été consternés d'apprendre que cette souffrance était en grande partie due à l'alcoolisme, à l'abus de drogues, à des abus sexuels et d'autres comportements similaires transmis de génération en génération.

Il y a un profond malaise dans la société. Si l'on met un jeune dans cette société sans essayer de le protéger, il reçoit de la violence, de la haine, de la peur et de l'insécurité chaque jour et finit par tomber malade. Nos conversations, nos programmes de télévision, nos publicités, nos journaux et nos magazines arrosent les graines de souffrance chez les jeunes et les moins jeunes. Nous ressentons une sorte de vide en nous-mêmes que nous essayons de combler de diverses façons : en mangeant, en lisant, en parlant, en fumant, en buvant, en regardant la télévision, en allant au cinéma ou même en travaillant trop. Prendre refuge dans ce genre de choses a pour seul effet de nous rendre encore plus affamés et insatisfaits, de sorte que nous voulons en ingérer encore plus. Nous avons besoin de lignes directrices, d'une

médecine préventive, pour nous protéger et recouvrer la santé. Nous avons besoin d'un remède pour guérir notre maladie. Nous devons trouver quelque chose qui soit beau, bon et vrai dans lequel nous puissions prendre refuge.

Quand on conduit une voiture, on doit respecter certaines règles si on ne veut pas avoir d'accident. Il y a deux mille six cents ans, le Bouddha a offert des lignes directrices à ses disciples laïcs pour les aider à vivre une vie paisible, saine et heureuse. C'était les Cinq Merveilleux Entraînements à la pleine conscience. Avec la pleine conscience, nous sommes conscients de ce qui se passe dans notre corps, dans nos sensations, dans notre esprit et dans le monde, et nous évitons de causer du tort, à nous-mêmes et aux autres. La pleine conscience nous protège ; elle protège nos familles et notre société, nous assurant un présent sûr et heureux et un futur sûr et heureux.

Dans le bouddhisme, les entraînements (les préceptes), la concentration et la vision profonde vont toujours de pair. Il est impossible de parler de l'un sans parler des deux autres. C'est ce qu'on appelle l'Entraînement en trois points - *sīla*, la pratique des entraînements, *samādhi*, la pratique de la concentration, et *prajñā*, la pratique de la vision profonde. Les entraînements, la concentration et la vision profonde « intersont ». La pratique des entraînements apporte la concentration, celle-ci étant à son tour nécessaire pour la vision profonde. La pleine conscience est le fondement de la concentration ; la concentration nous permet de regarder profondément et la vision profonde est le fruit du regard profond. Lorsque nous faisons preuve de pleine conscience, nous pouvons voir qu'en évitant de faire

« ceci », nous empêchons « cela » d'arriver. Ce genre de vision profonde n'est pas quelque chose qui nous est imposé par une autorité extérieure. C'est le fruit de notre propre observation. Pratiquer les entraînements nous aide par conséquent à être plus calmes et plus concentrés. Cela nous apporte la vision profonde et l'éveil, ce qui rend notre pratique des entraînements plus solide. Les trois sont liés : chacun aide les deux autres et les trois nous rapprochent de la libération finale - la fin de la « fuite ». Ils nous empêchent de retomber dans l'illusion et la souffrance. Dès lors que l'on est capable de sortir du courant de la souffrance, on parle d'*anasvara*, « cesser de fuir ». Tant que l'on continue de fuir, on est comme un navire dont la coque est fissurée, de sorte que l'on retombe inévitablement dans la souffrance, le chagrin et les illusions.

Les Cinq Merveilleux Entraînements sont l'amour même. Aimer, c'est comprendre, protéger et apporter du bien-être à l'objet de notre amour. La pratique des entraînements à la pleine conscience rend cela possible. Nous nous protégeons nous-mêmes tout en protégeant les autres.

C'est une nouvelle traduction des Cinq Merveilleux Entraînements qui vous est présentée dans ce livre, celle-ci étant le fruit de la vision profonde qui provient elle-même de notre pratique en tant que communauté<sup>1</sup>. Une tradition spirituelle est comme un arbre. Elle a besoin d'être arrosée si elle veut produire de nouvelles feuilles et de nouvelles branches et continuer à être une réalité vivante. Nous aidons l'arbre du bouddhisme à grandir en vivant profondément l'essence de la réalité, la pratique des entraînements, de la concentration et de la vision profonde.

Si nous continuons à pratiquer les entraînements profondément, en tenant compte de notre société et de notre culture, je suis persuadé que nos enfants et leurs enfants auront une compréhension toujours plus grande des Cinq Merveilleux Entraînements et qu'ils connaîtront davantage de paix et de joie.

Dans les cercles bouddhistes, l'une des premières expressions de notre désir de pratiquer la voie de la compréhension et de l'amour est de recevoir formellement les Cinq Entraînements à la pleine conscience auprès d'un maître. Durant cette cérémonie, le maître lit chaque entraînement, puis le disciple le répète et s'engage à l'étudier, à le pratiquer et à l'observer. Il est remarquable de voir la paix et le bonheur qui émanent d'une personne au moment où elle reçoit les Cinq Merveilleux Entraînements. Il se peut qu'elle ait hésité à recevoir les Entraînements à la pleine conscience, mais une fois sa décision prise, cela a déjà pour effet de couper de nombreux liens d'attachement et de confusion. Quand la cérémonie est terminée, vous pouvez voir sur son visage qu'elle s'est déjà beaucoup libérée.

Quand vous faites le vœu d'observer ne serait-ce qu'un seul des Entraînements à la pleine conscience, cette décision née de votre vision profonde vous apporte une liberté et un bonheur réels. La communauté est là pour vous soutenir et être le témoin de la naissance de votre vision profonde et de votre détermination. Une cérémonie de transmission des Entraînements à la pleine conscience a le pouvoir de couper, de libérer et de construire. Après la cérémonie, si vous continuez à pratiquer les Entraînements

à la pleine conscience en pratiquant le regard profond afin d'approfondir votre vision de la réalité, votre paix et votre libération iront croissant. Votre façon de pratiquer les Entraînements à la pleine conscience révèle la profondeur de votre paix, de votre compréhension et de votre amour.

Chaque fois qu'une personne s'engage formellement à étudier, à pratiquer et à observer les Cinq Entraînements à la pleine conscience, elle prend aussi refuge dans les Trois Joyaux - le *Bouddha*, le *Dharma* et la *Sangha*. Pratiquer les Cinq Entraînements à la pleine conscience est une expression concrète de notre appréciation et de notre confiance dans les Trois Joyaux. Le Bouddha est la pleine conscience elle-même ; le Dharma, la voie de la compréhension et de l'amour et la Sangha, la communauté qui soutient notre pratique.

Les Cinq Entraînements à la pleine conscience et les Trois Joyaux sont des objets dignes de notre foi. Ils n'ont rien d'abstrait - nous pouvons les apprendre, les pratiquer, les explorer, les développer et les vérifier à partir de notre propre expérience. Les étudier et les pratiquer ne pourra que nous apporter paix et bonheur, à nous-mêmes, à notre communauté et à notre société. Nous autres humains avons besoin de quelque chose en quoi croire, quelque chose qui soit bon, beau et vrai, quelque chose que l'on puisse toucher. La foi dans la pratique de la pleine conscience - dans les Cinq Entraînements à la pleine conscience et dans les Trois Joyaux - est quelque chose que chacun d'entre nous peut découvrir, apprécier et intégrer dans sa vie quotidienne.

Les Cinq Entraînements à la pleine conscience et les Trois Joyaux ont leurs équivalents dans toutes les traditions spirituelles. Ils viennent de très loin en nous et le fait de les pratiquer nous aide à nous enraciner davantage dans notre propre religion. Après avoir étudié les Cinq Entraînements à la pleine conscience et les Trois Joyaux, j'espère que vous retournerez dans votre tradition d'origine afin d'éclairer les joyaux qui y sont déjà présents. Les Cinq Entraînements à la pleine conscience sont le remède qu'il nous faut pour notre époque. Je vous exhorte à les pratiquer tels qu'ils sont présentés ici ou tels qu'ils sont enseignés dans votre tradition.

Quelle est la meilleure façon de pratiquer les Cinq Entraînements à la pleine conscience ? Je ne sais pas. Je continue d'apprendre avec vous. J'apprécie cette expression que l'on trouve dans les Cinq Entraînements à la pleine conscience : « apprendre les moyens de ». Nous ne savons pas tout, mais nous pouvons réduire notre ignorance. Confucius a dit : « Savoir que vous ne savez pas est le début du savoir. » Je pense que c'est la façon de pratiquer. Nous devons faire preuve de modestie et d'ouverture afin d'apprendre ensemble. Nous avons besoin d'une Sangha, d'une communauté pour nous protéger, et nous devons rester en contact étroit avec notre société pour bien pratiquer les Cinq Entraînements à la pleine conscience. Nombreux sont les problèmes d'aujourd'hui qui n'existaient pas au temps du Bouddha. C'est pourquoi nous devons regarder profondément afin de développer la compréhension qui nous aidera, nous et nos enfants, à

trouver de meilleures façons de vivre une vie saine, heureuse et en bonne santé.

Si l'on vous demande : « Vous sentez-vous concerné ? Vous occupez-vous de moi ? Faites-vous quelque chose pour la vie, pour la Terre ? », la meilleure réponse est de pratiquer les Cinq Entraînements à la pleine conscience. C'est une façon d'enseigner avec vos actes et pas seulement avec des mots. Si vous vous sentez vraiment concerné, pratiquez ces entraînements pour vous protéger, vous et les autres, y compris les autres espèces. Si nous faisons de notre mieux pour pratiquer ces Cinq Entraînements, un futur sera possible pour nous, nos enfants et leurs enfants.

- 
1. Il y a peu de temps encore, je parlais de « préceptes ». Mais de nombreux amis occidentaux m'ont dit que le mot « précepte » évoquait en eux un sentiment puissant de bien et de mal ; et que s'ils ne respectaient pas les préceptes, ils éprouvaient une grande honte. À l'époque du Bouddha, on utilisait habituellement le mot *sila* (préceptes) pour désigner ces cinq pratiques, mais on parlait aussi de *siksha* (entraînements). Dans la mesure où la signification de ce dernier terme correspond mieux à la compréhension que nous avons de cette pratique, sans une connotation absolue, tout blanc ou tout noir, je parle maintenant de cette pratique comme des Cinq Entraînements à la pleine conscience.

# LE PREMIER ENTRAÎNEMENT À LA PLEINE CONSCIENCE

---

## *Le respect de la vie*

*Conscient de la souffrance provoquée par la destruction de la vie, je suis déterminé à développer ma compassion et à apprendre les moyens de 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 empêcher tout acte meurtrier dans le monde, dans mes pensées ou dans ma façon de vivre.*

La vie est précieuse. Elle est partout, en nous et autour de nous, sous d'innombrables formes.

Le Premier Entraînement provient de la conscience que partout des vies sont détruites. Nous voyons la souffrance causée par la destruction de la vie et formons le vœu de cultiver la compassion et de l'utiliser comme source d'énergie pour protéger les personnes, les animaux, les plantes et les minéraux. Le Premier Entraînement est un précepte de compassion, *karuna* - la capacité de faire disparaître la souffrance et de la transformer. Quand nous voyons la souffrance, la compassion est née en nous.

Il est important de rester en contact avec la souffrance du monde. Nous avons besoin de nourrir cette conscience

de diverses manières – par des sons, des images, un contact direct, des visites, etc. – afin de garder la compassion vivante en nous. Mais nous devons veiller à ne pas trop prendre sur nous. Tout remède doit être pris avec le dosage approprié. Nous avons besoin de rester en contact avec la souffrance afin de ne pas l’oublier, afin que la compassion s’écoule en nous et soit une source d’énergie pour nos actions. Si nous réagissons à l’injustice par de la colère comme source d’énergie, nous risquons de causer du tort et de le regretter par la suite. Selon le bouddhisme, la compassion est la seule source d’énergie qui soit aussi sûre qu’utile. Avec la compassion, notre énergie est née de la vision profonde ; ce n’est pas une énergie aveugle.

Nous autres humains sommes entièrement faits d’éléments non humains, comme les plantes, les minéraux, la terre, les nuages et le soleil. Pour que notre pratique soit profonde et vraie, nous devons inclure l’écosystème. Si l’environnement est détruit, nous serons détruits nous aussi. Il n’est pas possible de protéger la vie humaine sans protéger en même temps la vie des animaux, des plantes et des minéraux. Le *Sutra du diamant* nous enseigne qu’il est impossible de distinguer les êtres vivants des êtres non vivants. C’est l’un des nombreux écrits du bouddhisme qui enseigne « l’écologie profonde ». Chaque pratiquant bouddhiste devrait être un protecteur de l’environnement. Les minéraux ont aussi leur vie. Dans les monastères bouddhistes, on récite : « Les êtres vivants comme les êtres non vivants réaliseront l’éveil parfait. » Le Premier Entraînement consiste ainsi à protéger toutes les vies, y compris celle des minéraux.

*« Je m'engage à ne pas tuer, à ne pas laisser tuer et à empêcher tout acte meurtrier dans le monde, dans mes pensées ou dans ma façon de vivre. »* Aucun acte meurtrier ne peut être justifié. Ne pas tuer n'est toutefois pas suffisant. Nous devons aussi apprendre à empêcher les autres de tuer. On ne peut pas dire : « Je ne suis pas responsable. C'est leur faute à eux. Moi, j'ai les mains propres. » Si vous étiez en Allemagne à l'époque du nazisme, vous ne pouviez pas dire : « C'est de leur faute, moi je n'y suis pour rien. » Si pendant une guerre vous n'avez rien dit ou rien fait pour essayer de mettre fin aux tueries, vous n'avez pas pratiqué cet Entraînement. Même si ce que vous avez dit ou fait n'a pas pu mettre un terme à la guerre, ce qui compte c'est d'avoir essayé, en utilisant votre compréhension et votre compassion.

Il ne suffit pas de vous abstenir de tuer avec votre corps pour observer le Premier Entraînement. Si dans vos pensées vous laissez la destruction se poursuivre, vous transgressez aussi cet entraînement. Nous devons être déterminés à ne pas laisser tuer, même dans notre esprit. Selon le Bouddha, l'esprit est à l'origine de toute action. Tuer en pensée est encore plus dangereux. Croire par exemple que vous êtes le seul à détenir la vérité et que tous ceux qui ne pensent pas comme vous sont vos ennemis peut entraîner la mort de millions de personnes.

La pensée est à la base de tout. Il est important de mettre l'œil de la conscience dans chacune de nos pensées. Si notre compréhension d'une situation ou d'une personne n'est pas correcte, nos pensées nous induire en erreur et créer de la confusion, du désespoir, de la colère ou de la

haine. Notre tâche la plus importante est de développer la vision correcte. Si nous observons profondément la nature interdépendante de tout ce qui est, à savoir que toutes les choses inter-sont, nous cesserons d'accuser l'autre, de nous disputer et de tuer, et nous deviendrons les amis de tout le monde. Pour pratiquer la non-violence, nous devons commencer par faire la paix en nous-mêmes. Si nous créons une véritable harmonie en nous-mêmes, nous saurons comment nous comporter avec notre famille, nos amis et nos collègues.

Le fait de protester contre une guerre, par exemple, pourrait nous faire croire que nous sommes des pacifistes, des représentants de la paix, mais ce n'est peut-être pas vrai. En pratiquant le regard profond, nous verrons que les racines de la guerre se trouvent dans nos modes de vie irréfléchis. Nous n'avons pas planté suffisamment de graines de paix et de compréhension en nous et chez les autres, nous sommes donc coresponsables : « C'est parce que j'ai fait ceci qu'ils ont fait cela. » Il existe une approche plus globale, la voie de l'inter-être : « Ceci est, parce que cela est. » C'est la voie de la compréhension et de l'amour. Avec cette vision profonde, nous pouvons voir clairement et aider notre gouvernement à voir clairement. Nous pourrions ensuite participer à une manifestation et dire : « Cette guerre est injuste, destructrice et indigne de notre grand pays. » C'est beaucoup plus efficace que de condamner les autres avec colère. La colère ne fait qu'aggraver les dommages causés.

Nous avons tous, même les pacifistes, de la douleur en nous. Nous ressentons de la colère et de la frustration et

nous avons besoin de quelqu'un qui veuille bien nous écouter et comprendre notre souffrance. Dans l'iconographie bouddhiste, il y a un bodhisattva, Avalokiteshvara, doté de mille bras et de mille mains et d'un œil dans la paume de chaque main. Les mille bras représentent l'action et l'œil dans chaque main représente la compréhension. Quand vous comprenez une situation ou une personne, tout ce que vous faites sert à l'aider sans créer davantage de souffrance. Avec un œil dans la main, vous saurez comment pratiquer la véritable non-violence.

Pour pratiquer la non-violence, nous devons d'abord la pratiquer en nous-mêmes. Il y a en chacun de nous une certaine quantité de violence et de non-violence. Selon notre état d'esprit, nous réagirons aux choses avec plus ou moins de non-violence. Il ne faudrait pas par exemple se sentir trop fier d'être végétarien, si l'on sait que l'eau dans laquelle on fait cuire les légumes contient des quantités de micro-organismes. Même si nous ne pouvons pas être totalement non violents, en étant végétariens nous allons dans le sens de la non-violence. Si nous voulons aller vers le nord, l'étoile Polaire peut nous guider, mais nous ne pourrons pas l'atteindre. Nous essayons simplement d'aller dans sa direction.

Tout le monde peut pratiquer la non-violence, même les généraux de l'armée. Ils peuvent par exemple conduire leurs opérations en faisant en sorte d'éviter de tuer des innocents. Pour aider les soldats à aller dans la direction de la non-violence, il faut être en contact avec eux. Si l'on sépare la réalité en deux camps - le violent et le non violent - en restant dans un camp tout en attaquant l'autre,

le monde ne connaîtra jamais la paix. Nous continuerons d'accuser et de condamner ceux que nous jugeons responsables des guerres et de l'injustice sociale, sans reconnaître les degrés de violence en nous-mêmes. Nous devons travailler sur nous-mêmes et aussi avec ceux que nous condamnons si nous voulons avoir un réel impact.

Cela n'a jamais aidé d'écarter ceux que l'on considère comme des ennemis, même ceux qui ont agi violemment. Nous devons les approcher avec de l'amour dans nos cœurs et les aider de notre mieux à aller dans la direction de la non-violence. Si nous voulons agir pour la paix mais qu'il y a beaucoup de colère en nous, nous échouons. La paix n'est pas une fin. On ne pourra jamais y arriver avec des moyens non pacifiques.

Le plus important est de *devenir* non-violence, afin de ne pas créer davantage de souffrance lorsqu'une situation se présente. Pour pratiquer la non-violence, nous avons besoin de délicatesse, de bonté aimante, de compassion, de joie et d'équanimité vis-à-vis de notre corps, de nos sensations et de nos semblables. Avec la pleine conscience – la pratique de la paix – nous pouvons commencer par œuvrer à la transformation des guerres en nous-mêmes. Il y a des techniques pour cela. La respiration consciente en est une. Chaque fois que nous nous sentons irrités, nous pouvons nous arrêter, ne rien dire et inspirer et expirer plusieurs fois, en étant conscients de chaque inspiration et de chaque expiration. Si l'irritation est toujours présente, nous pouvons aller pratiquer la méditation marchée, en étant conscients de chaque pas que nous faisons. En cultivant la paix en nous, nous apporterons la paix dans la société. Cela dépend

de nous. Pratiquer la paix en nous, c'est réduire le nombre de guerres entre telle et telle sensation ou perception, ce qui nous permettra de trouver ensuite une vraie paix avec les autres, y compris avec les membres de notre famille.

On me demande souvent : « Vous qui pratiquez la non-violence, que feriez-vous si quelqu'un entraît chez vous et essayait de kidnapper votre fille ou de tuer votre mari ? Continueriez-vous à faire preuve de non-violence ? » La réponse dépend de votre état d'esprit. Si vous y êtes préparé, vous pourrez réagir calmement et intelligemment, de la façon la moins violente possible. Mais pour être prêt à régir avec intelligence et non-violence, vous devez vous entraîner. Cela peut prendre dix ans ou plus. Si vous attendez le moment de crise pour poser la question, ce sera trop tard. Une réponse du genre « ceci ou cela » serait superficielle. À ce moment crucial, même si vous savez que la non-violence est plus appropriée que la violence, si votre compréhension n'est qu'intellectuelle et non dans tout votre être, vous n'agirez pas d'une manière non violente. La peur et la colère qui sont en vous vous empêcheront d'agir de la manière la moins violente possible.

Nous devons regarder profondément chaque jour pour bien pratiquer cet Entraînement. Chaque fois que nous achetons ou consommons quelque chose, il se peut que nous participions sans le savoir à une forme de destruction.

En veillant à protéger les hommes, les animaux, les plantes et les minéraux, nous savons que nous nous protégeons nous-mêmes. Nous nous sentons en contact permanent et aimant avec toutes les espèces sur la Terre. Nous sommes protégés par la pleine conscience et l'amour

du Bouddha, et par les nombreuses générations de Sanghas qui ont pratiqué cet Entraînement. Cette énergie de bonté aimante nous apporte un sentiment de sécurité, de bien-être et de joie qui devient réel au moment où l'on prend la décision de recevoir et de pratiquer le Premier Entraînement.

Éprouver de la compassion n'est pas suffisant. Nous devons apprendre à l'exprimer. C'est pourquoi l'amour va de pair avec la compréhension. La compréhension et la vision profonde nous montrent comment agir.

Notre véritable ennemi est le manque de pleine conscience. Si nous nourrissons la pleine conscience chaque jour en arrosant les graines de paix en nous et autour de nous, nous deviendrons vivants, capables de nous aider et d'aider les autres à réaliser la paix et la compassion.

La vie a beau être précieuse, nous avons tendance dans notre vie quotidienne à nous laisser emporter par notre manque de pleine conscience, notre colère et nos soucis, à être perdus dans le passé et incapables de toucher la vie dans le moment présent. Lorsque nous sommes vraiment vivants, tout ce que nous faisons ou touchons est un miracle. Pratiquer la pleine conscience, c'est retourner à la vie dans le moment présent. La pratique du Premier Entraînement est une façon de rendre hommage à la vie. Si nous apprécions et révérons la beauté de la vie, nous ferons tout ce qui est en notre pouvoir pour la protéger.

# LE DEUXIÈME ENTRAÎNEMENT À LA PLEINE CONSCIENCE

---

## *La générosité*

*Conscient des souffrances provoquées par l'exploitation, l'injustice sociale, le vol et l'oppression, je suis déterminé à cultiver mon amour et à apprendre à agir pour le bien-être des personnes, des animaux, des plantes et des minéraux. Je m'engage à pratiquer la générosité en partageant mon temps, mon énergie et mes ressources matérielles avec ceux qui sont dans le besoin. Je suis déterminé à ne pas voler et à ne rien posséder qui ne m'appartienne. Je m'engage à respecter la propriété d'autrui et à empêcher quiconque de tirer profit de la souffrance humaine et de toute autre espèce vivante.*

L'exploitation, l'injustice sociale et le vol prennent de nombreuses formes. L'oppression est une forme de vol qui cause beaucoup de souffrance, aussi bien en Occident que dans le tiers-monde. Au moment où nous faisons le vœu de cultiver l'amour, l'amour est né en nous et nous faisons tout pour mettre fin à l'exploitation, à l'injustice sociale, au vol et à l'oppression.

Dans le Premier Entraînement nous trouvons le mot « compassion ». Ici nous trouvons le mot « amour ». La

compassion et la bonté aimante sont deux aspects de l'amour enseignés par le Bouddha. La compassion, *karuna* en sanskrit et en pali, est l'intention et la capacité de soulager la souffrance d'autrui. La bonté aimante, *maitri* en sanskrit et *metta* en pali, est l'intention et la capacité d'apporter la joie et le bonheur à une personne ou un être vivant. Le Bouddha Shakyamouni a prédit que le prochain Bouddha serait Maitreya, le Bouddha de l'amour.

« *Conscient des souffrances provoquées par l'exploitation, l'injustice sociale, le vol et l'oppression, je suis déterminé à cultiver mon amour et à apprendre à agir pour le bien-être des personnes, des animaux, des plantes et des minéraux.* » Même avec *maitri* comme source d'énergie en nous, nous avons besoin d'apprendre à regarder profondément afin de trouver les moyens de l'exprimer, que ce soit de façon individuelle ou collective. Pour promouvoir le bien-être des gens, des animaux, des plantes et des minéraux, nous devons nous rassembler en tant que communauté pour examiner la situation et faire preuve d'intelligence et de regard profond afin de découvrir les moyens appropriés d'exprimer notre *maitri* au cœur des vrais problèmes.

Supposons par exemple que vous vouliez aider des gens soumis à une dictature. Peut-être avez-vous essayé dans le passé d'envoyer des troupes pour renverser leur gouvernement, mais vous avez appris que cela a entraîné la mort de nombreux innocents, et quand bien même vous auriez réussi, cela n'aura pas forcément suffi à renverser le dictateur. Si vous regardez encore plus profondément, avec bonté aimante, pour trouver une meilleure façon d'aider ces

gens sans leur causer de souffrance, vous comprendrez que le meilleur moment pour aider, c'est d'agir avant que le pays ne tombe entre les mains d'un dictateur. Si vous offrez aux jeunes de ce pays la chance d'apprendre la démocratie en leur donnant des bourses pour venir étudier dans votre pays, ce sera un bon investissement pour la paix future. Si vous l'aviez fait trente ans plus tôt, ce pays serait peut-être démocratique aujourd'hui et vous n'auriez pas besoin de leur envoyer des bombes ou des troupes pour les « libérer ». C'est juste un exemple pour montrer que la pratique du regard profond nous aide à trouver les moyens de faire les choses avec bonté aimante. Si nous attendons que la situation empire, cela risque d'être trop tard. Si nous pratiquons ensemble les entraînements à la pleine conscience, politiciens, militaires, hommes d'affaires, hommes de loi, législateurs, artistes, écrivains et enseignants, nous trouverons les meilleures façons de pratiquer la compassion, la bonté aimante et la compréhension.

Il faut du temps pour pratiquer la générosité. Nous voudrions aider ceux qui ont faim, mais nous sommes pris dans les problèmes de la vie quotidienne. Parfois, un médicament ou un bol de riz pourrait sauver la vie d'un enfant, mais nous ne prenons pas le temps d'aider, parce que nous pensons ne pas pouvoir y parvenir. À Hô Chi Minh-Ville, par exemple, il y a des enfants des rues qui s'appellent eux-mêmes « poussières de la vie ». Ils n'ont pas de toit, errent dans les rues le jour et dorment sous des arbres la nuit. Ils fouillent dans les poubelles dans l'espoir d'y trouver des choses, comme des sacs en plastique qu'ils pourront

revendre pour quelques centimes le kilo. Les moines et les moniales de Hô Chi Minh-Ville ont ouvert leurs temples à ces enfants, et si les enfants acceptent de rester quatre heures le matin pour apprendre à lire, à écrire et jouer avec eux, on leur sert un repas végétarien à midi. Ils peuvent ensuite aller se reposer dans la salle du Bouddha. (Au Vietnam, on fait toujours la sieste après le repas car il fait trop chaud. Quand les Américains sont arrivés, ils ont apporté la journée de travail de huit heures avec eux, de neuf heures à dix-sept heures. Nous avons été nombreux à essayer, mais sans succès. Nous avons absolument besoin d'une sieste après le repas.)

Puis, à deux heures, les enfants reprennent les cours et les jeux. Ceux qui restent l'après-midi ont droit à un dîner. Le temple ne peut pas les loger pour la nuit. Dans notre communauté en France, nous avons apporté notre soutien à ces moniales et à ces moines. Cela ne coûte que quelques francs d'offrir deux repas par jour à un enfant, et cela leur évite en même temps de traîner dans les rues, où ils pourraient voler des cigarettes, fumer, se mettre à mal parler et apprendre les pires choses. En encourageant ces enfants à aller au temple, nous leur évitons de devenir des délinquants et de faire plus tard de la prison. Il faut du temps pour aider ces enfants, mais très peu d'argent. Il y a quantité d'autres choses aussi simples à faire pour aider les gens, mais comme nous ne pouvons pas nous libérer nous-mêmes de notre situation et de notre mode de vie, nous ne faisons rien. Nous avons besoin de regarder profondément les choses ensemble, au niveau de la communauté, pour

trouver des façons de nous libérer afin de pouvoir pratiquer le Deuxième Entraînement.

« *Je m'engage à pratiquer la générosité en partageant mon temps, mon énergie et mes ressources matérielles avec ceux qui sont dans le besoin.* » Cette phrase est claire. Le sentiment de générosité et la capacité d'être généreux ne suffisent pas. Nous devons aussi savoir exprimer notre générosité. Peut-être pensons-nous ne pas avoir le temps de rendre les autres heureux – on dit bien « le temps, c'est de l'argent ». Mais le temps, c'est plus que de l'argent. On n'est pas seulement là pour gagner de l'argent. Le temps, c'est fait pour être vivant et partager la joie et le bonheur avec les autres. Les gens les plus riches sont souvent ceux qui ont le plus de mal à rendre les autres heureux. Seuls ceux qui en ont le temps en sont capables.

Je connais un homme dans la province de Thua Thiên au Vietnam qui pratique la générosité depuis plus de cinquante ans. Cet homme, Bac Siêu, est un bodhisattva vivant. Avec sa bicyclette, il parcourt les villages de treize provinces, emportant toujours quelque chose avec lui pour les familles qu'il va visiter. Lorsque je l'ai rencontré en 1965, j'étais encore trop fier de notre École de la jeunesse pour le service social. Nous avons commencé à former trois cents travailleurs sociaux, dont des moines et des moniales, pour aller aider les gens des campagnes à reconstruire leurs villages et moderniser les économies locales ainsi que les systèmes de santé et d'éducation. Plus tard, nous avons eu dix mille travailleurs dans tout le pays. Tout en parlant à Bac Siêu de nos projets, je regardais sa bicyclette en me disant qu'avec une bicyclette on ne pouvait pas aider beaucoup de

gens. Mais quand les communistes sont arrivés et qu'ils ont fermé nos écoles, Bac Siêu a continué, parce que sa façon de travailler était sans forme. Nos orphelinats, nos dispensaires, nos écoles et nos centres d'hébergement ont tous été fermés ou récupérés par le gouvernement. Mille travailleurs ont dû cesser leurs activités et se cacher. Mais Bac Siêu n'avait rien à prendre. Il était un véritable bodhisattva, œuvrant pour le bien d'autrui. Je me sens plus humble aujourd'hui quant aux façons de pratiquer la générosité.

La guerre a fait des milliers d'orphelins. Au lieu de réunir de l'argent pour construire des orphelinats, nous avons cherché des gens en Occident pour parrainer les enfants. Nous avons trouvé des familles dans les villages qui étaient prêtes à s'occuper d'un orphelin, puis nous leur avons envoyé six dollars par mois pour nourrir l'enfant et l'envoyer à l'école. Chaque fois que possible, nous avons essayé de placer l'enfant dans la famille d'une tante, d'un oncle ou d'un grand-parent. Ces six dollars ont permis à l'enfant parrainé de manger et d'aller à l'école et d'aider aussi les autres enfants. Les enfants avaient l'avantage de grandir dans une famille. Grandir dans un orphelinat, c'est un peu comme d'être à l'armée - les enfants ne grandissent pas naturellement. C'est donc en recherchant des façons de pratiquer la générosité que nous pourrions continuer d'améliorer les choses.

*« Je suis déterminé à ne pas voler et à ne rien posséder qui ne m'appartienne. Je m'engage à respecter la propriété d'autrui et à empêcher quiconque de tirer profit de la souffrance humaine et de toute autre espèce vivante. »* Si

vous pratiquez profondément un Entraînement, vous verrez que vous les pratiquez tous les cinq. Le Premier Entraînement porte sur le fait d'ôter la vie, qui est une forme de vol - voler la chose la plus précieuse que chacun possède, sa vie. En méditant sur le Deuxième Entraînement, nous voyons que voler, sous la forme d'exploitation, d'injustice sociale et d'oppression, est un acte meurtrier - où l'on tue lentement en exploitant l'autre, en maintenant l'injustice sociale et l'oppression politique et économique. Le Deuxième Entraînement est donc très lié au premier, ne pas tuer. Nous voyons la nature d'inter-être des deux premiers Entraînements. C'est vrai des Cinq Entraînements. Certaines personnes ne reçoivent formellement qu'un ou deux Entraînements. Cela ne me dérange pas, car si vous pratiquez profondément un ou deux Entraînements, les Cinq Entraînements seront observés.

Le Deuxième Entraînement est de ne pas voler. Au lieu de voler, d'exploiter ou d'opprimer, nous pratiquons la générosité. Dans le bouddhisme, on dit qu'il y a trois sortes de dons. Le premier est le don sous forme de ressources matérielles. Le deuxième est celui qui aide l'autre à devenir indépendant, en lui offrant la technologie et le savoir-faire nécessaires pour être autonome. Aider les gens avec le Dharma pour qu'ils puissent transformer leur peur, leur colère et leur dépression relève du deuxième type de don. Le troisième est celui de la non-peur. Nous avons peur de tant de choses. Nous nous sentons angoissés, nous avons peur d'être seuls, peur de la maladie et de la mort. Pour aider les gens à ne pas être détruits par leurs peurs, nous pratiquons le troisième type de don.

Le bodhisattva Avalokiteshvara est une personne qui pratique extrêmement bien ce don. Dans le *Sutra du Cœur*, il nous enseigne comment transformer et transcender la peur et comment chevaucher les vagues de la naissance et de la mort en souriant. Il dit qu'il n'y a ni production ni destruction, ni être ni non-être, et que rien n'est croissant ni décroissant. Cela nous aide à regarder profondément la nature de la réalité pour voir que naissance et mort, être et non-être, allée et venue, croissant et décroissant ne sont que des idées que nous assignons à la réalité, qui, elle, transcende tout concept. En prenant conscience de la nature d'inter-être de tout ce qui est - tout comme la naissance et la mort ne sont que des concepts -, nous transcendons la peur.

En 1991, je suis allé voir un ami à New York qui était à l'agonie, Alfred Hassler. Cela faisait près de trente ans que nous travaillions ensemble dans le mouvement pacifiste. On aurait dit qu'Alfred avait attendu ma visite avant de mourir. Il est mort en effet quelques heures après notre départ. Je suis allé le voir avec ma plus proche collègue, Sœur Chên Không (Vraie Vacuité).

Alfred n'était pas conscient quand nous sommes arrivés. Sa fille, Laura, a bien essayé de le réveiller, en vain. Alors j'ai demandé à Sœur Chên Không de lui chanter la chanson *Sans venir, sans partir* : « Ces yeux ne sont pas moi, je ne suis pas limité par ces yeux. Ce corps n'est pas moi, je ne suis pas limité par ce corps. Je suis la vie sans frontières. Je ne suis jamais né, je ne mourrai jamais. » Cette idée est tirée du *Samyutta Nikaya*. C'était si beau que j'ai vu des torrents de larmes couler sur le visage de la femme et des

enfants d'Alfred. C'étaient des larmes de compréhension, porteuses de guérison.

Soudain, Alfred a repris connaissance. Sœur Chên Không a commencé à pratiquer ce qu'elle avait appris en étudiant le *Sutra de l'enseignement donné aux malades*. Elle a dit : « Alfred, te souviens-tu de l'époque où nous travaillions ensemble ? » Elle lui a rappelé les moments heureux qu'ils avaient partagés ensemble et Alfred se souvenait de tout. Malgré sa souffrance évidente, il souriait. Cette pratique a eu des résultats immédiats. Lorsqu'une personne souffre d'une douleur physique très intense, on peut parfois alléger sa souffrance en arrosant les graines de bonheur qui sont en elle. Un certain équilibre est restauré et elle souffrira moins.

Pendant tout ce temps je lui massais les pieds et je lui ai demandé s'il sentait ma main sur son corps. Au moment de la mort, certaines zones de votre corps deviennent endormies et vous avez l'impression d'avoir perdu des parties entières de votre corps. Faire des massages en pleine conscience, avec délicatesse, donne à la personne mourante le sentiment qu'elle est en vie et qu'on s'occupe d'elle. Elle sait que l'amour est là. Alfred hochait la tête et ses yeux semblaient dire : « Oui, je sens tes mains. Je sais que mon pied est là. »

Sœur Chên Không a demandé : « Sais-tu ce que nous avons beaucoup appris de toi à l'époque où nous vivions et travaillions ensemble ? Le travail que tu as commencé se poursuit aujourd'hui. Nous sommes nombreux à nous en occuper. Tu n'as pas à t'inquiéter. » Elle lui a dit d'autres choses du même ordre et il semblait moins souffrir. À un moment donné il a ouvert la bouche et prononcé ces mots :

« Merveilleux, merveilleux », avant de replonger dans le sommeil.

Avant de partir, nous avons encouragé sa famille à continuer ces pratiques. J'ai appris le lendemain qu'Alfred était mort juste cinq heures après notre départ. C'était le genre de don qui relève de la troisième catégorie. Si vous parvenez à aider les gens à avoir moins peur de la vie, des autres et de la mort, vous pratiquez le troisième genre de don.

En méditant, j'ai eu une image magnifique - la forme d'une vague, son début et sa fin. Quand les conditions sont réunies, nous percevons la vague et quand les conditions ne sont plus réunies, nous ne la percevons plus. Les vagues ne sont faites que d'eau. Nous ne pouvons pas décrire la vague comme existante ou non existante. Après ce que nous appelons la mort de la vague, rien n'est parti, rien n'est perdu. La vague a été absorbée dans les autres vagues, et un jour, le temps ramènera cette vague. Il n'y a ni croissant ni décroissant, ni naissance ni mort. Si au moment de mourir nous pensons que tous les autres sont vivants et que nous sommes la seule personne à mourir, notre sentiment de solitude sera insupportable. Mais si nous sommes capables de visualiser des centaines de milliers de gens en train de mourir avec nous, notre mort sera plus sereine et même plus joyeuse. « Je meurs en communauté. Des millions d'êtres vivants sont aussi en train de mourir en ce moment même. Je me vois avec des millions d'autres êtres vivants ; nous mourons dans la Sangha. Au même moment, des millions d'êtres viennent au monde. Nous faisons tout cela ensemble. Je suis né, je meurs. Nous participons à ce

grand tout en tant que Sangha. » C'est ce que j'ai vu dans ma méditation. Dans le *Sutra du Cœur*, Avaloki-teshvara partage cette compréhension profonde et nous aide à transcender la peur, le chagrin et la souffrance. Le don de la non-peur amène une transformation en nous.

Le Deuxième Entraînement est une pratique profonde. Nous parlons de temps, d'énergie et de ressources matérielles, mais le temps n'est pas que pour l'énergie et les ressources matérielles. Le temps, c'est fait pour être avec les autres - avec ceux qui sont à l'agonie ou qui souffrent. Offrir sa véritable présence, ne serait-ce que cinq minutes, peut être un cadeau précieux. Le temps ne sert pas seulement à gagner de l'argent. Il sert à produire le don du Dharma et de la non-peur.

# LE TROISIÈME ENTRAÎNEMENT À LA PLEINE CONSCIENCE

---

## *La responsabilité sexuelle*

*Conscient de la souffrance provoquée par une conduite sexuelle inappropriée, je suis déterminé à développer mon sens de la responsabilité afin de protéger la sécurité et l'intégrité de chaque individu, des couples, des familles et de la société. Je m'engage à ne pas avoir de rapports sexuels sans amour ni engagement à long terme. Afin de préserver mon propre bonheur et celui des autres, je suis déterminé à respecter mes engagements ainsi que les leurs. Je ferai tout ce qui est en mon pouvoir pour protéger les enfants des sévices sexuels et pour empêcher les couples et les familles de se désunir par suite de comportements sexuels inappropriés.*

Bon nombre de personnes, d'enfants, de couples et de familles ont été brisés par des conduites sexuelles inappropriées. Pratiquer le Troisième Entraînement, c'est nous guérir nous-mêmes et guérir notre société. C'est vivre en pleine conscience.

Le Cinquième Entraînement - ne pas consommer d'alcool, de toxines ou de drogues - et le Troisième Entraînement sont liés. Ils sont tous les deux en rapport

avec des comportements destructeurs et déstabilisants. Ces entraînements sont le remède qui pourra nous guérir. Il nous suffit de nous observer nous-mêmes et d'observer autour de nous pour voir cette vérité. Notre stabilité, celle de notre famille et de la société dépendent de notre pratique de ces deux Entraînements. Si vous regardez des personnes et des familles instables et malheureuses, vous verrez que beaucoup parmi elles ne pratiquent pas ces Entraînements. Vous pouvez faire le diagnostic pour vous-même, en sachant que le remède existe. La pratique des Entraînements est la meilleure façon de restaurer la stabilité dans la famille et dans la société. Si cet Entraînement est facile à pratiquer pour certains, il est plus difficile pour d'autres. Il est donc important de pouvoir en parler et de partager ses expériences.

Dans la tradition bouddhiste, on parle de l'unité du corps et de l'esprit. Tout ce qui arrive au corps arrive aussi à l'esprit. La bonne santé du corps est la bonne santé de l'esprit ; le non-respect du corps est le non-respect de l'esprit. Quand nous sommes en colère, on pourrait croire que la colère se situe dans nos émotions et non dans notre corps, mais ce n'est pas vrai. Lorsque nous aimons une personne nous voulons être près d'elle, mais si nous sommes en colère contre elle, nous ne voulons pas la toucher ni qu'elle nous touche. On ne peut pas dire que le corps et l'esprit soient séparés.

Une relation sexuelle est un acte de communion entre le corps et l'esprit. C'est une rencontre très importante qui ne doit pas être prise à la légère. Vous savez que dans votre âme il y a des zones intimes - des souvenirs, de la douleur,

des secrets - que vous n'aimeriez partager qu'avec la personne que vous aimez le plus, celle en qui vous avez le plus confiance. Vous n'ouvrez pas votre cœur à n'importe qui. Dans la Cité impériale, il y a un endroit qu'on appelle la Cité interdite, où seuls l'empereur et sa famille ont accès. Il y a un lieu similaire dans votre âme que vous ne laissez approcher par personne, hormis celle que vous aimez le plus.

Il en est de même de notre corps. Il y a des endroits de notre corps que nous ne laissons approcher par personne, à part ceux que nous respectons et aimons, ceux en qui nous avons le plus confiance. Lorsqu'on nous traite avec désinvolture ou négligence, sans aucune tendresse, nous nous sentons insultés dans notre corps et dans notre âme. Quelqu'un qui nous considère avec respect, tendresse et sollicitude nous offre une communication profonde, une profonde communion. C'est la seule façon de ne pas nous sentir blessés, exploités ou abusés, ne serait-ce qu'un peu. Mais pour cela, il faut que l'amour et l'engagement soient véritables. Une aventure sexuelle n'est pas de l'amour. L'amour est profond, beau et entier.

Le véritable amour est fait de respect. Dans ma tradition, mari et femme sont censés se respecter l'un l'autre comme des invités. Si vous pratiquez ainsi, votre amour et votre bonheur dureront longtemps. Dans les relations sexuelles, le respect est l'un des éléments les plus importants. La communion sexuelle devrait être comme un rite, un rituel accompli en pleine conscience avec respect, attention et amour. S'il n'y a que du désir, ce n'est pas de l'amour. Le

désir n'est pas l'amour. L'amour est beaucoup plus responsable. Il y a le souci de l'autre dans l'amour.

Nous devons restaurer le sens du mot « amour », que l'on utilise souvent à tort et à travers. Quand on dit « j'aime les hamburgers », on ne parle pas d'amour, sinon de notre appétit, de notre désir de hamburgers. Nous devrions être plus attentifs aux mots que nous employons. En abusant des mots, nous les rendons malades. Nous devons nous efforcer de guérir notre langage en choisissant nos paroles avec soin. Le mot « amour » est un beau mot dont il faut restaurer le sens.

*« Je suis déterminé à ne pas avoir de rapports sexuels sans amour ni engagement à long terme. »* Si le mot amour est compris dans son sens le plus profond, pourquoi faut-il préciser « engagement à long terme » ? Si l'amour est réel, nous n'avons pas besoin d'engagement à long terme ou à court terme, ni même de cérémonie de mariage. Le véritable amour implique un sens des responsabilités et l'acceptation de l'autre tel qu'il est, avec ses qualités et ses faiblesses. Si nous n'aimons que les bons côtés d'une personne, ce n'est pas de l'amour. Nous devons accepter ses faiblesses et faire preuve de patience, de compréhension et d'énergie pour l'aider à les transformer. L'amour est maitri, la capacité d'apporter la joie et le bonheur, et karuna, la capacité de transformer la douleur et la souffrance. Ce genre d'amour ne peut faire que du bien. Il n'est ni négatif ni destructeur. Il est sûr et garantit tout.

Faut-il supprimer l'expression « engagement à long terme » et parler plutôt d'« engagement à court terme » ? Un « engagement à court terme » signifie que l'on peut être

ensemble pendant quelques jours mais qu'ensuite la relation se terminera. On ne peut pas dire que c'est de l'amour, ou que ce genre de relation soit basé sur l'amour. L'expression « engagement à long terme » nous aide à comprendre le mot « amour ». Dans le contexte du véritable amour, l'engagement ne peut être qu'à long terme. « Je veux t'aimer. Je veux t'aider. Je veux prendre soin de toi. Je veux que tu sois heureux. Je veux contribuer à ton bonheur. Mais juste pour quelques jours » : cela a-t-il un sens ?

Vous avez peur de vous engager – que ce soit vis-à-vis des entraînements, de votre partenaire ou de toute autre chose. Vous voulez la liberté. Mais souvenez-vous que vous devez prendre un engagement à long terme si vous voulez vraiment aimer votre fils et l'aider dans le voyage de la vie tant que vous serez de ce monde. Vous ne pouvez pas dire comme ça : « Je ne t'aime plus. » Avec un ami qui vous est cher, vous prenez aussi un engagement à long terme. Vous avez besoin de lui. C'est d'autant plus vrai avec la personne qui veut partager votre vie, votre âme et votre corps. L'expression « engagement à long terme » ne peut certes pas exprimer toute la profondeur de l'amour, mais il faut bien dire quelque chose pour que les gens comprennent.

Un engagement à long terme entre deux personnes n'est qu'un début. Nous avons aussi besoin du soutien des amis et de la famille. C'est pourquoi il existe dans notre société une cérémonie du mariage. Les deux familles se réunissent avec des amis pour assister à votre union, née de votre volonté de former un couple. Le prêtre et l'acte de mariage ne sont que des symboles. Ce qui compte, c'est que votre engagement se fasse en présence des amis et des deux

familles. Maintenant, vous serez soutenus par eux. Un engagement à long terme est plus fort et plus durable s'il a lieu dans le contexte d'une Sangha.

La force de vos sentiments l'un pour l'autre est très importante, mais elle ne peut suffire à faire durer votre bonheur. S'il n'y a pas d'autres éléments, ce que vous décrivez comme étant de l'amour pourrait rapidement prendre un goût amer. Le soutien des amis et de la famille tisse une sorte de filet. La force de vos sentiments n'est qu'un des nombreux fils de ce filet. Soutenu par de nombreux éléments, le couple sera solide comme un arbre. Pour être fort, un arbre a besoin d'avoir plusieurs racines profondes dans le sol. Un arbre n'ayant qu'une racine risque d'être arraché par le vent. De même, la vie d'un couple a besoin d'être soutenue par de nombreux éléments – les familles, les amis, les idéaux, la pratique et la Sangha.

Au village des Pruniers, chaque fois que nous avons une cérémonie de mariage, toute la communauté est invitée à venir apporter son soutien au couple. Après la cérémonie, chaque jour de pleine lune, le couple récite ensemble les Cinq Prises de Conscience, se souvenant que partout dans le monde des amis soutiennent leur relation pour qu'elle soit stable, durable et heureuse<sup>1</sup>. Que votre relation soit légalisée ou non, elle sera plus forte et plus durable si elle est célébrée en présence d'une Sangha – des amis qui vous aiment et veulent vous soutenir dans l'esprit de la compréhension et de l'amour.

L'amour peut être un genre de maladie. En Occident comme en Asie, nous avons l'expression « maladie d'amour ». Ce qui nous rend malades, c'est l'attachement.

Même si c'est une formation interne peu importante, ce genre d'amour mêlé d'attachement est comme une drogue. Au début tout nous paraît merveilleux, mais une fois dépendants nous ne trouvons plus la paix. Plus moyen d'étudier, de travailler ou de dormir. L'objet de notre amour occupe toutes nos pensées. Nous sommes malades d'amour. Ce genre de maladie est lié à notre volonté de posséder et de monopoliser. Nous voudrions que l'objet de notre amour soit tout à nous et rien qu'à nous. C'est du totalitarisme. Nous ne laissons personne nous empêcher d'être avec notre bien-aimé. Ce genre d'amour est semblable à une prison où nous enfermons notre bien-aimé, lui causant ainsi beaucoup de souffrance. L'être aimé est privé de liberté – du droit d'être lui-même et d'apprécier la vie. Ce genre d'amour n'est ni maitri ni karuna, sinon la volonté d'utiliser quelqu'un pour satisfaire nos besoins personnels.

Si votre énergie sexuelle vous rend malheureux au point de vous faire perdre votre paix intérieure, vous devriez apprendre à pratiquer de façon à ne pas causer de souffrance à autrui ni à vous-même. En Asie, on dit qu'il y a trois sources d'énergie – l'énergie sexuelle, l'énergie de la respiration et l'énergie de l'esprit. La première est *tingh*, l'énergie sexuelle. Quand vous avez un trop-plein d'énergie sexuelle, il y a un déséquilibre dans votre corps et dans votre esprit. Si vous n'apprenez pas à rétablir ce déséquilibre, vous risquez de vous comporter de manière irresponsable. Selon le taoïsme et le bouddhisme, il existe des pratiques qui peuvent vous aider à retrouver cet équilibre, tels la méditation et les arts martiaux. Vous

pouvez apprendre à canaliser votre énergie sexuelle dans des réalisations profondes, que ce soit dans le domaine artistique ou la méditation.

La deuxième source d'énergie est *khi*, l'énergie de la respiration. La vie peut être décrite comme un processus qui ne cesse de brûler. Afin de brûler, chaque cellule de notre corps a besoin de nutriments et d'oxygène. Dans son *Sermon sur le feu*, le Bouddha a dit : « Les yeux brûlent, le nez brûle, le corps brûle. » Dans notre vie quotidienne, nous devons cultiver notre énergie en pratiquant une bonne respiration. Comme nous respirons l'air et son oxygène, nous devons nous assurer que l'air que nous respirons n'est pas pollué. Certaines personnes cultivent leur khi en s'abstenant de fumer et de parler ou en pratiquant la respiration consciente si elles ont beaucoup parlé. Quand vous parlez, prenez le temps de respirer. Au village des Pruniers, chaque fois qu'on entend la cloche de la pleine conscience, tout le monde interrompt son activité pour respirer consciemment trois fois. Nous pratiquons de la sorte pour cultiver et préserver notre énergie du khi.

La troisième source d'énergie est *thân*, l'énergie de l'esprit. Quand vous ne dormez pas bien la nuit, vous perdez une partie de cette énergie. Votre système nerveux est épuisé et vous avez du mal à étudier, à pratiquer la méditation ou à prendre de bonnes décisions. Vous n'avez pas l'esprit clair en raison d'un manque de sommeil et de trop de soucis. L'inquiétude et l'anxiété épuisent cette source d'énergie.

Alors, cessez de vous faire du souci. Ne restez pas éveillé trop tard. Préservez votre système nerveux. Évitez l'anxiété.

Ce genre de pratique permet de cultiver la troisième source d'énergie. Vous en avez besoin pour bien pratiquer la méditation. Une percée spirituelle nécessite la force de votre énergie mentale, qui vient de votre capacité à vous concentrer et à préserver cette source d'énergie. Si elle est assez forte, il vous suffira de la fixer sur un objet pour avoir une prise de conscience. Si *thân* vous fait défaut, la lumière de votre concentration ne brillera pas bien, car la lumière émise sera trop faible.

Selon la médecine asiatique, la force de *thân* est liée à la force de *ting*. Lorsque nous dépensons notre énergie sexuelle, il faut du temps pour la rétablir. En médecine chinoise, si vous voulez avoir une concentration et un esprit forts, il est conseillé d'éviter d'avoir des relations sexuelles et de trop manger. On vous prescrira des plantes, des racines et des médicaments pour enrichir votre source de *thân*, et tant que vous prendrez ce traitement on vous demandera de vous abstenir d'avoir des relations sexuelles. Si votre source de l'esprit est faible et que vous continuez à avoir des relations sexuelles, on dit que vous ne pourrez pas rétablir votre énergie de l'esprit. Ceux qui pratiquent la méditation devraient essayer de préserver leur énergie sexuelle parce qu'ils en ont besoin pendant la méditation. Si vous êtes artiste, vous voudrez peut-être canaliser votre énergie sexuelle et votre énergie de l'esprit dans votre art.

Dans sa lutte contre les Anglais, Gandhi a entrepris de nombreuses grèves de la faim. Il recommandait à ses amis qui voulaient jeûner avec lui de ne pas avoir de relations sexuelles. Si vous jeûnez depuis longtemps, vous risquez de mourir en ayant des relations sexuelles. Vous devez donc

préserver vos énergies. Thich Tri Quang, mon ami qui a jeûné pendant cent jours à l'hôpital de Saigon en 1966, savait très bien qu'il est essentiel de ne pas avoir de rapports sexuels. Bien sûr, un moine n'a pas ces problèmes. Il savait aussi qu'en parlant on peut se vider de son énergie, aussi s'abstenait-il de parler. S'il avait besoin de quelque chose, il prononçait un ou deux mots ou l'écrivait sur un papier. Écrire, parler ou trop bouger épuise ces trois sources d'énergie. La meilleure chose à faire est de s'allonger sur le dos et de pratiquer la respiration profonde. Cela vous donne la vitalité dont vous avez besoin pour survivre à une grève de la faim de cent jours. Si vous ne mangez pas, vous ne pourrez pas vous remplir de cette énergie. Si vous évitez la fatigue intellectuelle et les soucis, vous pourrez préserver ces ressources. Ces trois sources d'énergie sont liées les unes aux autres. Si vous en pratiquez une, vous les aidez toutes. C'est pourquoi la pratique de la respiration consciente, *anapanasati*, est si importante pour notre vie spirituelle. Elle aide toutes nos sources d'énergie.

Les moines et les moniales s'abstiennent de relations sexuelles parce qu'ils veulent consacrer leur énergie à progresser dans leur pratique méditative. Ils apprennent à canaliser leur énergie sexuelle pour renforcer leur énergie mentale et obtenir ainsi des percées, de même qu'ils pratiquent la respiration consciente pour accroître leur énergie mentale. Comme ils vivent seuls, sans famille, ils peuvent consacrer l'essentiel de leur temps à méditer, à enseigner et à aider ceux qui leur fournissent de la nourriture et un toit, etc. Ils sont en contact avec les habitants du village afin de partager le Dharma. Comme ils

n'ont pas à s'occuper d'une maison ou d'une famille, ils ont le temps et l'espace nécessaires pour faire ce qu'ils préfèrent – marcher, s'asseoir, respirer et aider les autres moines et moniales et les laïcs – et réaliser leur idéal. Les moines et les moniales ne se marient pas pour consacrer leur temps et leur énergie à la pratique.

« Responsabilité » est le mot clé de ce Troisième Entraînement. Dans une communauté de pratique, s'il n'y a pas de mauvaise conduite sexuelle, si la communauté pratique bien cet Entraînement, il y a de la stabilité et de la paix. Chacun devrait pratiquer cet Entraînement. Chacun devrait se respecter, se soutenir et se protéger mutuellement, en tant que frères et sœurs dans le Dharma. Si vous ne pratiquez pas cet Entraînement, vous risquez de vous comporter de manière irresponsable et de créer de la souffrance dans toute la communauté. Nous avons tous vu cela. Si un maître ne peut s'empêcher de coucher avec l'un ou l'une de ses disciples, il va tout détruire, peut-être même sur plusieurs générations. Nous avons besoin de pleine conscience pour développer ce sens de la responsabilité. Nous nous abstenons de toute conduite sexuelle inappropriée parce que nous sommes responsables du bien-être de beaucoup de gens. Agir de manière irresponsable risquerait de tout détruire. En pratiquant cet Entraînement, nous préservons la beauté de la Sangha.

Dans les relations sexuelles, il peut y avoir des blessures. Une attitude responsable évite ces blessures, pour nous-mêmes et pour les autres. Nous croyons souvent que seules les femmes peuvent être blessées, mais c'est aussi le cas des hommes. Il faut être très vigilant, surtout dans les

engagements à court terme. La pratique du Troisième Entraînement est un moyen très puissant de restaurer la stabilité et la paix en nous-mêmes, dans notre famille et dans notre société. Nous devrions prendre le temps de discuter des problèmes liés à la pratique de cet Entraînement, comme la solitude, la publicité et même l'industrie du sexe.

Le sentiment de solitude est universel dans notre société. Il n'y a pas de communication entre nous-mêmes et les autres, même au sein de la famille, et notre sentiment de solitude nous pousse à avoir des relations sexuelles. Nous croyons avec naïveté que nous nous sentirons moins seuls ainsi, mais ce n'est pas vrai. S'il n'y a pas suffisamment de communication avec notre partenaire au niveau du cœur et de l'esprit, une relation sexuelle ne fera qu'agrandir le fossé entre nous et nous détruira tous les deux. Notre relation sera orageuse et nous nous ferons souffrir mutuellement. Croire qu'une relation sexuelle va nous aider à nous sentir moins seuls est une forme de superstition. Ne tombons pas dans ce piège, car nous nous sentirions encore plus seuls après.

L'union de deux corps ne pourra être positive que s'il y a de la compréhension et de la communion au niveau du cœur et de l'esprit. Même entre mari et femme, s'il n'y a pas de communion au niveau du cœur et de l'esprit, l'union de vos deux corps ne fera que vous séparer davantage. Dans ce cas, je vous recommande de vous abstenir de relations sexuelles et de commencer par essayer de rétablir la communication entre vous.

En vietnamien, il y a deux mots pour dire amour : *tin* et *ng*, qui sont très difficiles à traduire. *Tin* contient beaucoup de passion. *Ng* est une sorte de continuation de *tin*. Dans *ng*, il y a plus de calme, de compréhension et de confiance. Vous êtes prêt à vous sacrifier pour rendre l'autre heureux. Vous n'êtes pas aussi passionné mais votre amour est plus profond et plus solide. *Ng* vous fera rester ensemble pendant longtemps. C'est le fruit des difficultés et des joies partagées sur une longue période.

Vous commencez par la passion, puis vous apprenez à faire face aux difficultés de la vie commune et votre amour s'approfondit. La passion diminue, mais *ng* ne cesse d'augmenter. *Ng* est un amour plus profond, avec plus de sagesse, d'inter-être et d'unité. Vous comprenez mieux votre partenaire. Vous et l'autre personne devenez une réalité. *Ng* est comme un fruit mûr. Il n'est plus acide, seulement douceur.

Avec *ng* vous ressentez une immense gratitude pour l'autre : « Merci d'être mon mari (ma femme). Il y a tant de monde sur terre, pourquoi m'avoir choisi(e) ? Je te suis très reconnaissant(e). C'est le début de *ng*, un sentiment de gratitude pour m'avoir choisi(e) comme compagne (compagnon) afin de partager ce qu'il y a de meilleur en toi, de même que ta souffrance et ton bonheur. »

Quand on vit ensemble, on se soutient mutuellement. On commence à comprendre les émotions et les difficultés de l'autre. Quand l'autre a montré qu'il comprenait nos problèmes, nos difficultés et nos aspirations profondes, nous lui sommes reconnaissants de cette compréhension. Dès lors que vous vous sentez compris, vous cessez d'être

malheureux. Le bonheur, c'est avant tout se sentir compris. « Je te suis reconnaissant(e) parce que tu m'as montré que tu m'avais compris(e). Alors que j'avais des difficultés et que je suis resté(e) éveillé(e) tard dans la nuit, tu as pris soin de moi. Tu m'as montré que mon bien-être était aussi ton bien-être. Tu as fait l'impossible pour m'aider à aller mieux. Tu as pris soin de moi comme personne d'autre au monde n'aurait pu le faire. Pour cela je te suis très reconnaissant(e). »

Si un couple reste longtemps ensemble, « jusqu'à ce que nos cheveux deviennent blancs et que nos dents tombent », c'est à cause de nghiã et non de tinh. Tinh est l'amour-passion. Nghiã est un amour qui contient beaucoup de compréhension et de gratitude.

Tout amour peut commencer par de la passion, particulièrement chez les jeunes. Mais à partir du moment où deux personnes vivent ensemble, il faut apprendre et pratiquer l'amour de telle sorte que l'égoïsme - la tendance à posséder - diminue et que les éléments de compréhension et de gratitude s'installent peu à peu, jusqu'à ce que l'amour parvienne à les nourrir et les protéger. Avec nghiã, vous êtes sûr que l'autre va vous aimer et prendre soin de vous, « jusqu'à ce que vos cheveux deviennent blancs et que vos dents tombent ». Nghiã se construit à deux dans la vie quotidienne.

Méditer, c'est regarder profondément dans la nature de notre amour pour voir de quels éléments il est fait. Vous ne pouvez pas dire que l'amour est cent pour cent tinh ou cent pour cent nghiã, amour possessif ou amour altruiste, parce qu'il contient les deux. Il y a peut-être quatre-vingt-dix pour

cent d'amour possessif, trois pour cent d'amour altruiste et deux pour cent de gratitude, etc. Analysez la nature de votre amour et vous verrez. Le bonheur de l'autre et votre propre bonheur dépendent de la nature de votre amour. Bien sûr, il y a de l'amour en vous, mais ce qui compte c'est la nature de votre amour. Si vous voyez qu'il y a beaucoup de maitri et de karuna dans votre amour, c'est très rassurant. Nghiã sera alors suffisamment fort.

Avec le regard profond, les enfants verront que ce qui fait rester les parents ensemble, c'est nghiã et non l'amour-passion. Si leurs parents se traitent mutuellement avec calme et tendresse, s'ils prennent soin l'un de l'autre, c'est à cause de nghiã. C'est le genre d'amour dont nous avons vraiment besoin pour notre famille et notre société.

En pratiquant le Troisième Entraînement, nous devrions toujours regarder la nature de notre amour afin de voir la naturelle réelle de nos sentiments, sans nous méprendre. Parfois on croit aimer quelqu'un, mais cet amour n'est peut-être qu'une tentative pour satisfaire nos besoins égocentriques. Peut-être n'avons-nous pas regardé assez profondément pour voir les besoins de l'autre, y compris son besoin d'être en sécurité et de se sentir protégé. Si nous en prenons conscience, nous verrons que l'autre a besoin de notre protection et que nous ne pouvons par conséquent pas le considérer comme un simple objet de notre désir. L'autre ne devrait jamais être considéré comme une sorte de produit commercial.

La sexualité est utilisée dans notre société comme un moyen de vendre des produits. Nous avons aussi une industrie du sexe. Si nous ne considérons pas l'autre comme

un être humain, avec la capacité de devenir un Bouddha, nous risquons de transgresser cet Entraînement. La pratique qui consiste à regarder profondément la nature de notre amour est donc très liée à la pratique du Troisième Entraînement.

« *Je ferai tout ce qui est en mon pouvoir pour protéger les enfants des sévices sexuels et pour empêcher les couples et les familles de se désunir par suite de comportements sexuels inappropriés.* » Les adultes qui ont été abusés dans leur enfance continuent de souffrir beaucoup. Tout ce qu'ils pensent, font et disent porte la marque de cette blessure. Ils veulent se transformer eux-mêmes et guérir leur blessure. La meilleure façon d'y parvenir consiste à observer le Troisième Entraînement. De par leur expérience ils peuvent dire : « Ayant moi-même souffert d'abus sexuels, je fais le vœu de protéger tous les enfants et les adultes des abus sexuels. » Notre souffrance devient alors une sorte d'énergie positive qui nous aide à devenir un bodhisattva. Nous formons le vœu de protéger tous les enfants et les autres. Et nous faisons *aussi* le vœu d'aider ceux qui ont commis des abus sexuels sur des enfants, car ils sont malades et ont besoin d'être aidés. Celui qui nous a fait souffrir devient l'objet de notre amour et de notre protection. Ceux qui abuseront d'enfants à l'avenir deviennent les objets de notre amour et de notre protection.

Nous voyons bien que tant que ces personnes qui sont malades ne seront pas protégées et aidées, des enfants continueront à être abusés sexuellement. Nous faisons le vœu d'aider ces personnes afin qu'il n'y ait plus d'enfants

victimes d'abus sexuels et nous faisons en même temps le vœu d'aider ces enfants. Nous ne nous contentons pas d'aider un seul côté, celui des enfants, mais aussi l'autre côté. Les auteurs de ces abus sont malades, ils sont le produit d'une société instable. Ce pourrait être un oncle, une tante, un grand-parent ou un parent. Ils ont besoin qu'on se penche sur leur sort, qu'on les aide et si possible qu'on les guérisse. Quand nous sommes déterminés à observer cet Entraînement, l'énergie que cela génère en nous nous aide à nous transformer en bodhisattva, et cette transformation peut déjà nous guérir avant même de commencer à pratiquer. La meilleure façon de guérir les blessures causées par des abus sexuels dans l'enfance consiste à prendre cet Entraînement et à faire le vœu de protéger les enfants et les adultes qui sont malades et risquent de répéter ce genre d'actes destructeurs capables de blesser un enfant pour le reste de sa vie.

- 
1. Les Cinq Prises de Conscience sont : 1. Nous sommes conscients que toutes les générations de nos ancêtres et toutes les générations de nos descendants sont présentes en nous ; 2. Nous sommes conscients des espérances de nos ancêtres, de nos enfants et de leurs enfants à notre égard ; 3. Nous sommes conscients que notre joie, notre paix, notre liberté et notre harmonie sont la joie, la paix, la liberté et l'harmonie de nos ancêtres, de nos enfants et de leurs enfants ; 4. Nous sommes conscients que la compréhension est le fondement même de l'amour ; 5. Nous sommes conscients que les reproches et les disputes ne nous aident jamais et ne font qu'agrandir le fossé entre nous. Seuls la compréhension, la confiance et l'amour peuvent nous aider à nous transformer et à nous développer.

# LE QUATRIÈME ENTRAÎNEMENT À LA PLEINE CONSCIENCE

---

## *L'écoute profonde et la parole aimante*

*Conscient de la souffrance provoquée par des paroles irréfléchies et par l'incapacité à écouter autrui, je suis déterminé à parler à tous avec amour afin de soulager leurs peines et à leur transmettre joie et bonheur. Sachant que les paroles peuvent être source de bonheur comme de souffrance, je fais le vœu d'apprendre à parler avec sincérité, en employant des mots qui inspirent à chacun la confiance en soi, la joie et l'espoir. Je suis déterminé à ne répandre aucune information dont l'authenticité ne serait pas établie et à ne pas critiquer ni condamner ce dont je ne suis pas certain. Je m'engage à éviter de prononcer des mots qui entraînent division ou discorde, une rupture au sein de la famille ou de la communauté. Je m'engage à fournir les efforts nécessaires à la réconciliation et à la résolution de tous les conflits, aussi petits soient-ils.*

Il y a un dicton au Vietnam qui dit : « Cela ne coûte rien de parler avec amour. » Il suffit simplement de choisir nos paroles avec soin pour rendre les autres heureux. Parler en pleine conscience, avec amour, c'est pratiquer la générosité. C'est pourquoi cet Entraînement est directement

lié au deuxième. Nous pouvons rendre beaucoup de gens heureux, simplement en pratiquant la parole aimante. Nous voyons à nouveau la nature interdépendante des Cinq Entraînements.

De nombreuses personnes pensent qu'elles ne pourront pratiquer la générosité qu'à partir du moment où elles auront accumulé une petite fortune. Je connais des jeunes qui rêvent d'être riches pour pouvoir offrir du bonheur aux autres : « Je veux devenir médecin ou président d'une grande société pour gagner beaucoup d'argent et aider beaucoup de gens. » Ils ne savent pas qu'il est souvent plus difficile de pratiquer la générosité une fois qu'on est devenu riche. Si vous êtes motivé par la bonté aimante et la compassion, il y a de multiples façons d'apporter du bonheur aux autres tout de suite, en commençant par la parole aimante. Votre façon de parler aux autres peut leur offrir la joie, le bonheur, la confiance en soi, l'espoir, la confiance et l'éveil. Parler en pleine conscience est une pratique profonde.

Le bodhisattva Avalokiteshvara a appris l'art d'écouter et de parler profondément afin d'aider les êtres à ne plus vivre dans la peur, la douleur et le désespoir. C'est le modèle de cette pratique. La porte qu'il ouvre est appelée « porte universelle ». Si nous pratiquons l'écoute profonde et la parole aimante comme Avalokiteshvara, nous pourrions aussi ouvrir la porte universelle et apporter la joie, la paix et le bonheur à beaucoup de gens et alléger leur souffrance.

La porte universelle se manifeste  
Dans la voix de la marée montante.

À l'écouter et à la pratiquer on devient un  
enfant,  
Né du cœur d'un lotus,  
Frais, pur et heureux,  
Capable de parler et d'écouter  
En accord avec la porte universelle.  
Une seule goutte de cette eau de compassion  
De la branche de saule suffit  
Pour faire revenir le printemps sur Terre.

J'avais seize lorsque j'ai lu pour la première fois ce beau poème en étudiant le *Sutra du Lotus*. Quand vous entendez « la voix de la marée montante », la pratique d'Avalokiteshvara symbolisant la porte universelle, vous êtes transformé en un enfant né du cœur d'un lotus. Une seule goutte de cette eau de compassion tombant de la branche de saule suffit pour faire revenir le printemps sur la terre asséchée. La terre asséchée signifie le monde de souffrance et de douleur. La goutte d'eau de compassion est la pratique de la bonté aimante, symbolisée par l'eau sur la branche de saule. D'après les Chinois, les Vietnamiens, les Coréens et les Japonais, Avalokiteshvara tient une branche de saule dans ses mains. Il plonge la branche dans l'eau de compassion de son cœur et partout où il répand cette eau, la vie renaît. Quand il verse cette eau sur des branches mortes et sèches, elles redeviennent vertes. Les branches mortes symbolisent également la souffrance et le désespoir tandis que la végétation verte symbolise le retour à la paix et au bonheur. Une seule goutte de cette eau suffit pour que le printemps revienne sur notre Terre-mère.

Dans le chapitre sur la porte universelle du *Sutra du Lotus*, la voix d'Avalokiteshvara est décrite de cinq façons : la voix merveilleuse, la voix qui considère le monde, la voix de *Brahma*, la voix de la marée montante et la voix qui surpasse le monde. Nous devrions toujours avoir ces cinq voix présentes à l'esprit.

Il y a tout d'abord la voix merveilleuse. C'est le genre de paroles qui ouvre la porte universelle et rend les choses à nouveau possibles. Cette voix est plaisante à entendre. Elle apporte fraîcheur, calme, confort et guérison à notre âme. Son essence est la compassion.

Ensuite il y a la voix qui considère le monde. Le mot Avalokiteshvara signifie « celui qui regarde profondément le monde et entend les appels du monde ». Cette voix apaise notre souffrance et nos émotions réprimées, car c'est la voix de quelqu'un qui nous comprend profondément, avec notre angoisse, notre désespoir et notre peur. Lorsqu'on se sent compris on souffre beaucoup moins.

Troisièmement il y a la voix de Brahma. Brahma signifie noble. Contrairement à la voix ordinaire des gens, des paroles nobles viennent de notre volonté d'apporter du bonheur et de soulager la souffrance. L'amour, la compassion, la joie et l'équanimité sont les *Quatre Brahmaviharas*, les nobles demeures des bouddhas et des bodhisattvas. Si nous voulons vivre avec des bouddhas et des bodhisattvas, nous pouvons choisir les mêmes demeures.

À l'époque du Bouddha, beaucoup de gens pratiquaient en vue de renaître auprès de Brahma, un peu comme dans la pratique chrétienne où l'on veut aller au ciel pour

rejoindre Dieu. « Dans la maison de mon père, il y a de nombreuses demeures » et vous voulez vivre dans l'une de ces demeures. À ceux qui voulaient être avec Brahma, le Bouddha a dit : « Pratiquez les quatre nobles demeures : l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité. » Si nous voulons partager un enseignement du Bouddha avec des amis chrétiens, ce sera pareil : « Dieu est amour, compassion, joie et équanimité. » Si vous voulez être avec Dieu, pratiquez ces quatre demeures. Si vous ne les pratiquez pas, vous aurez beau prier pour être avec Dieu ou en parler, vous n'irez jamais au ciel.

Quatrièmement, la voix de la marée montante est la voix du Dharma du Bouddha. C'est une voix puissante, le genre de voix qui fait taire toutes les vues fausses et les spéculations. C'est le rugissement du lion qui fait naître un silence absolu sur la montagne et apporte transformation et guérison.

Cinquièmement, la voix qui surpasse le monde est une voix à nulle autre pareille. Cette voix ne vise pas la réputation, le profit ou la compétition. C'est le silence foudroyant qui balaie toutes les notions et tous les concepts.

La voix de la merveille, la voix qui contemple le monde, la voix de Brahma, la voix de la marée montante et la voix qui surpasse le monde sont des voix dont nous devons être conscients. Si nous contemplons ces cinq sortes de voix, nous aiderons Avaloki-teshvara à ouvrir la porte universelle, la porte de l'écoute et de la parole authentiques.

C'est parce qu'il vit en pleine conscience, qu'il ne cesse de contempler et de considérer le monde

qu'Avalokiteshvara voit toute la souffrance. Il sait que cette souffrance est souvent le fruit de paroles irréfléchies et de l'incapacité à écouter autrui profondément. On peut dire d'Avalokiteshvara qu'il est celui qui nous enseigne le mieux comment pratiquer le Quatrième Entraînement.

*« Conscient de la souffrance provoquée par des paroles irréfléchies et par l'incapacité à écouter autrui, je fais le vœu de parler à tous avec amour afin de soulager leurs peines et de leur transmettre joie et bonheur. »* C'est exactement la porte universelle pratiquée par Avalokiteshvara.

Jamais dans toute l'histoire de l'humanité nous n'avons disposé d'autant de moyens de communication - télévision, téléphone, fax, radio sans fil, numéros verts, courrier électronique - mais nous sommes restés des îles. Il y a si peu de communication entre les membres d'une famille, entre les individus d'une société ou entre nations. Il y a tant de guerres et de conflits. Nous avons de toute évidence besoin de cultiver l'art de l'écoute et de la parole. Nous ne savons pas communiquer les uns avec les autres. Nous sommes peu habiles à tenir une conversation intelligente ou sensée. La porte universelle de la communication doit être à nouveau ouverte. Lorsque nous ne pouvons pas communiquer, nous devenons malades, nous souffrons et déversons notre souffrance sur les autres. Nous payons des psychothérapeutes pour écouter notre souffrance, mais si les psychothérapeutes ne pratiquent pas la porte universelle, ils ne pourront pas nous écouter. Les psychothérapeutes sont des êtres humains qui souffrent comme nous. Ils peuvent aussi avoir des problèmes avec

leur conjoint, leurs enfants, leurs amis, la société. Ils ont aussi des formations internes. Ils ont beaucoup de souffrance qu'ils ne peuvent pas communiquer, même aux êtres qui leur sont les plus chers. Dans ce cas, comment peuvent-ils rester assis à écouter notre souffrance et la comprendre ? Les psychothérapeutes doivent pratiquer la porte universelle, le Quatrième Entraînement - l'écoute profonde et la parole juste.

Mais à moins de regarder profondément en nous-mêmes, cette pratique ne sera pas facile. S'il y a beaucoup de souffrance en vous, vous aurez du mal à écouter l'autre et à lui dire des choses gentilles. Vous devez commencer par regarder profondément dans la nature de votre colère, de votre désespoir et de votre souffrance pour vous libérer, afin d'être disponible pour les autres. Supposons que votre mari vous ait dit le lundi quelque chose de méchant et que vous vous sentiez blessée. Il a parlé sans réfléchir et n'a pas la capacité d'écouter. Si vous répondez sur-le-champ, sur le coup de la colère et de la peine qu'il vous a causées, vous risquez de le blesser et de le faire souffrir davantage. Que faut-il faire ? Si vous réprimez votre colère sans rien dire, vous serez blessée, car en essayant de réprimer la colère vous ne faites que vous réprimer vous-même. Vous souffrirez plus tard et votre souffrance causera encore plus de souffrance à votre partenaire.

Sur le moment, la meilleure pratique consiste à inspirer et à expirer pour calmer votre colère et soulager la peine : « J'inspire, je sais que je suis en colère. J'expire, je calme mon sentiment de colère. » Le simple fait de respirer profondément dans votre colère suffira à la calmer. Vous

êtes conscient de votre colère, sans chercher à la réprimer. Une fois le calme revenu, vous pourrez vous exprimer avec amour et pleine conscience, en disant : « Chéri, je voudrais que tu saches que je suis en colère. Ce que tu viens de dire m'a beaucoup blessée et je tenais à ce que tu le saches. » Le simple fait de prononcer ces paroles, avec calme et pleine conscience, vous procurera déjà un soulagement. Respirer en pleine conscience pour calmer votre colère vous permettra de dire à l'autre que vous souffrez. À ce moment-là, vous vivez votre colère, vous la touchez avec l'énergie de la pleine conscience. Vous ne la niez aucunement.

J'ai parfois certaines difficultés à en parler avec des psychothérapeutes. Quand je dis que la colère nous fait souffrir, ils comprennent que la colère est quelque chose de négatif qu'il faut supprimer. J'ai pourtant toujours dit que la colère est quelque chose d'organique, comme l'amour. La colère peut devenir amour. Notre compost peut devenir une rose. Si nous savons comment prendre soin de notre colère, cela peut être très positif. Nous n'avons pas besoin de tout jeter.

Après avoir inspiré et expiré un certain nombre de fois pour retrouver votre calme, même si votre colère est toujours là, vous en êtes conscient et vous pouvez dire à l'autre que vous êtes en colère. Vous pouvez aussi lui dire que vous aimeriez regarder profondément ce qui s'est passé et qu'il fasse de même. Vous pourrez ensuite fixer un rendez-vous pour le vendredi soir afin de regarder la situation ensemble. Qu'une personne regarde les racines de sa souffrance, c'est bien, que deux personnes le fassent,

c'est mieux, et que les deux personnes le fassent ensemble, c'est encore mieux.

Je propose le vendredi soir pour deux raisons. Premièrement, comme vous êtes encore en colère, si vous commencez à en discuter tout de suite, vous risquez de dire des choses qui ne feront qu'aggraver la situation. Jusqu'au vendredi soir, vous pourrez pratiquer le regard profond dans la nature de votre souffrance et l'autre pourra faire de même. En conduisant sa voiture, il pourra se demander : « Qu'y a-t-il de si grave ? Pourquoi l'a-t-elle si mal pris ? Il doit y avoir une raison. » En conduisant votre voiture, vous aurez aussi une occasion de regarder profondément ce qui s'est passé. Avant le vendredi soir, vous aurez peut-être découvert la racine du problème, vous pourrez en parler à l'autre et lui demander des excuses. Puis, le vendredi soir, vous pourrez prendre une tasse de thé ensemble et apprécier votre rencontre. Le fait de fixer un rendez-vous vous donnera à tous les deux le temps de vous calmer et de regarder profondément. C'est la pratique de la méditation. La méditation, c'est se calmer et regarder profondément la nature de notre souffrance.

Quand arrivera le vendredi soir, si la souffrance n'a pas été transformée, vous pourrez pratiquer l'art d'Avalokiteshvara. Vous vous asseyez ensemble et pratiquez l'écoute profonde - l'un s'exprime pendant que l'autre l'écoute profondément. Quand vous parlez, vous dites la vérité la plus profonde avec des paroles aimantes. C'est la seule façon de parler si vous voulez que l'autre puisse comprendre et accepter ce qui s'est passé. En écoutant, vous savez que seule l'écoute profonde peut soulager

l'autre de sa souffrance. Si vous n'écoutez que d'une demi-oreille, vous ne pourrez pas. Votre présence doit être profonde et réelle. Votre écoute doit être de bonne qualité si vous voulez diminuer la souffrance de l'autre. C'est la pratique du Quatrième Entraînement. La deuxième raison d'attendre le vendredi, c'est qu'en ayant neutralisé ce sentiment le vendredi soir, vous aurez tout le samedi et tout le dimanche pour être ensemble.

Supposons que vous ayez un problème avec un membre de votre famille ou de votre communauté et que vous sentiez mal à l'aise en sa présence. Vous pouvez lui parler de choses simples, mais pas de choses profondes. Puis, un jour, alors que vous êtes occupé à des tâches domestiques, vous remarquez que l'autre ne participe pas au travail qui doit être fait et vous commencez à mal le prendre. « Pourquoi suis-je là à tant travailler pendant qu'elle ne fait rien ? Il devrait travailler. » À cause de cette comparaison, vous perdez votre bonheur. Mais au lieu de dire à l'autre : « S'il te plaît, Sœur, viens m'aider », vous vous dites : « Elle est adulte, pourquoi serait-ce à moi de le lui dire ? Elle devrait être plus responsable ! » Vous pensez ainsi parce que vous avez déjà des formations internes à son sujet. La voie la plus courte est toujours la plus directe. « B » peut aller voir « A » et lui dire : « Sœur, s'il te plaît, viens m'aider. » Mais vous ne le faites pas. Vous gardez tout en vous et accusez l'autre.

Quand la situation se reproduit, votre sentiment est encore plus intense. Votre formation interne ne cesse de grandir, jusqu'au jour où votre souffrance est telle que vous ressentez le besoin d'en parler à une tierce personne. Vous

recherchez de la sympathie afin de partager votre souffrance. Aussi, au lieu de parler directement à « A », vous allez parler à « C ». Vous recherchez « C » parce que vous pensez que « C » sera un allié qui sera d'accord avec vous pour critiquer le comportement de « A ».

Si vous êtes « C », que devez-vous faire ? Si vous avez déjà des formations internes concernant « A », vous serez probablement heureux d'apprendre que quelqu'un d'autre voit les choses comme vous. Le fait d'en parler vous apaisera déjà. Vous devenez des alliées - « B » et « C » contre « A ». Soudain, « B » et « C » se sentent proches l'une de l'autre et vous ressentez une certaine distance vis-à-vis de « A ». « A » s'en rend bien compte.

« A » est peut-être quelqu'un de très gentil. Elle serait sans doute capable de répondre directement à « B » si « B » pouvait lui parler. Mais « A » ignore les ressentiments de « B » à son égard. Elle voit juste qu'il y a un froid entre elle et « B », sans savoir pourquoi. Elle voit aussi que « B » et « C » sont plus proches et qu'elles la regardent avec froideur. Alors elle se dit : « Si elles ne veulent pas de moi, je n'ai pas besoin d'elles. » Elle s'éloigne encore plus et la situation se détériore. Un triangle s'est mis en place.

Si j'étais « C », je commencerais par écouter « B » attentivement, comprenant que « B » a besoin de partager sa souffrance. Sachant que la manière directe est la plus courte, j'encouragerais « B » à parler directement à « A ». Si « B » en est incapable, je me proposerais pour parler à « A » de la part de « B », soit en présence de « B », soit seul.

Mais le plus important, je ne dirais à personne d'autre ce que « B » m'a confié. Si je n'y prends garde, je risque de

dire aux autres ce que je sais des sentiments de « B » et ce serait très vite la pagaille dans la famille ou dans la communauté. Si je fais cela - encourager « B » à parler directement à « A » ou parler à « A » de la part de « B » et ne raconter à personne d'autre ce que « B » m'a dit - je parviendrai à briser le triangle. Ce pourrait être une façon de résoudre le problème et de ramener la paix et la joie dans la famille, la communauté et la société.

Si dans une communauté, vous voyez que quelqu'un a des difficultés avec une autre personne, vous devez les aider tout de suite. Plus les choses traînent, plus il est difficile de les résoudre. La meilleure façon d'aider est de pratiquer la parole consciente et l'écoute profonde. Le Quatrième Entraînement peut amener la paix, la compréhension et le bonheur. La porte universelle est une porte merveilleuse. Vous renaîtrez dans une fleur de lotus et vous aiderez les autres, votre famille, votre communauté et votre société.

Les paroles peuvent être constructives ou destructrices. Parler avec pleine conscience peut apporter un vrai bonheur tandis que des paroles irréfléchies peuvent tuer. Quand on nous dit quelque chose qui nous rend heureux, c'est le plus beau cadeau qu'on puisse nous faire. Mais parfois, on nous dit des choses si cruelles ou si méchantes que cela nous donne envie de nous suicider. Nous perdons tout espoir, toute notre joie de vivre.

Des gens tuent à cause de la parole. Quand vous êtes fanatique et que vous voulez défendre une idéologie, persuadé que votre façon de penser ou d'organiser la société est la meilleure possible, alors vous devez supprimer

ou éliminer tout opposant. C'est très lié au Premier Entraînement - ce genre de paroles peut tuer beaucoup de monde. Quand vous croyez à quelque chose avec autant de force, vous pouvez envoyer des millions de personnes dans les chambres à gaz. Quand vous utilisez des paroles pour défendre votre idéologie, en poussant les gens à tuer afin de protéger et de promouvoir votre idéologie, vous pouvez tuer des millions d'hommes et de femmes. Le Premier et le Quatrième Entraînements inter-sont.

Le Quatrième Entraînement est aussi lié au Deuxième Entraînement concernant le vol. Tout comme il y a une « industrie du sexe », il y a une « industrie du mensonge ». Nombreuses sont les personnes qui doivent mentir pour réussir leur carrière dans la politique ou dans les affaires. Un responsable de la communication dans une grande entreprise m'a dit que s'il pouvait dire la vérité sur les produits qu'ils fabriquent, les gens ne les achèteraient pas. Il dit des choses positives sur les produits tout en sachant que ce n'est pas vrai et il s'abstient de parler de leurs effets négatifs. Il sait qu'il ment et cela le rend malade. Beaucoup sont confrontés à ce genre de situation. En politique aussi, les gens mentent pour obtenir des voix. C'est pourquoi nous pouvons parler d'une « industrie du mensonge. »

Cet Entraînement est aussi lié au Troisième Entraînement. Quand quelqu'un dit « je t'aime », ce peut être un mensonge ou une simple expression du désir. La publicité est très souvent liée au sexe.

Dans la tradition bouddhiste, le Quatrième Entraînement, la parole juste, revient à s'abstenir des quatre actions suivantes :

1. Ne pas dire la vérité : c'est noir et vous dites que c'est blanc.

2. Exagérer : vous embellissez les choses ou vous les dépréciez, en disant par exemple qu'une chose est plus belle ou moins belle qu'elle ne l'est réellement.

3. Avoir la langue fourchue : vous dites une chose à quelqu'un et le contraire à un autre.

4. Dire des grossièretés : vous insultez ou trompez les autres.

*« Je fais le vœu d'apprendre à parler avec sincérité, en employant des mots qui inspirent à chacun la confiance en soi, la joie et l'espoir. »* Cet Entraînement doit être pratiqué avec les enfants. Si vous dites aux enfants qu'ils ne sont bons à rien, plus tard ils souffriront. Insistez toujours sur leurs aspects positifs et encourageants et agissez de même avec votre mari ou votre femme.

*« Je suis déterminé à ne répandre aucune information dont l'authenticité ne serait pas établie et à ne pas critiquer ni condamner ce dont je ne suis pas certain. Je m'engage à éviter de prononcer des mots qui entraînent division ou discorde, une rupture au sein de la famille ou de la communauté. Je m'engage à fournir les efforts nécessaires à la réconciliation et à la résolution de tous les conflits, aussi petits soient-ils. »*

La réconciliation est une pratique profonde que l'on peut accomplir avec l'écoute profonde et des paroles aimantes. Réconcilier veut dire apporter la paix et le bonheur aux pays, aux gens et aux membres de notre famille. C'est le travail d'un bodhisattva. Pour réconcilier vous devez posséder l'art de l'écoute profonde et maîtriser la parole

aimante. Vous devez vous abstenir de prendre parti de façon à pouvoir comprendre les deux côtés. C'est une pratique difficile.

Pendant la guerre du Vietnam, nous avons essayé de pratiquer ainsi. Nous avons fait en sorte de ne pas nous aligner avec l'une ou l'autre des parties en conflit, les communistes ou les anticomunistes. Vous ne pourrez aider que si vous restez au-dessus du conflit, en voyant à la fois les bons et les mauvais côtés de chaque partie. Mais il faut savoir qu'en agissant ainsi vous vous mettez en danger, car vous risquez d'être haï des deux côtés. Les uns vous suspectent d'être un instrument de l'autre partie et les autres d'être un instrument des premiers. Vous risquez d'être tué par les deux côtés en même temps. Ce fut le sort de nombreux bouddhistes au Vietnam pendant la guerre. Nous n'avons pris parti ni pour les communistes ni pour les pro-Américains. Nous voulions simplement être nous-mêmes. Nous voulions éviter tout massacre, n'aspirant qu'à la réconciliation. Les uns disaient qu'il était impossible de se réconcilier avec les pro-Américains, les autres affirmaient qu'il était impossible de se réconcilier avec les communistes. Si nous avions écouté les deux côtés, il aurait été impossible de se réconcilier avec qui que ce soit.

Nous avons formé des travailleurs sociaux pour aider les habitants des zones rurales qui avaient des problèmes de santé, d'économie et d'éducation et nous avons été suspectés des deux côtés. Notre travail de réconciliation n'était pas seulement fait de paroles, mais aussi d'actes. Nous avons essayé d'aider les paysans à retrouver espoir. Nous avons aidé de nombreux réfugiés à s'installer dans de

nouveaux villages. Nous avons réussi à parrainer dix mille orphelins. Nous avons aidé les paysans à reconstruire leurs villages détruits. Le travail de réconciliation n'est pas seulement diplomatique, il est aussi très concret. En même temps, nous exprimions la paix dans nos cœurs. Nous avons dit que les membres d'une famille devaient se considérer les uns les autres comme des frères et des sœurs et s'accepter mutuellement, et qu'en aucun cas ils ne devaient se tuer à cause d'une idéologie. Ce message n'était pas du tout populaire en temps de guerre.

Mes écrits ont été censurés des deux côtés. Mes poèmes ont été saisis des deux côtés. Mes amis ont publié sous le manteau l'un de mes recueils de poésie car le gouvernement de Saïgon n'aurait pas autorisé sa publication. Puis les pro-communistes l'ont attaqué à la radio en disant qu'il était néfaste à la lutte et probablement soutenu par la CIA. Les policiers nationalistes sont allés dans les librairies pour confisquer les poèmes. À Hué, l'un des policiers est entré dans une librairie bouddhique pour dire que le livre ne devrait pas être en vitrine, qu'il fallait le cacher et le donner uniquement à ceux qui en feraient la demande. Nous avons été réprimés non seulement dans nos tentatives pour exprimer nos préoccupations et nos propositions pour régler les problèmes entre frères et sœurs, mais aussi dans nos tentatives pour aider les gens. Nombre de nos travailleurs sociaux ont été tués et kidnappés des deux côtés. Chaque côté nous suspectait de travailler pour la partie adverse. Certains de nos travailleurs ont été assassinés par des catholiques fanatiques, d'autres par les communistes. Nos travailleurs étaient plutôt

populaires dans les campagnes. C'étaient des jeunes gens et des jeunes femmes très motivés, et il y avait parmi eux de nombreux moines et de nombreuses moniales. Ils n'étaient pas salariés mais voulaient juste servir et pratiquer le bouddhisme. Dans cette situation de guerre, ils ont apporté leur bonté aimante, leur compassion et leur travail et recevaient un petit traitement pour vivre. Ils sont allés dans les campagnes sans rien attendre en retour.

Je me souviens d'un jeune homme nommé An qui apprenait aux paysans les méthodes modernes d'élevage de poulets et des techniques de prévention des maladies. Un fermier lui a demandé : « Combien touches-tu du gouvernement par mois ? » An a dit : « Nous ne touchons rien du gouvernement. En fait nous ne sommes pas du gouvernement, mais du temple. Nous avons été envoyés par le temple bouddhiste pour vous aider. » An n'a pas dit au fermier, qui n'était pas très raffiné, qu'il faisait partie de l'École de la jeunesse pour le service social, fondée par le département du Travail social de l'Église bouddhique unifiée. Comme c'était trop compliqué, il a simplement précisé qu'il était envoyé par le temple.

« Pourquoi êtes-vous venu du temple ? » An répondit : « Nous accomplissons des mérites. » C'est une expression très populaire dans le bouddhisme.

Fort surpris, le fermier répliqua : « J'ai entendu dire que pour accomplir des mérites, les gens se rendaient au temple. Pourquoi venir accomplir des mérites ici ? »

Le jeune homme répondit : « Vous savez, mon Oncle, les gens souffrent tellement en ce moment que même le Bouddha doit venir les aider. Nous autres, disciples du

Bouddha, nous accomplissons des mérites ici même, là où vous souffrez. » C'est devenu le fondement de notre philosophie de service social, le bouddhisme engagé. Le Bouddha doit être dans la société. Il ne peut plus rester dans le temple, parce que les gens souffrent trop.

En quelques années nous sommes devenus très populaires dans les campagnes vietnamiennes. Nous n'avions pas beaucoup d'argent, mais de par notre travail en vue d'accomplir des mérites, nous étions aimés. Les communistes, qui le savaient, ne voulaient pas de nous. Une nuit, ils sont venus nous demander qui nous avait donné l'autorisation de travailler. Nos travailleurs ont dit qu'ils n'avaient de permission ni du gouvernement ni des communistes. Nous étions simplement en train d'accomplir des mérites. Les communistes ont donné l'ordre à nos travailleurs sociaux d'évacuer la région, en disant : « Nous ne serons plus responsables de votre sécurité si vous restez plus de vingt-quatre heures. » Une autre fois, des fanatiques sont venus du gouvernement, de manière non officielle, pour demander à nos travailleurs sociaux s'ils étaient vraiment des travailleurs sociaux de la communauté bouddhique. Ils ont conduit cinq d'entre eux au bord de la rivière, puis, après avoir vérifié une fois de plus qu'ils étaient bien des travailleurs sociaux bouddhistes, ils ont dit : « Désolés, mais nous sommes obligés de vous tuer. » Ils les ont tous abattus. Nous avons été supprimés des deux côtés pendant la nuit. Ils savaient que s'ils avaient essayé de nous supprimer dans la journée, les paysans n'auraient pas approuvé.

Une grenade qu'on avait lancée dans ma chambre a été déviée par un rideau. Une autre nuit, de nombreuses grenades ont été lancées dans les dortoirs de notre école, tuant deux jeunes et en blessant de nombreux autres. Un jeune garçon fut paralysé et soigné plus tard en Allemagne. Une jeune femme a reçu plus de mille éclats d'obus. Elle a perdu beaucoup de sang et fut sauvée par un ami japonais qui était venu nous aider. Par la suite nous avons pu l'envoyer au Japon se faire opérer. Ils ont bien essayé de retirer tous les éclats, mais trois cents sont restés dans son corps.

Un jour que j'étais à Paris pour participer aux accords de paix en tant que représentant de la délégation bouddhique vietnamienne pour la paix, j'ai reçu un message téléphonique de Saïgon m'annonçant que quatre travailleurs sociaux venaient d'être tués. J'ai pleuré. C'est moi qui leur avais demandé de venir se former pour devenir des travailleurs sociaux. Un ami qui était avec moi m'a dit : « Thây, tu es le commandant en chef d'une armée non violente. Lorsque ton armée œuvre pour l'amour et la réconciliation, il n'est pas étonnant qu'il y ait des pertes. Cela ne sert à rien de pleurer. »

Je lui ai répondu : « Je ne suis pas un commandant en chef. Je suis un être humain. J'ai besoin de pleurer. » Six mois plus tard, j'ai écrit une pièce sur la mort de ces disciples, intitulée *Le chemin du retour continue le voyage*.<sup>1</sup>

Le travail de réconciliation n'est pas seulement diplomatique. Ce n'est pas parce que vous voyagez et rencontrez des dizaines de ministres des Affaires étrangères que vous faites un travail de réconciliation. Vous devez vous

servir de votre corps, de votre temps et de votre vie pour accomplir ce travail. Vous le faites de nombreuses façons, et vous risquez d'être tué par ceux que vous aidez. Vous devez écouter et comprendre la souffrance d'un côté, puis aller écouter la souffrance de l'autre côté. Vous pourrez ensuite aller dire à chaque côté la souffrance endurée par l'autre. Ce genre de travail particulièrement crucial nécessite du courage. Nous avons besoin de toutes les personnes qui ont la capacité d'écouter, que ce soit en Afrique du Sud, au Moyen-Orient, en Europe de l'Est et ailleurs.

Le Quatrième Entraînement est un précepte de bodhisattva. Nous devons l'étudier profondément afin d'être capables de bien le pratiquer, en nous-mêmes, dans nos familles, dans nos communautés, dans notre société et dans le monde.

---

1. Voir *Love in Action : Writings on Nonviolent Social Change* (Berkeley, Parallax Press, 1993).

# LE CINQUIÈME ENTRAÎNEMENT À LA PLEINE CONSCIENCE

---

## *Pour une consommation raisonnable*

*Conscient de la souffrance provoquée par une consommation irréfléchie, je suis déterminé à entretenir une bonne santé physique et mentale par la pratique de la pleine conscience lorsque je mange, bois ou consomme ; ceci pour mon propre bénéfice, celui de ma famille et de la société. Je suis déterminé à consommer des produits qui entretiennent la joie, le bien-être et la paix, tant dans mon corps et dans mon esprit que dans le corps et la conscience collective de ma famille et de ma société. Je suis déterminé à éviter de faire usage d'alcool et d'autres formes de drogue et à ne prendre aucun aliment ou produit contenant des toxines (comme certaines émissions de télévision, magazines, livres, films ou conversations). Je suis conscient qu'en nuisant à mon corps et à mon esprit avec ces poisons, je trahis mes parents, mes ancêtres, la société et les générations futures. Par la pratique d'une consommation raisonnable, je m'engage à transformer la violence, la peur, la colère et la confusion qui sont en moi et dans la société. Je réalise qu'une discipline alimentaire et morale appropriée est indispensable pour ma propre transformation et celle de la société.*

Chaque fois que nous prenons un bain ou une douche nous pouvons regarder notre corps et voir qu'il est un

cadeau de nos parents et de leurs parents. Même si nous sommes nombreux à ne pas vouloir avoir affaire à nos parents - peut-être nous ont-ils trop blessés -, si nous regardons profondément, nous verrons que nous ne pouvons pas faire comme si nous n'avions aucun lien avec eux. En lavant chaque partie de notre corps, nous pouvons nous demander : « À qui ce corps appartient-il ? Qui m'a transmis ce corps ? Qu'est-ce qui a été transmis ? » En méditant ainsi, nous découvrirons qu'il y a trois composantes : le transmetteur, ce qui est transmis et celui qui reçoit la transmission. Le transmetteur est nos parents. Nous sommes la continuation de nos parents et de nos ancêtres. L'objet de la transmission est notre corps lui-même. Et celui qui reçoit la transmission, c'est nous. En continuant à méditer ainsi, nous verrons clairement que le transmetteur, l'objet transmis et celui qui reçoit la transmission ne font qu'un. Ces trois aspects sont présents dans notre corps. Lorsque nous sommes profondément en contact avec le moment présent, nous pouvons voir tous nos ancêtres et toutes les générations futures en nous. Voyant cela, nous saurons ce qu'il faut faire et ne pas faire - pour nous-mêmes, nos ancêtres, nos enfants et leurs enfants.

Au début, quand vous regardez votre père, vous ne voyez probablement pas que vous et votre père ne faites qu'un. Vous avez peut-être de nombreuses raisons d'être en colère contre lui. Mais à partir du moment où vous comprenez que vous aimez votre père, vous prenez conscience du vide de la transmission. Vous comprenez que vous aimer vous-même c'est aimer votre père, et qu'aimer

vosre père c'est vous aimer vous-même. Quand vous gardez vosre corps et vosre esprit en bonne santé, vous le faites pour vos ancêtres, vos enfants et les générations futures. Vous le faites pour vosre société et pour tout le monde, pas seulement pour vous-même. La première chose qu'il faut garder à l'esprit, c'est que vous ne pratiquez pas en tant qu'entité séparée. Tout ce que vous ingérez, vous le faites pour tout le monde. Tous vos ancêtres et toutes les générations futures l'ingèrent avec vous. C'est la vraie signification du vide de la transmission. Le Cinquième Entraînement devrait être pratiqué dans cet esprit.

Il y a des gens qui boivent de l'alcool et prennent des drogues, qui détruisent leur corps, leur famille et la société. Ils devraient s'abstenir de boire. Mais vous qui buvez un verre de vin chaque semaine depuis trente ans sans vous faire aucun mal, pourquoi devriez-vous arrêter ? Pourquoi faudrait-il pratiquer cet Entraînement si le fait de boire de l'alcool ne nuit ni à vous-même ni aux autres ? Même si vous ne vous faites aucun mal en ne buvant qu'un ou deux verres de vin par semaine, cela peut avoir un effet sur vos enfants, vos petits-enfants et vosre société. Il suffit de regarder profondément pour s'en rendre compte. Vous ne pratiquez pas seulement pour vous-même, mais pour tout le monde. Si vos enfants ont un penchant pour l'alcool et qu'ils vous voient boire du vin chaque semaine, l'un d'entre eux pourrait plus tard devenir alcoolique. Si vous abandonnez vos deux verres de vin, cela montrera à vos enfants, à vos amis et à vosre société que vous ne vivez pas seulement pour vous-même. Vous vivez pour vos ancêtres, pour vos enfants et pour vosre société. S'arrêter de boire un ou deux

verres de vin par semaine est une pratique très profonde, même si cela ne vous a jamais fait aucun mal. C'est la vision profonde d'un bodhisattva qui sait que tout ce qu'il fait, il le fait pour ses ancêtres et les générations futures. Le vide de la transmission est la base du Cinquième Entraînement. De même, la consommation de drogues par tant de jeunes pourrait être arrêtée par le même genre de vision profonde.

Dans la vie moderne, les gens pensent que leur corps leur appartient et qu'ils peuvent en faire tout ce qu'ils veulent. « Nous avons le droit de vivre comme nous l'entendons. » La loi vous soutient dans de telles déclarations. C'est l'une des manifestations de l'individualisme. Mais, selon l'enseignement du vide, votre corps n'est pas seulement à vous : il appartient également à vos ancêtres, à vos parents et aux générations futures. Et il appartient aussi à la société et à tous les êtres vivants, qui ont tous contribué à rendre possible la présence de ce corps : les arbres, les nuages, tout. Garder votre corps en bonne santé est la meilleure façon d'exprimer votre gratitude à l'univers tout entier et à vos ancêtres, et aussi de ne pas trahir les générations futures. Nous pratiquons cet Entraînement pour tout le cosmos, pour toute la société. Si nous sommes en bonne santé, tout le monde en profitera – pas seulement tout le monde dans la société des hommes et des femmes, mais aussi tout le monde dans la société des animaux, des végétaux et des minéraux. C'est un précepte de bodhisattva. Quand nous pratiquons les Cinq Entraînements, nous sommes déjà sur le chemin d'un bodhisattva.

Quand nous sommes capables de sortir de la coquille de notre petit moi et de voir que nous sommes reliés à chacun et à tout ce qui est, nous voyons que chacun de nos actes est lié à l'ensemble de l'humanité et au cosmos tout entier. Veiller à rester en bonne santé, c'est faire preuve de bonté envers vos ancêtres, vos parents, les générations futures et votre société. La santé n'est pas seulement la santé du corps, c'est aussi la santé mentale. Le Cinquième Entraînement porte sur la santé et la guérison.

« *Conscient de la souffrance provoquée par une consommation irréfléchie, je suis déterminé à entretenir une bonne santé physique et mentale, ceci pour mon propre bénéfice, celui de ma famille et de la société...* » Parce que ce que vous faites, vous ne le faites pas seulement pour vous-même, cesser de boire un ou deux verres de vin par semaine est vraiment un acte de bodhisattva. Vous pratiquez pour tout le monde. Lors d'une réception, si l'on vous offre un verre de vin, vous pouvez sourire et refuser : « Non, merci. Je ne bois pas d'alcool. Mais j'accepterais volontiers un verre d'eau ou de jus de fruit. » Si vous le faites gentiment, avec un sourire, votre refus sera très utile car il donnera l'exemple à vos amis, y compris aux enfants qui sont présents. Si vous le faites de manière polie et avec calme, c'est vraiment l'acte d'un bodhisattva, qui montre l'exemple par sa propre vie.

Tout ce qu'une mère mange et boit, tous ses soucis et ses peurs auront un effet sur le fœtus qui est en elle. L'enfant qu'elle porte, même tout petit, a déjà tout en lui. Si la jeune mère n'est pas consciente de la nature d'inter-être, elle peut se nuire à elle-même et à son enfant en même

temps. Si elle boit de l'alcool, elle détruira une partie des neurones du fœtus. Cela a été prouvé par la recherche moderne.

La consommation consciente est l'objet de cet Entraînement. Nous sommes ce que nous consommons. En regardant profondément ce que nous consommons chaque jour, nous commencerons à mieux connaître notre vraie nature. Nous devons manger, boire, consommer, mais si nous ne le faisons pas en pleine conscience, nous risquons de détruire notre corps et notre conscience, manquant ainsi de gratitude envers nos ancêtres, nos parents et les générations futures.

Quand nous mangeons en pleine conscience, nous sommes en contact étroit avec la nourriture. La nourriture que nous mangeons nous vient de la nature, des êtres vivants et de tout l'univers. La toucher en pleine conscience, c'est exprimer notre gratitude. Manger en pleine conscience peut être une grande joie. Nous prenons la nourriture avec notre fourchette, nous la regardons une seconde avant de la mettre en bouche, puis nous la mâchons avec toute notre attention au moins cinquante fois. En pratiquant ainsi, nous sommes en contact avec tout le cosmos.

Être en contact, c'est aussi savoir si des toxines sont présentes dans la nourriture. Nous pouvons voir si la nourriture est bonne pour notre santé grâce à notre pleine conscience. Avant de manger, les membres de la famille peuvent pratiquer la respiration consciente et regarder la nourriture qui est sur la table. Une personne peut prononcer le nom des plats, « pommes de terre », « salade », etc.

Appeler quelqu'un par son nom nous aide à le toucher profondément et à regarder sa vraie nature. En même temps, la pleine conscience nous révèle la présence ou l'absence de toxines dans chaque plat. Les enfants aiment beaucoup cette pratique si on la leur explique. Manger en pleine conscience est une bonne éducation. Si vous pratiquez ainsi assez longtemps, vous constaterez que vous mangez avec plus d'attention, et votre pratique des repas en pleine conscience sera un exemple pour les autres. C'est l'art de manger de manière à produire la pleine conscience dans notre vie.

Nous pouvons avoir une discipline pour notre corps, mais aussi pour notre conscience, c'est-à-dire notre santé mentale. Nous devons nous abstenir d'ingérer le genre de « nourriture » intellectuelle qui apporte des toxines à notre conscience. Certains programmes de télévision, par exemple, nous aident à mener une vie plus saine, et nous devons consacrer du temps à regarder ces programmes éducatifs. Mais d'autres programmes nous apportent des toxines et nous devons nous abstenir de les regarder. Ce peut être une pratique pour tout le monde dans la famille.

Nous savons que fumer des cigarettes n'est pas bon pour notre santé. Nous avons travaillé dur pour obliger les fabricants à inscrire sur les paquets de cigarettes « Fumer nuit gravement à la santé ». C'est très fort, mais c'était nécessaire car les publicités pour le tabac sont convaincantes. Elles font croire aux jeunes que s'ils ne fument pas, ils ne seront pas vraiment vivants. Ces publicités associent le fait de fumer à la nature, au printemps, à des voitures de luxe, à des hommes beaux et

des femmes belles et à une certaine qualité de vie. On pourrait croire que si l'on ne fume pas et que l'on ne boit pas d'alcool, on ne connaîtra jamais le bonheur dans cette vie. Ce genre de publicité est très dangereux car il pénètre dans notre conscience. Il y a tant de choses merveilleuses à manger et à boire. Nous devons montrer en quoi cette propagande est trompeuse.

La mise en garde que l'on trouve sur les paquets de cigarettes n'est pas suffisante. Nous devons nous exprimer, écrire des articles et faire tout notre possible pour lancer des campagnes contre le tabac et l'alcool. Nous allons dans la bonne direction. Il est au moins possible de prendre un avion sans avoir à souffrir de la fumée de cigarette. Nous devons faire encore plus d'efforts dans ces directions.

Je sais que la consommation de vin est profondément ancrée dans la culture occidentale. Lors de la cérémonie de l'Eucharistie et du *Seder*, le vin est un élément important. Les prêtres et les rabbins à qui j'en ai parlé m'ont dit qu'il devrait être possible de remplacer le vin par du jus de raisin. Même si l'on ne boit jamais, on peut être tué dans la rue par un conducteur ivre. Persuader quelqu'un de s'abstenir de boire, c'est rendre le monde plus sûr pour tout le monde.

Parfois nous n'avons pas besoin de manger ou de boire autant, mais c'est devenu un genre de dépendance. Nous nous sentons si seuls. La solitude est l'une des afflictions de la vie moderne. C'est comme pour le Troisième et le Quatrième Entraînement – nous sentant seuls, nous avons une conversation ou même une relation sexuelle, dans l'espoir que le sentiment de solitude disparaîtra. S'adonner à l'alcool et à la nourriture peut aussi être le résultat de la

solitude. Vous voulez boire ou trop manger afin d'oublier votre solitude, mais ce que vous absorbez risque d'apporter des toxines à votre corps. Quand vous êtes seul, vous ouvrez le réfrigérateur, vous regardez la télévision, vous lisez un magazine ou un roman ou vous prenez le téléphone pour parler à quelqu'un. Mais la consommation irréfléchie ne fait qu'empirer les choses.

Il peut y avoir beaucoup de violence, de haine et de peur dans un film. En passant une heure à regarder un tel film, nous arrosons les graines de violence, de haine et de peur qui sont en nous. C'est pourtant ce que nous faisons et laissons faire à nos enfants. C'est pourquoi les familles devraient se réunir pour discuter de la meilleure politique à adopter face à la télévision. Nous pourrions inscrire sur nos téléviseurs une mise en garde du type de celle qu'on trouve sur les paquets de cigarettes : « Attention, regarder la télévision peut nuire à votre santé. » C'est la vérité. Il y a des gangs d'enfants qui sont très violents, en partie parce qu'ils ont vu beaucoup d'images violentes à la télévision. Nous avons besoin d'une politique intelligente pour faire un bon usage de la télévision.

Nous devrions faire en sorte que notre famille puisse profiter des nombreux programmes de télévision qui sont sains et intéressants. Il n'est pas nécessaire de détruire le téléviseur ; il suffit de l'utiliser avec sagesse et pleine conscience. Cela doit faire l'objet d'une discussion dans la famille et dans la communauté. Il y a un certain nombre de choses à faire, demander par exemple aux chaînes de télévision de diffuser des programmes plus sains ou suggérer aux fabricants de proposer des téléviseurs ne

pouvant recevoir que des programmes sains et éducatifs. Pendant la guerre du Vietnam, l'armée américaine a parachuté dans les jungles des centaines de postes de radio qui ne pouvaient recevoir qu'une seule station, celle faisant de la propagande pour le côté anticomuniste. Ce n'est pas la guerre psychologique, mais je pense que de nombreuses familles apprécieraient un poste de télévision qui ne diffuse que des programmes sains. J'espère que vous écrirez aux fabricants de téléviseurs et de radios pour exprimer vos idées à ce sujet.

Nous avons besoin d'être protégés car les toxines sont partout. Elles détruisent notre société, nos familles et nous-mêmes. Nous devons faire tout ce qui est en notre pouvoir pour nous protéger. Des discussions sur ce sujet apporteront de bonnes idées, notamment sur la façon de nous protéger des émissions de télévision nocives. Nous devons aussi discuter dans nos familles et dans nos communautés des magazines que nous aimons lire, nous et nos enfants, et devrions boycotter les magazines qui déversent des toxines dans notre société. Il faudrait non seulement nous abstenir de les lire, mais aussi faire un effort pour avertir les gens du danger de lire et de consommer ce genre de produits. Il en va de même pour les livres et les conversations.

Parce que nous sommes seuls, nous voulons avoir des conversations, mais nos conversations peuvent aussi nous apporter beaucoup de toxines. Après avoir parlé avec quelqu'un, il nous arrive parfois de nous sentir mal à l'aise de tout ce que nous avons entendu. La pleine conscience nous aidera à mettre fin à ce genre de conversations qui apportent toujours plus de toxines.

Les psychothérapeutes sont des personnes qui écoutent profondément la souffrance de leurs clients. S'ils ne savent pas comment neutraliser et transformer leur propre douleur, ils ne seront pas en mesure de garder longtemps leur fraîcheur et leur force.

L'exercice que je propose comporte trois phases. Dans un premier temps, regardez profondément dans votre corps et dans votre conscience pour identifier les toxines qui sont déjà en vous. Nous devons tous être notre propre médecin, pas seulement pour notre corps mais aussi pour notre esprit. Après avoir identifié ces toxines, nous pourrions essayer de les éliminer. On peut par exemple boire beaucoup d'eau ou faire un massage pour encourager le sang à venir à l'endroit où se trouvent les toxines et les chasser. Et l'on peut aussi respirer profondément un air frais et sain. Cela apporte plus d'oxygène dans le sang et aide à évacuer les toxines qui sont en nous. Il y a des mécanismes dans notre corps qui essaient de neutraliser et d'évacuer ces substances, mais notre corps est peut-être trop faible pour faire le travail lui-même. Il convient par ailleurs de cesser d'ingérer d'autres toxines.

En même temps, nous regardons dans notre conscience pour voir quel genre de toxines sont déjà présentes. Nous avons beaucoup de colère, de désespoir, de peur, de haine, de désir et de jalousie - qui ont été qualifiés de poisons par le Bouddha. Le Bouddha a parlé des trois principaux poisons qui sont la colère, la haine et l'illusion. Il y en a beaucoup plus et nous devons reconnaître leur présence en nous. Notre bonheur dépend de notre capacité à les transformer. Et comme nous n'avons pas pratiqué, nous sommes

emportés par nos modes de vie irréfléchis. La qualité de notre vie dépend dans une large mesure de la quantité de paix et de joie que l'on peut trouver dans notre corps et dans notre conscience. S'il y a trop de poisons dans notre corps et dans notre conscience, la paix et la joie en nous ne seront pas suffisamment fortes pour nous rendre heureux. La première étape consiste donc à identifier et à reconnaître les poisons qui sont déjà en nous.

La deuxième étape de la pratique consiste à être conscients de ce que nous ingérons dans notre corps et dans notre conscience. Quel genre de toxines suis-je en train d'imposer à mon corps aujourd'hui ? Quels sont les films que je regarde aujourd'hui ? Quel livre suis-je en train de lire ? Quel magazine suis-je en train de regarder ? Quel genre de conversation suis-je en train d'avoir ? Essayez de reconnaître ces toxines.

La troisième partie de l'exercice consiste à définir une consommation raisonnable. Conscient du fait qu'il y a beaucoup de toxines dans mon corps et dans ma conscience, conscient du fait que j'ingère telle et telle toxine dans mon corps et dans ma conscience chaque jour, qui me rend malade et cause de la souffrance à mes proches, je suis déterminé à adopter une consommation raisonnable. Je fais le vœu de n'ingérer que ce qui préservera le bien-être, la paix et la joie dans mon corps et dans ma conscience. Je suis déterminé à ne plus absorber de toxines dans mon corps et dans ma conscience.

Par conséquent, j'établirai une liste des toxines que je m'abstiendrai d'ingérer dans mon corps et dans ma conscience. Nous savons qu'il y a de nombreuses choses qui

sont nourrissantes, saines et délicieuses que nous pouvons consommer chaque jour. Si l'on s'abstient de boire de l'alcool, il y a toutes sortes d'alternatives délicieuses : jus de fruit, thés, eaux minérales. Nous ne devons pas nous priver des joies de la vie, au contraire. Il y a de nombreux programmes de télévision qui sont beaux, intéressants et divertissants. Il y a d'excellents livres et magazines à lire. Il y a des personnes merveilleuses avec qui parler et un tas de sujets intéressants à discuter. En faisant le vœu de ne consommer que ce qui préserve notre bien-être, notre paix et notre joie ainsi que le bien-être, la paix et la joie de notre famille et de la société, nous n'avons pas à nous priver des joies de la vie. La pratique de cet exercice nous apportera une paix et une joie profondes.

Pratiquer une consommation raisonnable est l'essence de cet Entraînement. Les guerres et les bombes sont les produits de notre conscience individuelle et collective. Notre conscience collective contient tant de violence, de peur, d'avidité et de haine qui se manifestent par des guerres et des bombes. Ces bombes sont le produit de notre peur. Parce que les autres possèdent des bombes puissantes, nous essayons de fabriquer des bombes encore plus puissantes. Puis, quand les autres pays apprennent que nous avons des bombes puissantes, ils essaient d'en construire d'autres encore plus puissantes. Il ne suffit pas de retirer ces bombes. Même si l'on pouvait transporter toutes les bombes sur une autre planète, tant que les racines des guerres et des bombes seront présentes dans notre conscience collective, nous ne serons pas en sécurité.

Transformer les toxines dans notre conscience collective est le véritable moyen de déraciner la guerre.

Quand nous avons vu les images des cinq policiers frappant le jeune Rodney King dans les rues de Los Angeles, nous n'avons pas compris pourquoi ils frappaient ainsi une personne sans défense. Nous avons vu la violence, la haine et la peur dans ces policiers. Mais ce n'est pas seulement le problème de ces cinq policiers. Cet acte était la manifestation de notre conscience collective. Les personnes violentes ne sont pas les seules à avoir de la haine et de la peur en elles. Nous sommes pareils pour la plupart d'entre nous. Il y a tant de violence dans les grandes villes, pas seulement à Los Angeles, mais aussi à San Francisco, à New York, à Washington, à Chicago, à Tokyo, à Paris et ailleurs. Chaque matin, en allant au travail, les policiers se disent : « Je dois faire attention à ne pas me faire tuer. Je veux pouvoir retrouver ma famille ce soir. » Un policier vit dans la peur chaque jour, de sorte qu'il risque d'agir sans réfléchir. Parfois il n'y a pas de réel danger, mais, craignant d'être tué, il dégaine son arme et tire le premier, risquant ainsi de tuer un enfant qui tenait un pistolet en plastique. Une semaine avant la mise à mort de Rodney King, un policier a été tué à bout portant à Los Angeles. Il est naturel que les policiers de cette ville se soient mis en colère en apprenant la nouvelle. Ils sont tous allés à l'enterrement pour manifester leur colère et leur haine à la société et à l'administration qui ne leur assuraient pas une sécurité suffisante. Le gouvernement n'est pas sûr non plus - des présidents et des Premiers ministres se font aussi assassiner. Parce que la société est ainsi, les policiers sont

ainsi. « Ceci est parce que cela est. Ceci est ainsi parce que cela est ainsi. » Une société violente crée des policiers violents. Une société qui a peur crée des policiers qui ont peur. Et cela ne résoudra rien de mettre les policiers en prison. Nous devons changer la société à partir de ses racines, c'est-à-dire notre conscience collective où se trouvent les énergies-racines de peur, de colère, d'avidité et de haine.

On ne pourra abolir la guerre par des manifestations de colère. Nous devons pratiquer une consommation raisonnable pour nous-mêmes, nos familles et notre société. Nous devons le faire avec tout le monde. Si nous voulons avoir des programmes de télévision sains, nous devons travailler avec les artistes, les écrivains, les réalisateurs de films, les hommes de loi et les législateurs. Nous devons initier la lutte. La méditation ne doit pas être une drogue pour nous faire oublier nos vrais problèmes. Cela doit produire de la conscience en nous, ainsi que dans nos familles et dans notre société. L'éveil doit être collectif si nous voulons obtenir des résultats. Nous devons mettre fin au genre de consommation qui empoisonne notre conscience collective.

Je ne vois pas d'autres moyens que la pratique de ces préceptes de bodhisattva. Nous devons les pratiquer en tant que société afin de produire les changements spectaculaires dont nous avons besoin. Pratiquer en tant que société ne sera possible que si chacun de nous fait le vœu de pratiquer tel un bodhisattva. Le problème est énorme. Il concerne notre survie et la survie de nos espèces et de notre planète. Il ne s'agit pas d'apprécier ou non un verre de vin. Si vous

arrêtez de boire un verre de vin, vous le faites pour toute la société. Nous savons que le Cinquième Entraînement est identique au Premier. Quand vous pratiquez « ne pas tuer » et que vous savez comment protéger la vie, même des petits animaux, vous comprenez que le fait de manger moins de viande est lié à la pratique de cet Entraînement. Si vous n'êtes pas capable d'arrêter complètement de manger de la viande, faites au moins un effort pour en manger moins. Si vous mangez moitié moins de viande et buvez moitié moins d'alcool, vous accomplirez déjà un miracle qui contribuera à résoudre le problème de la faim dans le tiers-monde. Pratiquer les Entraînements, c'est faire des progrès chaque jour. C'est pourquoi, durant la cérémonie de récitation des Entraînements, nous répondons toujours à la question de savoir si nous avons fait un effort pour étudier et pratiquer chaque Entraînement par la respiration profonde. C'est la meilleure réponse. La respiration profonde signifie que j'ai fait un effort, mais que je peux mieux faire.

Le Cinquième Entraînement peut aussi être vécu ainsi. Si vous êtes incapable de ne plus boire du tout, alors essayez de supprimer quatre cinquièmes ou trois quarts de votre consommation. La différence entre le Premier et le Cinquième Entraînement, c'est que l'alcool est différent de la viande. L'alcool rend dépendant. Une goutte en appelle une autre. C'est pourquoi je vous encourage à ne plus boire du tout. Un verre peut en appeler un deuxième. Bien que l'esprit soit le même que pour le Premier Entraînement, je vous recommande vivement de ne pas prendre le premier verre de vin. Quand vous voyez que nous courons un grand danger, vous abstenir de boire le premier verre de vin est

une manifestation de votre éveil. Vous le faites pour tout le monde. Nous devons montrer l'exemple à nos enfants et à nos amis. À la télévision, on dit : « Un verre ça va, trois verres bonjour les dégâts. » Ils ne disent pas que le premier verre entraîne le second et que le second entraîne le troisième. Ils ne le disent pas, car ils appartiennent à une civilisation du vin. Ici, au village des Pruniers, dans la région du Bordelais, nous sommes entourés de vignes. Nos voisins sont nombreux à ne pas comprendre que nous n'en profitons pas, mais nous formons une poche de résistance. Aidez-nous s'il vous plaît.

Quand j'étais novice, j'ai appris qu'on se servait parfois d'alcool pour préparer des médicaments. On fait macérer toutes sortes de racines et de plantes dans de l'alcool pour produire un effet. Dans ce cas, l'alcool est permis. Quand les plantes sont prêtes, on met la mixture dans une casserole et on la fait bouillir. Elle n'a alors plus aucun effet intoxicant. Si vous utilisez de l'alcool pour faire à manger, le résultat sera identique. Il ne faut pas faire preuve d'étroitesse d'esprit en la matière.

Personne ne peut pratiquer les Entraînements à la perfection, y compris le Bouddha. Les plats végétariens que nous lui offrons ne sont pas toujours entièrement végétariens. Les légumes bouillis contiennent des bactéries mortes. On ne peut pratiquer le Premier Entraînement ni les autres Entraînements à la perfection. Mais à cause du danger réel dans notre société - l'alcoolisme a détruit tant de familles et apporté tant de malheur - nous devons faire quelque chose. Nous devons vivre de manière à éradiquer ce genre de dégâts. C'est pourquoi, même si le fait de boire

un verre de vin par semaine ne vous cause aucun tort, je vous exhorte à abandonner ce verre de vin.

Je voudrais aussi vous dire un mot à propos des drogues. Si l'alcool a été le fléau d'une génération, les drogues sont le fléau d'une autre génération. Une jeune fille australienne m'a dit qu'elle ne connaissait personne dans son groupe d'âge qui ne prenne pas d'une drogue quelconque. Les jeunes qui ont pris des drogues viennent souvent dans les centres de méditation afin d'essayer d'affronter la vie telle qu'elle est. Ce sont souvent des personnes pleines de talent et de sensibilité – des peintres, des poètes et des écrivains, qui, en devenant dépendants de drogues, ont plus ou moins détruit leurs neurones. Ce qui signifie qu'ils ont encore moins de stabilité qu'avant et qu'ils ont tendance à faire des cauchemars et à se perdre dans le sommeil. Nous faisons ce que nous pouvons pour les encourager à rester dans le centre de pratique, mais comme ils sont facilement désorientés, ils ont tendance à partir dès que cela devient difficile. Ceux qui ont été dépendants de drogues ont besoin de discipline. Je ne suis pas certain qu'un centre de méditation comme le village des Pruniers soit le lieu le plus approprié pour guérir les victimes d'abus de drogues. Je pense que les experts et les spécialistes dans ce domaine sont mieux armés que nous. Un centre de méditation devrait pouvoir accueillir les éducateurs et les spécialistes des problèmes de drogues ainsi que les victimes des abus de drogues pour de courts stages de méditation, afin qu'ils puissent disposer de ses ressources lorsqu'ils en auront vraiment besoin.

La pratique que nous offrons pour empêcher les gens de devenir dépendants est celle du Cinquième Entraînement. Les parents tout particulièrement ont besoin de savoir quelle nourriture spirituelle donner à leurs enfants. Les enfants se sentent si souvent démunis face à l'attitude totalement matérialiste de leurs parents. Les parents étant incapables de transmettre à leurs enfants les valeurs de leur héritage spirituel, les enfants essaient de combler ce manque en prenant des drogues. La drogue semble être la seule solution quand les enseignants et les parents n'ont plus aucune spiritualité. Les jeunes ont besoin de toucher les sentiments de bien-être profond qui sont en eux sans avoir besoin de prendre des drogues, et c'est la tâche des éducateurs de les aider à trouver une nourriture et un bien-être spirituels. Mais si les éducateurs n'ont pas trouvé pour eux-mêmes une source de nourriture spirituelle, comment pourront-ils montrer aux jeunes le moyen de trouver cette nourriture ?

Le Cinquième Entraînement nous exhorte à trouver une nourriture spirituelle saine pour nous-mêmes, mais aussi pour nos enfants et les générations futures. On peut trouver une nourriture saine en regardant la lune, les bourgeons en fleur ou les yeux d'un enfant. Les principales pratiques de méditation – devenir conscient de son corps, de son esprit et du monde – peuvent nous conduire à un état beaucoup plus riche et satisfaisant que les drogues ne pourront jamais le faire. Nous pouvons célébrer les joies qui sont accessibles dans les plaisirs les plus simples.

La consommation d'alcool et de drogues fait actuellement des ravages dans nos sociétés et dans nos

familles. Les gouvernements déploient beaucoup d'efforts pour enrayer le trafic de drogues, en se servant d'avions, d'armes et d'armées. La plupart des gens ont beau savoir à quel point l'usage de drogues est destructeur, ils n'arrivent pas à s'arrêter en raison de la douleur et de la solitude qui sont en eux, et le fait de boire de l'alcool ou de prendre des drogues les aide à oublier un moment leur profond malaise. Une fois devenus dépendants, les gens sont capables de tout pour se procurer la drogue dont ils ont besoin – mentir, voler ou même tuer. Ce n'est donc pas en mettant fin au trafic de drogues que l'on empêchera les gens de se droguer. La meilleure chose à faire est de pratiquer le Cinquième Entraînement et d'aider les autres à pratiquer.

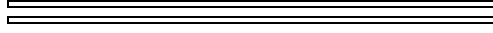
La consommation consciente est la manière intelligente de cesser d'ingérer des toxines dans notre conscience et d'empêcher le malaise de s'installer. Pour restaurer notre équilibre et transformer la douleur et la solitude qui sont en nous, nous devons apprendre l'art de toucher et d'ingérer des éléments qui nous régénèrent, nous nourrissent et nous guérissent. Pour ce faire, nous devons pratiquer ensemble. La pratique d'une consommation réfléchie devrait devenir une politique nationale. Cela devrait être considéré comme une véritable éducation à la paix. Les parents, les enseignants, les éducateurs, les médecins, les thérapeutes, les hommes de loi, les écrivains, les reporters, les réalisateurs, les économistes et les législateurs doivent pratiquer ensemble. Il doit y avoir des moyens d'organiser ce genre de pratique.

La pratique de la pleine conscience nous aide à être conscients de ce qui se passe. Si nous sommes capables de

voir profondément la souffrance et les racines de la souffrance, nous serons motivés pour agir et pratiquer. L'énergie dont nous avons besoin n'est ni la peur ni la colère ; c'est l'énergie de la compréhension et de la compassion. Il ne sert à rien d'accuser ou de condamner. Ceux qui se détruisent eux-mêmes ou détruisent leur famille ou la société ne le font pas de manière intentionnelle. Leur douleur et leur solitude ont pris le dessus et ils cherchent à y échapper. Ils ont besoin d'être aidés et non punis. Seules la compréhension et la compassion à un niveau collectif peuvent nous libérer. La pratique des Cinq Merveilleux Entraînements est la pratique de la pleine conscience et de la compassion. Pour qu'un futur soit possible pour nos enfants et leurs enfants, nous devons pratiquer.

II

# LES TROIS JOYAUX



# LES TROIS JOYAUX

---

## *Bouddha, Dharma, Sangha*

Je prends refuge dans le Bouddha  
Celui qui me montre la voie dans cette vie.

Je prends refuge dans le Dharma  
Le chemin de la compréhension et de l'amour.

Je prends refuge dans la Sangha  
La communauté qui vit en harmonie,  
dans la pleine conscience.

Dans la tradition bouddhiste, chaque fois que l'on fait le vœu d'étudier, de pratiquer et d'observer les Cinq Entraînements, on prend refuge dans les Trois Joyaux. Pratiquer les Cinq Entraînements, c'est avoir confiance dans le chemin de la pleine conscience, de la compréhension et de la compassion, car les Cinq Entraînements sont faits de ces trois éléments. Les Trois Joyaux sont faits des mêmes éléments. La pleine conscience, la compréhension et la compassion sont des valeurs universelles qui transcendent les barrières culturelles. Dans toute tradition spirituelle il y a un équivalent des Cinq Entraînements et des Trois Joyaux.

Quand nous étions dans le ventre de notre mère, nous nous sentions en sécurité – protégés de la chaleur, du froid et de la faim. Nous n'étions peut-être pas conscients au sens où nous le sommes aujourd'hui, mais nous savions que c'était un lieu sûr. En naissant, nous sommes entrés en contact avec la souffrance et l'adversité et nous avons commencé à pleurer. Depuis lors, nous aspirons à retrouver la sécurité que nous avions dans le ventre de notre mère.

Nous vivons dans un monde qui est impermanent et rempli de souffrance et nous nous sentons en insécurité. Nous sommes en quête de permanence, mais tout change. Nous désirons une identité absolue mais il n'y a pas d'identité permanente, pas même celle que nous appelons le « soi ». Chercher un refuge signifie avant tout chercher un lieu sûr, permanent et sur lequel on puisse compter longtemps. Nous voulons un lieu comme le Paradis, où une figure stable et forte, telle Dieu le Père, nous protégera et où nous n'aurons plus à nous soucier de rien. Mais le Paradis est dans le futur.

Dans la littérature asiatique, certains poètes affirment avoir vécu dans un lieu sûr et heureux avant d'avoir été exilés sur Terre. Ils disent aussi que lorsqu'ils mourront, ils pourront retourner dans cet état de félicité et de bonheur. D'autres Asiatiques croient qu'ils étaient des dieux dans des vies passées, et qu'à cause des erreurs qu'ils ont commises, ils ont été exilés sur Terre. Ils pensent qu'en accomplissant des actes méritoires dans cette vie, ils pourront retourner dans ce lieu sûr. Le désir de prendre refuge est un désir universel de retrouver un lieu où l'on se sente en sécurité.

En vietnamien, les mots pour dire « prendre refuge » signifient littéralement « revenir et s'appuyer sur ».

Mais comment peut-on se sentir en sécurité maintenant ? Les choses *sont* impermanentes. Si un grain de maïs n'était pas impermanent, il ne pourrait jamais pousser pour devenir un épis de maïs. Si votre fille n'était pas impermanente, elle ne pourrait jamais grandir pour devenir une belle jeune fille. Si les dictateurs n'étaient pas impermanents, il n'y aurait aucun espoir de les remplacer un jour. Nous avons besoin de l'impermanence et nous devrions être heureux de dire : « Longue vie à l'impermanence, pour que la vie soit possible. » Il n'empêche qu'au plus profond de notre être nous aspirons à la permanence.

Dans le bouddhisme il y a deux genres de pratique - une pratique dévotionnelle et une pratique de transformation. Pratiquer la dévotion, c'est s'appuyer d'abord sur la puissance de quelqu'un d'autre, qui peut être un bouddha ou un chien. Pratiquer la transformation, c'est davantage compter sur soi-même et sur le chemin que l'on suit. Avoir de la dévotion pour le Dharma, c'est autre chose que de pratiquer le Dharma. Quand vous dites : « Je prends refuge dans le Dharma », vous exprimez peut-être votre foi dans le Dharma, mais ce n'est pas la même chose que de pratiquer le Dharma. Dire : « Je veux devenir médecin » est l'expression d'une détermination à pratiquer la médecine. Mais pour devenir médecin, il faut commencer par étudier et pratiquer la médecine pendant sept ou huit ans. Quand vous dites : « Je prends refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha », vous n'exprimez peut-être que la *volonté* de

pratiquer. Vous n'entrez sur le chemin de la transformation qu'à partir du moment où vous commencez à pratiquer ce que vous dites.

Le simple fait de prononcer des mots produit toutefois un effet. Dire : « Je suis déterminé à étudier la médecine » a déjà un impact sur votre vie, avant même de passer les examens d'admission à l'école de médecine. Parce que c'est votre volonté et votre désir, vous trouverez un moyen d'y entrer. Quand vous dites : « Je prends refuge dans le Dharma », vous exprimez votre confiance dans le Dharma. Vous voyez le Dharma comme quelque chose de bon et vous voulez vous orienter dans sa direction. C'est la dévotion. Étudier et appliquer le Dharma dans sa vie quotidienne est une pratique de transformation. Il y a dans chaque religion une distinction entre la pratique dévotionnelle et la pratique de transformation.

De nombreux bouddhistes récitent les Trois Refuges comme pratique de dévotion. Nous avons besoin de foi et de confiance pour pratiquer. Dans le bouddhisme, la foi et la confiance sont liées et signifient parfois la même chose. Mais il ne doit pas s'agir d'une foi aveugle. Nous avons besoin de voir, de toucher, d'expérimenter et de vérifier les choses avant d'y croire vraiment. Le Bouddha, le Dharma et la Sangha sont des choses que l'on peut toucher. Ce ne sont pas des sujets de spéculation. Le Bouddha est un être humain qui a existé. Sa vie et son enseignement nous sont connus. Nous pouvons utiliser notre temps, notre énergie et notre intelligence pour entrer en contact avec le Bouddha. La foi et la confiance réelles naissent du contact vécu, et non de ce que quelqu'un nous a dit d'y croire.

Nous pouvons accéder directement au Dharma. Le Dharma existe sous forme écrite, dans la tradition et dans la pratique. Lorsque des gens pratiquent le Dharma, on peut voir les fruits de leur pratique. Le Dharma est aussi quelque chose de concret que l'on peut toucher, expérimenter et vérifier, ce qui fait naître en nous une foi et une confiance réelles.

La Sangha est une communauté qui pratique le Dharma. Une bonne Sangha exprime le Dharma. Quand nous voyons une Sangha qui révèle par sa pratique un certain degré de paix, de calme, de bonheur et de transformation, la foi et la confiance naissent en nous. Imaginez que je n'aie rien eu à croire pendant longtemps, je n'ai aucune paix. Mais soudain je vois une communauté de personnes qui se sont transformées à travers la pratique. Maintenant j'ai confiance et cela m'apporte déjà une certaine paix. La dévotion dans le bouddhisme, ce n'est pas accepter une théorie sans toucher la réalité.

Dans les pays bouddhistes il y a beaucoup de laïcs qui récitent : « Je prends refuge dans le Bouddha. Je prends refuge dans le Dharma. Je prends refuge dans la Sangha. » Mais ils comptent sur les moines et les moniales pour pratiquer pour eux. Ils soutiennent la pratique de la Sangha en offrant de la nourriture, un abri et d'autres éléments pour aider la Sangha à bien pratiquer le Dharma. Ils pensent que la pratique d'une seule personne qui sait vivre dans le vrai bonheur apporte du bonheur à beaucoup de monde. C'est la pratique dévotionnelle. Le fait de prononcer les mots « Je prends refuge dans le Bouddha. Je prends refuge dans le Dharma. Je prends refuge dans la Sangha » suffit à leur

apporter la paix et la joie. Mais en Amérique du Nord et en Europe, les laïcs veulent pratiquer la transformation. La communauté de méditation Vipassana en Occident, par exemple, est composée de personnes qui pratiquent – sans compter uniquement sur les moines et les moniales – et il y a beaucoup de maîtres laïcs.

Alors que le laïc Anathapindika était sur le point de mourir, le Vénérable Shariputra, sachant combien Anathapindika aimait le Bouddha et avait foi dans le Dharma et la Sangha, l’invita à méditer sur les Trois Joyaux. Anathapindika ressentit un grand soulagement et fut invité par Shariputra à méditer sur d’autres sujets habituellement réservés aux moines et aux moniales. Ces expériences ont arrosé les graines de paix et de joie en lui.

Quelques mois avant sa mort, le Bouddha a enseigné à ses disciples de prendre refuge en eux-mêmes. « Bhikkhus, soyez une île pour vous-mêmes. Ne prenez refuge en rien d’autre. Prenez refuge dans le Dharma. Servez-vous du Dharma comme d’une lampe. Utilisez le Dharma comme votre île. » Il s’était très bien préparé à son départ.

Le Bouddha a dit : « Mon corps physique ne sera plus, mais mon corps de Dharma (*Dharmakaya*) sera toujours là pour vous. Vous pouvez prendre refuge dans mon corps de Dharma à tout moment. » Plus tard, dans le bouddhisme, le corps de Dharma est devenu l’esprit ou l’âme du Bouddha, c’est-à-dire le vrai Bouddha qui est accessible à travers le temps. Si nous savons comment toucher le Dharmakaya, il sera là pour nous, pour nos enfants et leurs enfants à tout moment. Voir clairement que le corps physique n’est pas aussi important que le corps de Dharma fut un réconfort

pour les disciples du Bouddha. Aujourd'hui, notre société a beaucoup de souffrance et de danger en elle, comme un puissant courant qui essaie de nous pousser dans l'océan des afflictions. Pour nous protéger, nous pouvons aussi pratiquer « être une île » pour nous-mêmes.

*Sanghakaya* est un nouveau mot. Chaque Bouddha et chaque pratiquant a son corps de Sangha. Un Bouddha ne sera un Bouddha que s'il a le Dharma en lui. Sans le Dharma, on ne peut parler du Bouddha. Le Bouddha et le Dharma sont deux, mais ils sont aussi un. Il ne peut y avoir de Bouddha sans Dharma. Une Sangha est une communauté qui pratique le Dharma. S'il n'y a pas de Sangha, qui pratique le Dharma ? Le Dharma n'est pas tangible s'il n'y a pas de pratiquants. Si vous voulez pratiquer le Dharma, vous avez besoin d'une Sangha. C'est pourquoi la Sangha contient le Bouddha et le Dharma. Le Bouddha, le Dharma et la Sangha inter-sont. On pourrait dire qu'ils constituent la Trinité bouddhiste (*triratna* ou *ratna traya*), les Trois Joyaux. Dans cette trinité, chaque joyau contient les deux autres. Quand vous prenez refuge dans l'un, vous prenez refuge dans les trois. Quand vous avez confiance et foi dans la Sangha et que vous pratiquez avec la Sangha, vous exprimez votre confiance dans le Bouddha et dans le Dharma. Il est crucial de pratiquer les Entraînements avec une Sangha, une communauté de pratique. Vous avez besoin d'une Sangha pour vous soutenir dans votre pratique. Une vraie Sangha possède toujours dans son cœur le Bouddha et le Dharma.

La pratique dévotionnelle dans le bouddhisme repose sur ce qui peut être vu, entendu et touché. Si nous ne sommes

pas en contact avec le Bouddha physique, nous ne pourrions pas toucher le corps de Dharma du Bouddha ou le corps de Sangha du Bouddha. Comme nous disposons d'informations sur la vie du Bouddha physique, notre dévotion est bien fondée. C'est également vrai pour le christianisme : Jésus est quelqu'un que l'on peut toucher. Nous avons des informations sur sa vie et ses enseignements.

Dans l'*Anguttaranikaya*, le Bouddha a dit que lorsque l'on se sent agité, faible, lorsqu'on a peur ou que l'on manque de confiance, on peut pratiquer la prise de refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha, et notre peur et notre instabilité se dissoudront. Il a parlé de l'histoire du combat entre Sakra, le roi des dieux, et les *asuras*. Sakra avait ordonné à sa troupe de *devas*, ou soldats célestes, de faire voler la bannière des sept joyaux. Chaque fois qu'ils perdaient confiance dans leur lutte contre les *asuras*, il leur suffisait de regarder la bannière pour retrouver la force et la confiance dont ils avaient besoin. C'est naturel. Si vous avez confiance dans votre chef, vous serez un bon soldat. Dès lors que vous croyez à une bonne cause, vous avez le courage de la défendre. C'est l'exemple donné par le Bouddha pour parler de la prise de refuge. Si vous avez des doutes, si vous êtes faible et agité, en concentrant votre attention sur le Bouddha, le Dharma et la Sangha, vous pourrez retrouver de la force. C'est le fruit de la pratique des Trois Refuges dans sa forme dévotionnelle.

Mais la prise de refuge peut aussi être une pratique de transformation. Ce qui fait du Bouddha un bouddha, c'est l'éveil, le Dharma vivant, qui est le fruit de la pratique. Le *Tripitaka*, les trois corbeilles des Enseignements, est le

Dharma, mais ce n'est pas le Dharma vivant. Le Dharma sous forme de cassettes audio ou vidéo ou de livres n'est pas le Dharma vivant. Le Dharma vivant doit être observé auprès d'un maître pleinement éveillé, un bouddha, ou auprès de ceux qui ne sont pas encore pleinement éveillés mais qui pratiquent vraiment. L'essence du Dharma est l'éveil, qui est de comprendre, d'être conscient.

La pratique de la pleine conscience est la clé de l'éveil. Quand vous devenez conscient de quelque chose, vous commencez à être éveillé. Lorsque vous buvez un verre d'eau en étant profondément conscient de boire un verre d'eau, de tout votre être, l'éveil est là dans sa forme initiale. Être éveillé, c'est être éveillé à quelque chose. Je suis conscient que je bois un verre d'eau. Je peux accéder à la joie, à la paix et au bonheur du simple fait de cet éveil. Quand vous regardez le ciel bleu en étant conscient du ciel bleu, le ciel bleu devient réel et vous devenez réel. C'est cela l'éveil, et l'éveil nous apporte la vraie vie et le vrai bonheur.

La substance d'un bouddha est la pleine conscience. Chaque fois que vous revenez à votre respiration et que vous pratiquez la respiration profonde en pleine conscience, vous êtes un bouddha vivant. Quand vous ne savez plus quoi faire, retournez à votre respiration – inspirez et expirez consciemment – et prenez refuge dans la pleine conscience. La meilleure chose à faire dans les moments difficiles est de revenir en soi-même et de s'établir dans la pleine conscience. Si une fois couché vous ne parvenez pas à trouver le sommeil, la meilleure chose à faire est de retourner à votre respiration. Vous êtes en sûreté et

heureux, sachant que quoi qu'il arrive, vous faites de votre mieux. Prendre refuge dans le Bouddha de la sorte, comme véritable pratique et pas seulement comme pratique dévotionnelle, est très rassurant. Chaque fois que vous vous sentirez confus, en colère, perdu, agité ou effrayé, il y aura toujours un lieu où vous réfugier. La pleine conscience de la respiration est notre île. Elle est très sûre. « Être une île pour soi-même » signifie savoir revenir en soi en cas de danger, d'instabilité ou de perte. Cette pratique de prise de refuge est très concrète. La lampe est déjà allumée et la possibilité de voir les choses plus clairement est grande.

Supposons que vous soyez sur un bateau en plein milieu de l'océan. Si vous êtes pris dans la tempête, il faut rester calme et ne pas paniquer. Vous devez pour cela revenir à votre respiration et à vous-même. De par votre calme, parce que vous êtes vraiment votre île, vous saurez ce qu'il faut faire et ne pas faire. Sans cela, le bateau risque de sombrer. On se détruit soi-même en faisant des choses qu'il ne faudrait pas faire. Prenez refuge dans la pleine conscience, vous verrez ainsi les choses plus clairement et vous saurez ce qu'il faut faire pour améliorer la situation. C'est une pratique très profonde. La pleine conscience amène la concentration et la concentration produit la compréhension et la sagesse. C'est le lieu le plus sûr où prendre refuge maintenant, et pas seulement à l'avenir.

La sécurité et la stabilité que votre île peut vous apporter dépendent de votre pratique. Tout - faire un gâteau, construire une maison, jouer au volley-ball - dépend de votre pratique. Si vous êtes débutant et que vous pratiquez le retour à votre île chaque fois que vous vous sentez en

colère, vous y trouverez de la pleine conscience, de la concentration et de la paix. À partir du moment où vous pratiquez, le Bouddha, le Dharma et la Sangha seront déjà là pour vous. Mais cela ne peut être comparé à la pleine conscience, à la concentration et à la paix d'un pratiquant de longue date. Au début, le Bouddha n'est peut-être qu'une information que vous avez lue quelque part, le Dharma un mot que vous avez entendu prononcer par un ami, et la Sangha une communauté que vous avez touchée une ou deux fois. Au fur et à mesure que vous progresserez dans votre pratique, le Bouddha, le Dharma et la Sangha se révéleront à vous plus pleinement. Votre Bouddha n'est pas identique à mon Bouddha. Ils sont tous deux des Bouddhas, mais ce qu'ils ont révélé d'eux-mêmes dépend de notre pratique.

Le Bouddha a enseigné les trois caractéristiques fondamentales de la vie : l'impermanence, le non-soi et le nirvana. Un enseignement qui est en contradiction avec l'un de ces Trois Sceaux n'est pas un enseignement bouddhique authentique. Si nous ignorons que tout est impermanent, nous souffrirons. Si nous ignorons que tout est dépourvu d'un soi, d'identité absolue, nous souffrirons. Mais il y a la possibilité de ne pas souffrir, grâce au nirvana. Le nirvana est l'absence d'illusion concernant la nature d'impermanence et de non-soi. Quand vous regardez profondément dans la nature de la réalité, si vous prenez conscience de la nature d'impermanence et de non-soi, vous serez libéré de la souffrance. Peut-être voyez-vous le nirvana comme opposé à l'impermanence et au non-soi, mais si vous continuez à pratiquer vous verrez que le

nirvana se trouve dans le monde de l'impermanence et du non-soi.

Visualisez l'océan et ses vagues innombrables. D'un côté, chaque vague semble commencer par une naissance et se terminer par une mort. Il y a de grosses vagues et de petites vagues. Si nous regardons leur nature, nous voyons que les vagues sont impermanentes et dépourvues d'un soi. Mais en regardant encore plus profondément, nous voyons que les vagues sont aussi l'eau. Dès lors que la vague réalise qu'elle est eau, toute peur de la mort, de l'impermanence et du non-soi disparaît. L'eau est, en même temps, la vague et la non-vague, alors que les vagues ne sont faites que d'eau. Les notions de gros ou petit, de début ou de fin peuvent être appliquées aux vagues, mais l'eau est libre de toutes ces distinctions. Le nirvana peut être trouvé au cœur même de la vie qui est caractérisée par la naissance et la mort. C'est pourquoi en pratiquant profondément la prise de refuge, vous saurez un jour que vous êtes libre de la naissance et de la mort et qu'il n'y a rien à craindre. Vous êtes affranchi de tous les dangers que vous avez connus jusqu'alors. Voyant cela, vous pourrez construire un bateau pour chevaucher les vagues de la naissance et de la mort et sourire comme un bodhisattva. Vous n'aurez plus peur de la naissance et de la mort, et nul besoin d'abandonner ce monde pour être libre.

Le Bouddha a rarement parlé du nirvana, l'inconditionné, parce qu'il savait que s'il en parlait, nous passerions trop de temps à en discuter au lieu de pratiquer. L'une de ses rares déclarations au sujet du nirvana est rapportée dans l'*Udana* VIII, 3 : « En vérité, il y a un non-né, non-produit, non-créé et

non-formé. S'il n'y avait pas ce non-né, non-produit, non-créé et non-formé, alors il serait impossible d'échapper au né, au produit, au créé et au formé. » Le bouddhisme primitif n'avait pas cette saveur ontologique que l'on peut trouver dans le bouddhisme tardif. Le Bouddha a davantage parlé du monde phénoménal. Son enseignement était très pratique. Les théologiens consacrent beaucoup d'encre, de temps et de respiration à parler de Dieu. C'est exactement ce que le Bouddha enseignait à ses disciples de ne pas faire, parce qu'il voulait qu'ils aient le temps de pratiquer *samatha* (s'arrêter, se calmer), *vipasyana* (regarder profondément), la prise de refuge dans les Trois Joyaux, les Cinq Entraînements, etc.

À d'autres endroits, l'enseignement du Bouddha nous révèle l'inconditionné. Lorsqu'il dit par exemple : « Quand les conditions sont suffisantes, nous percevons les yeux comme existants. Quand les conditions ne sont plus suffisantes, nous ne percevons plus les yeux comme existants. Les yeux ne sont pas venus de quelque part dans l'espace. Les yeux n'iront nulle part dans l'espace. » L'idée de venir, de partir, d'être et de non-être sont des représentations et des concepts dont nous devons nous défaire. S'il y a quelque chose dont vous ne voulez pas parler, autant ne pas en parler. Wittgenstein a dit la même chose dans son *Tractatus logico-philosophicus* : « Ce dont on ne peut parler, il faut le passer sous silence. » Nous ne pouvons pas en parler, mais nous pouvons en faire l'expérience. Nous pouvons expérimenter le non-né, le non-mort, le sans début ni fin, car c'est la réalité même. Pour en faire l'expérience, nous devons abandonner notre habitude

de tout percevoir par le truchement de concepts et de représentations. Depuis des milliers d'années, les théologiens nous parlent de Dieu en tant que représentation. C'est ce que l'on appelle l'onto-théologie, et c'est parler de ce dont on ne devrait pas parler.

Le Bouddha dont nous faisons l'expérience ici et maintenant est la pleine conscience. La pleine conscience est une formation mentale comme toutes les autres formations mentales. C'est une graine dans notre conscience individuelle et dans notre conscience collective, un joyau précieux profondément enfoui sous terre qu'il nous reste à découvrir et à explorer. Une fois ce joyau déterré, nous pouvons transformer la situation. C'est la venue d'un bouddha – non pas de nulle part, non pas du non-être, mais d'une graine de bouddha, notre nature de bouddha. La nature de bouddha est avant tout la pleine conscience. La pratique de la pleine conscience est la pratique qui consiste à donner vie au Bouddha dans le moment présent. C'est le Bouddha réel. C'est pourquoi le Bouddha est parfois décrit dans le bouddhisme Mahayana comme le Tathagata (« celui qui vient de l'ainsité, de la réalité-telle-qu'elle-est »). L'ainsité ne peut être décrite par des mots ou des concepts. Le nirvana, la vérité absolue, la réalité-telle-qu'elle-est, est l'objet de notre perception et de notre compréhension véritables. Mais un objet de perception inclut toujours le sujet de la perception. Avec la pleine conscience, nous pouvons voir clairement la nature de la réalité. La pleine conscience, avec le soutien de la concentration, de la respiration consciente et du regard profond, devient une force qui pénètre profondément et directement dans le

cœur des choses. Ce n'est pas faire de la spéculation ou utiliser des concepts et des mots, mais regarder directement. En définitive, la vraie nature de la réalité nous sera révélée comme étant l'ainsité. La réalité-telle-qu'elle est ne peut être décrite par des mots ou des concepts. Mais elle peut être pénétrée par la prajña, la vraie compréhension. La graine de la pleine conscience présente en chacun de nous peut être décrite comme la matrice du Bouddha (*tathagata-garbha*).

Nous sommes tous des mères du Bouddha, car nous portons tous en nous un Bouddha à naître. Si nous savons comment prendre soin de notre bébé Bouddha, un jour le Bouddha nous sera révélé. C'est pourquoi lorsqu'on rencontre quelqu'un au village des Pruniers, on s'incline devant lui en signe de salutation en se disant intérieurement : « Un lotus pour toi, Bouddha en devenir. » Nous voyons l'autre comme la mère d'un futur Bouddha. Il y a en chacun de nous un embryon de Bouddha, la graine de la pleine conscience, et c'est en elle que nous devons prendre refuge dans notre vie quotidienne. On dit que le Bouddha a dix noms, le premier, Tathagata, signifiant « celui qui vient de l'ainsité, demeure dans l'ainsité et retournera à l'ainsité ». Tout comme le Bouddha, nous venons de l'ainsité, demeurons dans l'ainsité et retournerons à l'ainsité. Nous n'avons nulle part où aller, nous ne venons de nulle part et n'allons nulle part.

La réalité absolue n'est pas la seule chose dont on ne puisse pas parler. C'est vrai pour le Bouddha, mais c'est aussi vrai pour nous. Rien ne peut être conçu et on ne peut parler de rien. Un verre de jus d'orange est la réalité

absolue. On ne peut pas parler du jus d'orange à quelqu'un qui n'en a jamais bu. Quoi que vous puissiez en dire, l'autre ne fera pas la véritable expérience du jus d'orange. La seule chose à faire est de le boire. C'est un peu comme si une tortue parlait à un poisson de la vie sur terre. Vous ne pouvez pas décrire la terre à un poisson. Il ne pourrait tout simplement pas comprendre comment on peut respirer sans eau. Les choses ne peuvent être décrites par des concepts et des mots ; elles ne peuvent être vécues que par l'expérience directe.

Quand Wittgenstein dit : « De ce dont on ne peut parler, il faut le passer sous silence », cela pourrait induire qu'il y a des choses dont on peut parler et d'autres dont on ne peut pas parler. Mais en réalité, on ne peut parler de rien, de même qu'on ne peut rien percevoir ni décrire par la représentation. Si vous parlez de choses dont vous n'avez pas fait l'expérience, vous perdez votre temps et celui des autres. Si vous continuez à pratiquer la prise de refuge, cela vous apparaîtra de plus en plus clairement et vous épargnerez beaucoup de temps, de papier et de travail aux maisons d'édition, ce qui vous laissera aussi plus de temps pour apprécier votre thé et vivre votre vie en pleine conscience.

Le deuxième nom du Bouddha est *Ahrat*, « celui qui mérite notre soutien et notre respect ». Le troisième est *Samyaksambuddha*, « celui dont la connaissance et la pratique sont parfaites ». Le quatrième est *Vidyacaranasampana*, « celui qui est pourvu de connaissance et de pratique ». Le cinquième est *Sugata*, « le bien allé ». Le sixième est *Lokavidu*, « celui qui connaît

bien le monde ». Le septième est *Anuttaraprasiddhimagga*, « l'insurpassable instructeur ». Le huitième est *Sastadeva-manussana*, « l'instructeur des hommes et des dieux ». Le neuvième est Bouddha, « l'éveillé ». Le dixième est *Bhagavat*, « le bienheureux ». Chaque fois que nous prenons refuge dans le Bouddha, nous prenons refuge dans ceux qui possèdent ces attributs. Lorsque nous prenons refuge dans notre pleine conscience, nous prenons refuge dans la graine de ces qualités en nous.

Dans le bouddhisme Mahayana, la matrice du Tathagata, le tathagatagarbha, est l'équivalent du Dharmakaya, le corps du Dharma. Lorsqu'on parle d'ainsité ou de nirvana, on parle de ce dont on ne devrait pas parler. Le Bouddha s'est presque toujours abstenu d'en parler, mais il lui est parfois arrivé d'y faire allusion en parlant d'autre chose. L'enseignement sur le sans venir, sans partir, le non-être et le non-non-être était déjà très clair dans le bouddhisme primitif. Dans le bouddhisme Mahayana, ces idées ont été pleinement développées, parfois même trop. Il ne faut pas s'y perdre non plus. Nous devons préserver la nature pratique du Dharma du Bouddha, sans quoi nous deviendrons des philosophes et non des pratiquants.

Quand je pratique la prise de refuge dans ma respiration, je dis : « J'inspire, je reviens en moi-même. J'expire, je prends refuge dans mon île intérieure. La pleine conscience est le Bouddha qui illumine mon chemin. » Je pratique la respiration consciente comme une pratique de prise de refuge.

Nous vivons dans un monde d'impermanence et de non-soi, un monde où de nombreuses vagues essaient de nous

emporter. Nous nous établissons dans la pleine conscience comme dans notre île. La pleine conscience est le Bouddha en personne. C'est aussi le Dharma et la Sangha. En pratiquant la respiration consciente, nous éclairons de la pleine conscience les cinq *skandhas*, ou agrégats en nous - la forme, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience. Il y a une Sangha de cinq éléments en nous, qui ne sont peut-être pas tous en harmonie. La souffrance résulte des conflits entre les skandhas. La pleine conscience de la respiration peut calmer les conflits et rétablir l'harmonie en nous. Les fruits de cette pratique sont la paix et la joie.

Quand vous regardez profondément les choses, la nature de la non-naissance, de la non-mort, du sans allée ni venue vous est révélée, et la peur de perdre ceci ou cela disparaît. Vous n'avez pas besoin d'abandonner ce monde. Vous n'avez pas besoin d'aller au paradis pour trouver un refuge. Vous n'avez pas besoin d'attendre le futur pour prendre refuge. Vous pouvez prendre refuge ici et maintenant. La profondeur de votre refuge dépend de votre pratique. Le Bouddha, le Dharma et la Sangha sont toujours à votre portée. La matrice du Tathagata est toujours là. Nous avons simplement besoin d'y revenir pour être en sécurité.

Dans l'Église orthodoxe grecque, les théologiens parlent de théologie « apophatique » ou de théologie « négative ». Apophatique vient du grec *apophasis*, qui signifie « négation ». Vous dites que Dieu n'est pas ceci ni cela, jusqu'à vous défaire de tous vos concepts de Dieu. Le philosophe bouddhiste du II<sup>e</sup> siècle Nagarjuna a développé une dialectique similaire pour nous aider à nous défaire de

nos idées sur la réalité. Il n'a pas décrit la réalité, parce que la réalité est ce qu'elle est et qu'elle ne peut être décrite. Quand les maîtres zen parlent de tuer le Bouddha, ils veulent dire qu'il faut tuer le concept de Bouddha pour pouvoir expérimenter directement le vrai Bouddha.

L'idée de Trinité dans l'Église chrétienne orthodoxe est assez profonde et sophistiquée. Nos amis dans l'Église orthodoxe disent parfois que la Trinité est leur programme social. Ils commencent avec le Saint-Esprit et le Fils. Le Père est plus difficile à toucher, à penser ou à percevoir. Le Père appartient au royaume de l'inexprimable et devrait rester dans ce monde mystique. Mais il est possible de toucher le Fils et le Saint-Esprit. De même, dans le bouddhisme, on parle de pratiquer avec le Dharma et la Sangha, et plus tard de toucher le nirvana, « la matrice du Tathagata ».

Le Saint-Esprit créant le Fils, le Fils peut donc nous montrer le chemin vers le Père. J'ai dit à un moine chrétien : « Il est beaucoup plus sûr de commencer avec le Saint-Esprit. Vous avez la capacité de reconnaître la présence du Saint-Esprit chaque fois qu'il se manifeste. C'est la présence de la pleine conscience, de la compréhension et de l'amour, l'énergie qui anime Jésus et nous tous également. Cette énergie nous aide à reconnaître le Christ vivant et à toucher l'essence de l'être qui est Dieu le Père. » Dans le bouddhisme, l'Esprit saint est appelé la pleine conscience, l'éveil, prajña, maitri et karuna. En touchant cette énergie, vous touchez le Bouddha et le nirvana.

La théologie de la mort de Dieu, l'idée d'un christianisme athée et laïc relève d'un même esprit. Vous partez de la personne de Jésus-Christ, de son enseignement et de sa

pratique. C'est très intelligent et pragmatique. Si vous partez de l'idée de Dieu, vous risquez d'y rester accroché. Dans l'Église orthodoxe grecque, l'idée de déification, qu'une personne est un microcosme de Dieu, est très inspirante. C'était déjà évident au IV<sup>e</sup> siècle, et c'est très proche de la tradition asiatique qui voit dans « le corps d'un être humain un mini-cosmos ». Dieu a fait l'homme pour que l'homme devienne Dieu. Un être humain est un mini-Dieu, un micro-théos. C'est proche de l'idée selon laquelle le Tathagata est en chacun de nous. Nous portons tous en nous un Bouddha à naître. Selon la théologie de la déification, les hommes ont été faits pour participer à la divinité de Dieu, et non comme des créations séparées. La déification est faite non seulement de l'esprit de l'homme, mais aussi de son corps. Selon l'enseignement sur la Trinité dans l'Église orthodoxe, le Père est la source de la divinité qui engendre le Fils. Avec le Verbe (*logos* en grec), il apporte l'Esprit qui est vivant dans le Fils. C'est comparable à la nature non duelle du Bouddha, du Dharma et de la Sangha.

Le plus important dans un dialogue multireligieux, c'est que chacun dise à l'autre comment il pratique. Lorsque nous passons cinq ou dix jours ensemble, nous devrions pouvoir partager notre façon de vivre notre vie quotidienne, de pratiquer la prise de refuge, de prier, de méditer, etc. Pour moi, les Cinq Entraînements à la pleine conscience sont la pratique de la pleine conscience. Les Trois Refuges sont aussi la pratique de la pleine conscience. « Je prends refuge dans la Sangha » est une pratique réelle et non de la dévotion.

Dans le christianisme, le Mystère est parfois décrit comme les ténèbres. Au III<sup>e</sup> ou au IV<sup>e</sup> siècle, l'idée de ténèbres était déjà présente dans l'Église orthodoxe grecque avant de devenir une source pour le mysticisme chrétien. Les ténèbres, cela veut dire que vous ne pouvez pas le connaître, vous ne pouvez pas le voir clairement avec votre intellect, c'est mystérieux. Quand Victor Hugo a perdu sa fille Léopoldine, il s'est plaint de ce que « l'homme ne voit qu'une partie des choses, l'autre étant plongée dans la nuit du mystère effrayant ». Dans le bouddhisme, le mystère est décrit en termes de lumière. Dans le *Sutra d'Avatamsaka*, le Bouddha est lumière. Si vous êtes touché par l'un de ses rayons, vous serez illuminé. Dans ce sutra, le Bouddha prononce un discours sous la forme du Bouddha Vairocana, c'est-à-dire le Bouddha du Dharmakaya, si bien que les hommes, les dieux, les bouddhas, les bodhisattvas, les charpentiers, les rois, les policiers, tout le monde dans l'assemblée connaît la félicité après avoir été touché par les rayons de lumière qui émanent de ce Bouddha. Dans le bouddhisme, le mot *avidya* signifie absence de sagesse, de compréhension, de lumière. *Vidya*, la compréhension, est faite de lumière.

Alphonse Daudet raconte l'histoire d'un berger qui vivait dans la montagne et faisait le signe de croix chaque fois qu'il voyait une étoile filante. D'après les croyances populaires, quand vous voyez une étoile filante, cela veut dire qu'une âme entre au Paradis. Faire le signe de croix est une façon de prendre refuge dans la Trinité : le Père, le Fils et le Saint-Esprit. Quand vous croyez qu'une chose est possédée par le diable, vous brandissez une croix pour le

chasser. Dans le bouddhisme populaire, quand les gens voient quelque chose de mauvais, ils invoquent aussi le nom du Bouddha. C'est une pratique dévotionnelle. Quand il y a de la lumière, les ténèbres disparaissent.

Mais si nous comprenons le principe de non-dualité, notre compréhension changera. Une pratique de pleine conscience consiste à réciter ce gatha lorsqu'on allume la lumière dans une pièce :

La dispersion est ténèbres,  
L'unité d'esprit est lumière.  
La pleine conscience me rend vivant,  
La pleine conscience éclaire le monde.

Peut-être y voyons-nous une sorte de combat entre les ténèbres et la lumière, mais il s'agit en fait d'embrasser. Si vous pratiquez continuellement la pleine conscience, vous serez suffisamment fort pour embrasser votre peur ou votre colère afin de les transformer. Réciter un mantra, ce n'est pas comme brandir une croix pour chasser le mal. Nous pouvons pratiquer de façon non violente, non dualiste.

Dans le christianisme, la prise de refuge est exprimée par le corps de Jésus. Pour certaines personnes, l'image de la croix exprime trop de souffrance. Il doit bien y avoir des façons de représenter le Père, le Fils et le Saint-Esprit avec de la paix, de la joie et du bonheur, et pas toujours avec l'image de la croix. Certains disent qu'ils se sentent plus paisibles lorsqu'ils voient une image du Bouddha assis et souriant. Regarder un crucifié depuis deux mille ans est peut-être trop dur. J'aime beaucoup qu'une pratique se

manifeste dans un corps. Que diriez-vous par exemple de l'image de Jésus tenant un agneau ? Ce serait peut-être plus inspirant. Pratiquer la méditation assise s'exprime aussi dans le corps. De même, la pratique des prosternations est un acte de prise de refuge où les cinq éléments vont tous dans la même direction, le pôle de la pleine conscience.

Dans le christianisme, l'Eucharistie est un acte de prise de refuge en Jésus, en Dieu. On ne dit pas grand-chose de l'expérience profonde du Dharma et de la Sangha. S'il n'y avait pas de Sangha, la communauté de l'Église, s'il n'y avait pas l'acte de manger le pain et de boire le vin de la conscience, Jésus ne pourrait pas être. La Sangha a toujours été importante dans le christianisme. Les gens n'ont jamais célébré l'Eucharistie d'eux-mêmes, mais toujours en se rassemblant en tant que Sangha. Dans les premiers temps de l'Église, on utilisait souvent l'expression « nous formons un seul corps ». Mais la hiérarchie de l'Église est devenue tyrannique, ce qui a entraîné l'affaiblissement de la Sangha.

Dans la pratique bouddhiste, l'accent est mis sur la Sangha. On dit que celui qui quitte sa Sangha est comme un tigre quittant sa montagne. S'il descend dans la plaine, il sera capturé et tué par les hommes. Un pratiquant sans Sangha peut perdre sa pratique.

Sangha veut dire communauté. Il y a quatre communautés : les moines et les moniales, et les laïcs, hommes et femmes. J'ajoute d'autres éléments non humains qui soutiennent la Sangha, comme les arbres, les coussins de méditation, les minéraux, l'eau, les oiseaux. Un caillou, une feuille, un dahlia, un arbre, un oiseau et un chemin prêchent tous le *Sutra du Lotus* si nous savons

comment les écouter. Dans le *Sutra de la Terre Pure (Sukhavativyuha)*, il est dit que lorsqu'on entend souffler le vent dans les arbres, on peut entendre l'enseignement des Quatre Établissements de la pleine conscience, le Noble Sentier octu-ple, les Quatre Forces, etc. Tout le cosmos prêche et pratique le Dharma du Bouddha. Si nous y sommes attentifs, nous pourrions toucher la Sangha.

Quiconque veut pratiquer a besoin d'une Sangha. Nous avons besoin d'établir des petites Sanghas autour de nous pour nous soutenir dans la pratique. Sans Sangha, quand nous serons épuisés, nous ne pourrions plus nous nourrir. En créant une petite Sangha, vous découvrirez la Sangha élargie qui est en nous et autour de nous.

La pratique de la prise de refuge peut être accomplie tous les jours, plusieurs fois par jour. Chaque fois que vous vous sentez agité, triste, effrayé ou inquiet, vous pouvez revenir à votre île de pleine conscience. Si vous pratiquez le retour à votre île à un moment où vous n'avez pas de difficultés, il vous sera plus facile d'y retourner quand vous aurez vraiment un problème. N'attendez pas d'être emporté par une vague pour revenir à votre île. Pratiquez chaque jour en vivant chaque instant de votre vie en pleine conscience. Si la pratique devient une habitude, quand des moments difficiles arriveront, cela vous paraîtra facile et très naturel de prendre refuge. Marcher, respirer, s'asseoir, manger en silence et boire le thé en pleine conscience sont autant de pratiques de prise de refuge. Chaque pratique de pleine conscience contient toutes les autres. Si vous pratiquez seulement la prise de refuge, vous pratiquez aussi le Noble Sentier octuple, les Quatre Établissements de la

pleine conscience et tout le reste. Une porte du Dharma contient toutes les portes du Dharma.

Prendre refuge n'est pas une question de croyance, mais d'expérience. Vous savez que vous avez la graine de la pleine conscience en vous. Vous avez l'île en vous. Ce n'est pas une question métaphysique. Votre inspiration et votre expiration sont à votre portée ; votre graine de pleine conscience est toujours là. Prendre refuge est une question de pratique quotidienne. Dans les temples bouddhistes, nous utilisons l'expression *công phu* ( *kungfu* en chinois) qui signifie « pratique quotidienne » et non « arts martiaux ». Un bon disciple ou un bon maître revient toujours prendre refuge dans la pleine conscience de la respiration quand il est en colère ou inquiet.

Lorsqu'on reçoit de mauvaises nouvelles qui nous secouent, la meilleure chose à faire sur le moment est de prendre refuge. En Occident, quand vous devez annoncer une mauvaise nouvelle à quelqu'un, vous lui demandez de s'asseoir. S'asseoir est une bonne chose, car vous avez peur que l'autre ne s'évanouisse. Mais vous pouvez aussi lui demander d'inspirer et d'expirer pour qu'il soit calme et solide. On peut même s'évanouir en apprenant de bonnes nouvelles. Savoir que vous venez de gagner dix millions de dollars à la loterie peut vous tuer d'une crise cardiaque.

Il n'est pas toujours facile de pratiquer la prise de refuge de la sorte. En raison de notre tendance à croire en un soi permanent, nous avons besoin de pratiquer suffisamment profondément pour réaliser la nature du sans venir ni partir. Sinon, nous resterons prisonniers de l'idée qu'avant de naître nous étions quelque part et qu'une fois morts nous

irons quelque part. Nous avons peur de ne pas savoir où nous allons. Selon l'enseignement de la Terre Pure, ceux qui pratiquent bien maintenant renaîtront dans le Paradis de l'Ouest du Bouddha Amithaba. Il y a également d'autres Terres Pures, comme l'Abhirati du Bouddha Aksobhya. Nombreux sont les bouddhistes qui veulent renaître dans le Ciel de Tushita pour rejoindre le Bouddha Maitreya et, quand le temps viendra pour lui de renaître sur Terre, ils voudront revenir avec lui. Pour renaître dans une Terre Pure, vous pratiquez le rappel du nom du Bouddha (*buddhanusmirtî*). Tout au long de la journée, vous invoquez le nom du Bouddha en concentrant votre attention sur le Bouddha. C'est une forme de prise de refuge. Vous pratiquez en visualisant le Bouddha, avec ses trente-deux marques, ou en invoquant son nom. Le nom du Bouddha peut faire naître en vous les qualités du Bouddha. Tant que vous pratiquez, vous demeurez dans ce refuge du Bouddha. Vous êtes proche de lui, proche de l'île. Vous arrosez les graines de bouddhité - de pleine conscience et de bonté - qui sont en vous, pour apprendre plus tard par votre maître que la Terre Pure est dans votre cœur. L'enseignement du sans venir ni partir se fait par étapes progressives. Nombreuses sont les personnes qui ont besoin d'avoir quelque part où aller avant de découvrir un jour qu'elles n'ont nul besoin d'aller où que ce soit.

Nous devons nous rappeler que les Terres Pures sont impermanentes. Dans le christianisme, le Royaume de Dieu est l'endroit où vous irez pour l'éternité. Mais dans le bouddhisme, la Terre Pure est une sorte d'université où vous pratiquez avec un maître pendant un temps, puis, une fois

diplômé, vous revenez. Un être éveillé, le Bouddha Amithaba, a demandé à ceux qui ont des affinités avec la pratique de venir pratiquer avec lui, afin de passer un jour un diplôme et de devenir quelqu'un de pleinement éveillé. Si vous prenez conscience que la Terre Pure est dans votre cœur, comme dans l'enseignement du *Sutra d'Avatamsaka*, vous n'avez pas besoin d'un temps ou d'un lieu éloigné pour établir une Terre Pure. Vous pouvez créer une Sangha, une mini-Terre Pure, chez vous, maintenant.

Je voudrais reformuler les termes classiques de prise de refuge : « Prenant refuge dans le Bouddha *en moi-même*, je fais le vœu de réaliser la Grande Voie afin de faire naître l'esprit le plus élevé. » L'esprit le plus élevé est la *bodhicitta*, l'intention ou le vœu de pratiquer et d'aider l'infinité des êtres vivants jusqu'à atteindre l'éveil parfait. Il y a ceux qui pratiquent uniquement pour être soulagés de leur souffrance sans penser à la souffrance d'autrui. Ce n'est pas l'esprit le plus élevé.

« Prenant refuge dans le Dharma *en moi-même*, je fais le vœu d'atteindre une compréhension et une sagesse aussi vastes que l'océan. » Le Dharma vivant ne peut être touché que par la manifestation d'un Bouddha, d'une Sangha ou d'un bon pratiquant.

« Prenant refuge dans la Sangha *en moi-même*, je fais le vœu, avec tous les êtres, d'aider à bâtir une Sangha sans obstacle. » Si vous êtes motivé par le désir de créer une petite Sangha afin de pratiquer et de rendre des amis heureux avec la pratique, vous pratiquez le troisième refuge. Si vous souffrez parce que vous n'avez pas confiance dans la pratique et que vous êtes sur le point de

quitter la Sangha, c'est triste. Si vous êtes malheureux dans la Sangha, si vous trouvez votre Sangha trop difficile à vivre, faites tout de même l'effort de continuer. Nous n'avons pas besoin d'une Sangha parfaite. Une Sangha imparfaite suffit déjà. Nous pouvons faire de notre mieux pour nous transformer en un élément positif de la Sangha et encourager le reste du groupe à soutenir nos efforts.

Les Trois Refuges sont une pratique très profonde. Nous en avons simplifié la formulation avec des mots très simples pouvant être compris de tous, y compris des enfants.

Je prends refuge dans le Bouddha  
Celui qui me montre la voie dans cette vie.

Je prends refuge dans le Dharma  
Le chemin de la compréhension et de l'amour.

Je prends refuge dans la Sangha  
La communauté qui vit en harmonie,  
dans la pleine conscience.

Nous savons que les Trois Joyaux inter-sont. Sans Dharma ni Sangha, le Bouddha n'est pas un Bouddha. Même les Bouddhas en devenir ont besoin d'un corps de Dharma et d'un corps de Sangha. C'est à nous de les construire. Notre corps de Dharma devrait être une communauté vivante, et pas seulement le rêve de trouver un ailleurs ou des gens qui pensent comme nous. La meilleure façon de faire est de le manifester ici et maintenant, de faire de cette Sangha une Sangha vivante aujourd'hui, de faire du Dharma que l'on a appris le Dharma vivant aujourd'hui. Si nous sommes

déterminés, tout se fera. Ayant compris le *Sutra sur la meilleure manière de vivre seul*, nous pratiquons dans le moment présent pour apprécier le moment présent, qui est notre Sangha ici et maintenant.

Un Bouddha comme Shakyamouni peut être vu dans son corps de Dharma et dans son corps de Sangha. Quand vous touchez son corps de Dharma ou son corps de Sangha, vous le touchez. Nous ne devrions pas nous plaindre d'être nés deux mille cinq cents ans trop tard et de ne pas pouvoir le toucher. Nous le touchons. Nous touchons son corps de Dharma et son corps de Sangha à l'instant même. Nous tous, Bouddhas en devenir, devons nous exprimer dans notre corps de Dharma et dans notre corps de Sangha. Si quelqu'un dit quelque chose qui nous provoque, nous pouvons sourire et retourner à notre respiration, ce qui lui permettra ainsi de toucher notre corps de Sangha. Quand nous agissons avec pleine conscience et compassion, notre Dharma est le Dharma vivant. Quand nous avons un groupe d'amis qui se soutiennent mutuellement dans la pratique du Dharma, chaque fois qu'une personne se joint à nous pour prendre une tasse de thé, elle touche notre corps de Sangha.

Le Bouddha a dit que le corps de ses enseignements resterait toujours avec ses disciples, mais qu'il leur appartenait de le faire durer. Si nous ne pratiquons pas, il n'y aura que des livres et des cassettes, tandis que si nous pratiquons, le corps du Dharma sera un Dharma vivant. Dharmakaya a acquis plus tard le sens d'« âme du Bouddha », d'« esprit du Bouddha », de « vrai Bouddha », d'« essence du Bouddha ». Avec le temps il est devenu

ontologique, l'« essence de tout ce qui est », l'« essence de l'éveil ». Puis il est devenu l'équivalent de l'ainsité, du nirvana et du tathagata garbha (la matrice du Tathagata). Cette évolution est naturelle. Le Dharma est une porte qui ouvre sur de nombreuses significations.

Le Dharmakaya est le Bouddha en substance. Parfois nous l'appelons *Vairocana*, le Bouddha ontologique, le Bouddha comme base, l'incarnation du Dharma qui ne cesse de briller et d'éclairer les arbres, l'herbe, les oiseaux, les êtres humains, etc. C'est ce Bouddha qui prêche le *Sutra d'Avatamsaka* aujourd'hui et pas seulement il y a deux mille cinq cents ans. Ceux qui sont en contact avec Vairocana n'ont pas besoin de Shakyamouni. Shakyamouni n'est que l'un des rayons envoyés par le Bouddha Vairocana. Shakyamouni est le Nirmanakaya, le corps de transformation, une étincelle jaillie du cœur du feu, un rayon envoyé par le soleil. Nous n'avons pas à nous inquiéter si un rayon cesse d'apparaître. Le soleil est toujours là. Le Dharmakaya est toujours là. Si vous ne pouvez pas entendre directement Shakyamouni mais que vous êtes suffisamment ouvert, vous pourrez entendre Vairocana. Outre Shakyamouni, de nombreux bouddhas de transformation sont en train de prêcher. Les arbres, les oiseaux, les bambous violets et les chrysanthèmes dorés prêchent tous le même Dharma que celui enseigné par Shakyamouni il y a deux mille cinq cents ans. Nous pouvons être en contact avec le Nirmanakaya par tous ces bouddhas.

Le premier corps est le *Dharmakaya*, le deuxième le *Sambhogakaya* et le troisième le *Nirmanakaya*. Le Sambhogakaya est le corps de jouissance. Vous pouvez

entrer en contact avec ce corps car le Bouddha a accompli son vœu d'atteindre l'éveil parfait. La pleine conscience est la base de la compréhension, de la compassion, de la paix et du bonheur. C'est une grande joie d'inspirer et d'expirer et de prendre conscience du ciel. Quand nous buvons notre thé en pleine conscience, nous sommes en contact. La paix, la joie et le bonheur sont les fruits de la pleine conscience. Parce qu'il pratique la pleine conscience, le Bouddha connaît une paix, une joie et un bonheur sans limites et nous pouvons toucher son corps de jouissance. Chaque fois que vous touchez quelque chose en harmonie, quelque chose qui brille, vous touchez le Sambhogakaya du Bouddha. C'est le corps de récompenses, le corps de jouissance, symbolisant la paix et le bonheur du Bouddha, le fruit de sa pratique.

Le corps de jouissance peut être décrit de deux manières. La première est de se réjouir pour soi-même et la deuxième de se réjouir pour les autres. Quand vous pratiquez la pleine conscience, vous y trouvez la joie comme fruit de la pratique. Ceux qui vous entourent ressentent aussi ce bonheur et les fruits de votre pratique. Lorsqu'une personne est heureuse, en paix, ce bonheur et cette paix rayonnent autour d'elle et les autres peuvent en profiter. Si vous pratiquez bien, vous pourrez envoyer de nombreux Sambhogakayas dans le monde pour aider à soulager la souffrance des êtres vivants. Nous avons tous la capacité de transformer de nombreux êtres vivants, à condition de savoir cultiver la graine d'éveil qui est en nous.

Un jour que j'étais dans un avion, je me suis demandé ce que je ferais si le pilote devait annoncer que l'avion allait

s'écraser. Il est clair pour moi que je pratiquerais la respiration consciente et le sourire. Ce serait la meilleure chose à faire sur le moment. Et si d'en bas, vous savez que je pratique la respiration consciente et le sourire en cet instant difficile, vous serez rassuré. Il est essentiel de ne pas attendre ce moment critique pour commencer à pratiquer.

Je pratique toujours la respiration consciente durant les décollages et les atterrissages. Ce qui ne veut pas dire qu'entre les deux je ne pratique pas, mais que je ne manque jamais de le faire à ces moments-là. Ce n'est pas que j'aie peur, mais c'est devenu une habitude. Je voyage beaucoup. J'ai aussi l'habitude de pratiquer la méditation marchée dans les aéroports. J'essaie toujours d'arriver à l'aéroport suffisamment à l'avance pour ne pas avoir à courir une fois sur place. Tout le monde court, mais je sais que l'on peut être soi-même et pratiquer la méditation marchée, même dans de tels lieux.

Les Trois Joyaux et les Cinq Entraînements sont tous deux des enseignements sur la pratique de la pleine conscience. Les Trois Joyaux embrassent chaque enseignement et sont le fondement de toute pratique. C'est le genre de pratique que vous pouvez mesurer. Vous pourrez constater vos progrès. Votre confiance et votre foi dans les Trois Joyaux seront chaque jour plus fortes.

On pourrait croire à tort que la pratique dévotionnelle est totalement distincte de la pratique de transformation. Toutes deux sont en effet des pratiques actives. Une pratique dévotionnelle peut aussi être une pratique de transformation. La dévotion, c'est davantage compter sur autrui, mais il y a aussi un effort personnel à accomplir. La

pratique de transformation, c'est davantage compter sur soi-même, mais comme vous avez besoin d'une Sangha et d'un maître, vous devez aussi compter sur autrui. La distinction n'est pas absolue, mais il y en a une.

On retrouve la pratique de la pleine conscience dans ces deux pratiques, de dévotion comme de transformation. Beaucoup de gens pensent que la pleine conscience est une pratique uniquement bouddhiste. La respiration consciente unit le corps et l'esprit. C'est la première condition pour toucher ce que vous voulez toucher, même un être plus élevé. Quand vous pratiquez la respiration consciente, vous devenez paisible et solide et votre être est déjà plus élevé.

## DU MÊME AUTEUR

### CHEZ LE MÊME ÉDITEUR

*La paix en soi, la paix en marche,*  
2006.

*Enseignements sur l'amour,*  
1999, rééd. « Spiritualités vivantes poche » 2004.

*Transformation et guérison,*  
1997, rééd. « Spiritualités vivantes poche » 1999.

*Le Silence foudroyant.*  
*Le Sutra de la Maîtrise du Serpent,*  
1997.

*L'Enfant de pierre et autres contes bouddhistes,*  
1997.

*La Respiration essentielle,*  
suivi de  
*Notre rendez-vous avec la vie,*  
1996.

*La Vision profonde.*  
*De la pleine conscience à la contemplation intérieure,*  
1994.

# EXTRAITS DU CATALOGUE

## Spiritualités vivantes

- 25. *La Pratique du zen*, Taisen Deshimaru.
- 38. *Zen et arts martiaux*, Taisen Deshimaru.
- 41. *Satori. Dix ans d'expérience avec un Maître zen*, Jacques Brosse.
- 44. *Questions à un Maître zen*, Taisen Deshimaru.
- 47. *Zen et vie quotidienne*, Taisen Deshimaru.
- 59. *Le Bol et le Bâton*, cent vingt contes zen racontés par Taisen Deshimaru.
- 64. *Mystères de la sagesse immobile*, Maître Takuan, traduits et présentés par Maryse et Masumi Shibata.
- 90. *Nuages fous*, Ikkyû, traduit et commenté par Maryse et Masumi Shibata.
- 99. *Le Chant de l'immédiat Satori*, Yoka Daishi, traduit et commenté par Taisen Deshimaru.
- 108. *Sermons sur le zen. Réflexions sur la Terre Pure*, traduits et présentés par Maryse et Masumi Shibata.
- 119. *Zen et samouraï*, Suzuki Shôsan, traduit et présenté par Maryse et Masumi Shibata.
- 123. *Moine zen en Occident*, Roland Rech.
- 155. *La Saveur du zen. Poèmes et sermons d'Ikkyû et de ses disciples*, traduits et présentés par Maryse et Masumi Shibata.
- 159. *Polir la lune et labourer les nuages*, Maître Dôgen, anthologie présentée par J. Brosse.
- 160. *L'Éveil subit*, Houei-Hai, suivi de *Dialogues du Tch'an*, traduits et présentés par Maryse et Masumi Shibata.
- 163. *Zen et Occident*, Jacques Brosse.
- 167. *La Lumière du satori selon l'enseignement de Taisen Deshimaru*, Evelyn de Smedt.
- 172. *L'Esprit du Ch'an. Aux sources chinoises du zen*, Taisen Deshimaru.
- 174. *Le Recueil de la falaise verte. Kôans et poésies du zen*, traduits et présentés par Maryse et Masumi Shibata.
- 182. *Les Maîtres zen*, Jacques Brosse.
- 184. *La Rencontre du bouddhisme et de l'Occident*, Frédéric Lenoir.
- 202. *Essais sur le bouddhisme zen*, Daisetz Teitaro Suzuki.
- 203. *Le Trésor du zen suivi de L'Autre rive*, textes de Maître Dôgen commentés par Taisen Deshimaru.

220. *Cent kôans zen*, commentés par Nyogen Senzaki.

## Espaces libres

- 11. *Zen et self-control*, Dr Ikemi et Taisen Deshimaru.
- 27. *Le Zen et la Bible*, Kalichi Kadowaki.
- 41. *Le Zen en chair et en os*, Paul Reps.
- 57. *Les Chemins du zen*, Daisetz Teitaro Suzuki.
- 112. *L'Art du kôan zen*, Taïkan Jyoji (inédit).
- 124. *Aux sources du zen*, Albert Low.
- 131. *L'Esprit des arts martiaux*, André Cognard.
- 152. *Le rire du tigre. Dix ans avec maître Deshimaru*, Marc de Smedt.

## Albin Michel Spiritualités/grand format

- Maître Dôgen. Moine zen, philosophe et poète*, Jacques Brosse.
- Pratique du zen vivant. L'enseignement de l'éveil silencieux*, Jacques Brosse.
- L'Art de la paix. Un maître zen engagé dans le monde d'aujourd'hui*, Bernie Glassman.
- Comment accommoder sa vie à la manière zen, selon les instructions de Maître Dôgen*, Bernie Glassman.
- Le Grand Livre du bouddhisme*, Alain Grosrey.
- L'Expérience du zen*, Thomas Hoover.
- Mystique et Zen*, suivi du *Journal d'Asie*, Thomas Merton.
- Le Chant de l'Éveil. Le Shôdôkâ commenté par un Maître zen*, Kôdô Sawaki.
- Vers le Vide*, de Saigyô, poème traduits par Abdelwahab Meddeb et Hiromi Tsukui.
- Le Zen autrement*, Stephan Schuhmacher.
- Rien qu'un sac de peau, le zen et l'art de Hakuin*, Kazuaki Tanahashi.

## Beaux livres

- L'Univers du Zen. Histoire, spiritualité, civilisation*, de Jacques Brosse.
- Zen* (album illustré), Laurent Kaltenbach, Michel Bovay et Evelyn de Smedt.

## Carnets de sagesse

*Paroles zen*, Marc de Smedt et Taisen Deshimaru.

## Les Carnets du calligraphe

*Poèmes zen du Maître Dôgen*, traduits et présentés par Jacques Brosse,  
calligraphies de Hachiro Kanno.

*Le Sabre et le pinceau. Poèmes anciens du Japon*, de Maître Akeji.