

ENSEIGNEMENTS SUR L'AMOUR

THICH NHAT HANH



Spiritualités Vivantes

Albin Michel

ENSEIGNEMENTS SUR L'AMOUR

THICH NHAT HANH



Albin Michel

Édition américaine (traduit du vietnamien) :

TEACHINGS ON LOVE

© Thich Nhat Hanh, 1990

Traduction française :

© Éditions Albin Michel, 1999

Édition au format de poche :

© Éditions Albin Michel, 2004

ISBN : 978-2-226-33592-0

Avec le soutien du



Centre national du livre

Albin Michel
■ *Spiritualités* ■

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

NOTE SUR LA TRADUCTION

Le terme désignant un texte des enseignements du Bouddha dans les Écritures bouddhiques est *sutta* en pali, *sutra* en sanskrit. Un certain nombre de textes - palis, sanskrits et chinois - étant cités dans tout le commentaire, *sutra* est ici utilisé comme nom général et *sutta* seulement lorsque ce terme fait partie du titre d'un *sutta* pali, comme le *Satipatthana Sutta* ou l'*Anapanasati Sutta*.

Cette traduction ne comporte pas de signes diacritiques.

En italique ou non, les termes sanskrits sont transcrits sous forme invariable au pluriel. Ex. : les bhikkhu (moines), les dharma (phénomènes), les Shtavira (Anciens), les Mahasanghika (Membres de la grande communauté), les cinq *skandha* (agrégats), les quatre *jhana* (états d'absorption de l'esprit).

Le « u » se prononce « ou » (ex. : *Sutta*, Ajatasatru).

CHAPITRE 1

Les Quatre États illimités

Le bonheur n'est possible que si l'amour est authentique. Le véritable amour a le pouvoir de guérir et de transformer la situation et de donner un sens profond à notre vie. Il y a des gens qui comprennent la nature du véritable amour et savent comment le générer et le nourrir. Les enseignements sur l'amour que le Bouddha nous a offerts sont parfaitement clairs, d'une rigueur scientifique et tout à fait applicables de nos jours. Chacun de nous peut en tirer profit.

À l'époque du Bouddha, les adeptes du brahmanisme priaient pour renaître au paradis de Brahman après leur mort, afin de rejoindre Brahman, le Dieu universel, pour l'éternité. Un jour, l'un de ces adeptes demanda au Bouddha ce qu'il devait faire pour s'assurer qu'il retrouverait Brahman après sa mort. Le Bouddha lui répondit : « Brahman étant la source de l'Amour, pour demeurer avec lui vous devez pratiquer les *Brahmavihara* - l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité. » Un *vihara* est une demeure, un lieu de séjour. L'amour, c'est *maitri* en sanskrit et *metta* en pali. La compassion est *karuna* dans les deux langues. La joie est *mudita*. L'équanimité est *upeksha* en sanskrit et *upekka* en pali. Les *Brahmavihara* sont les quatre éléments du véritable amour. Ces états ou esprits sont dits « divins », « illimités » ou « incommensurables »,

car si vous les pratiquez ils grandiront en vous chaque jour jusqu'à s'étendre à tous les êtres, sans aucune limite. Vous serez plus heureux, de même que tout le monde autour de vous.

Comme le Bouddha respectait le désir de chacun de pratiquer selon sa croyance, il répondit à l'adepte du brahmanisme en l'encourageant dans ce sens. Si vous appréciez la méditation assise, pratiquez la méditation assise. Si vous aimez la méditation marchée, pratiquez la méditation marchée. Mais gardez vos racines judaïques, chrétiennes ou musulmanes. C'est ainsi que vous continuerez l'esprit du Bouddha. Vous ne pourrez pas être heureux si vous êtes coupé de vos racines. Selon Nagarjuna, un philosophe bouddhiste du II^e siècle :

« Pratiquer l'Esprit d'Amour incommensurable met fin à la colère dans le cœur des êtres vivants. Pratiquer l'Esprit de Compassion incommensurable met fin aux chagrins et aux tourments dans le cœur des êtres vivants. Pratiquer l'Esprit de Joie incommensurable met fin à la tristesse et au chagrin dans le cœur des êtres vivants. Pratiquer l'Esprit d'Équanimité incommensurable met fin à la haine, à l'aversion et à l'attachement dans le cœur des êtres vivants¹. »

Si nous apprenons des moyens de pratiquer l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité, nous saurons comment soigner la maladie de la colère, de la douleur, de

l'insécurité, de la tristesse, de la haine, de la solitude et des attachements néfastes. Dans l'*Anguttara Nikaya*, le Bouddha enseigne : « Si un esprit de colère surgit, le *bhikkhu* [moine] peut pratiquer la méditation sur l'amour, la compassion ou l'équanimité envers la personne qui a fait surgir le sentiment de colère². »

Certains commentateurs de sutras ont dit que les Brahmavihara ne sont pas l'enseignement le plus élevé du Bouddha, qu'ils ne peuvent mettre un terme à la souffrance et aux afflictions. Ce n'est pas vrai. Un jour, le Bouddha a dit à son bien-aimé assistant Ananda : « Apprends ces Quatre États illimités aux jeunes moines et ils se sentiront en sécurité, rayonnants de force et de joie, sans afflictions du corps ou de l'esprit. Tout au long de leur existence ils seront bien armés pour pratiquer la voie pure d'un moine³. » Une autre fois, alors qu'un groupe de disciples du Bouddha visitait le monastère d'une secte du voisinage, les moines leur demandèrent : « Nous avons entendu dire que votre maître Gautama enseigne les Quatre États illimités de l'amour, de la compassion, de la joie et de l'équanimité. Notre maître les enseigne aussi. Quelle est la différence ? » Sur le moment, les disciples du Bouddha ne surent que répondre. Une fois de retour dans leur monastère, le Bouddha leur dit : « Quiconque pratique les Quatre États illimités, les Sept Facteurs de l'Éveil, les Quatre Nobles Vérités et le Noble Sentier octuple parviendra profondément à l'éveil⁴. » L'amour, la compassion, la joie et l'équanimité sont la nature même d'un être éveillé. Ils forment les quatre aspects du véritable amour en nous-mêmes, en chacun de nous et en toute chose.

L'AMOUR (MAITRI)

Le premier aspect du véritable amour est maitri, l'intention et la capacité d'offrir la joie et le bonheur. Pour développer cette capacité, il faut pratiquer le regard profond et l'écoute profonde afin de savoir ce qu'il faut faire ou ne pas faire pour rendre les autres heureux. Si vous offrez à votre bien-aimée quelque chose dont elle n'a pas besoin, ce n'est pas maitri. Vous devez prendre en compte sa situation réelle, sans quoi vous risquez de lui faire plus de mal que de bien. Dans le Sud-Est asiatique, les gens raffolent d'un gros fruit épineux qu'on appelle durian. Ce fruit dégage une odeur très forte. Après avoir mangé un durian, les gens gardent la peau qu'ils placent sous leur lit pour continuer à en sentir l'odeur. Pour moi, l'odeur du durian est horrible. Un jour, alors que je pratiquais la récitation des chants dans mon temple au Vietnam, il y avait un durian placé sur l'autel en offrande au Bouddha. J'essayais de réciter le *Sutra du Lotus* en m'accompagnant d'un petit tambour en bois et d'une grosse cloche en forme de bol, mais je n'arrivais pas à me concentrer. Voyant cela, j'ai emporté la cloche à l'autel, je l'ai retournée et j'y ai enfermé le durian, et j'ai pu alors reprendre ma pratique. Après les chants, j'ai salué le Bouddha et j'ai libéré le durian. Si vous me disiez : « Thây, je t'aime tant que je voudrais que tu manges un morceau de ce durian », je souffrirais. Vous m'aimez, vous voulez mon bonheur, mais vous me forcez à manger un durian. C'est un exemple d'amour sans compréhension.

Sans compréhension, l'amour n'est pas le véritable amour. Vous devez regarder profondément pour voir et

comprendre les besoins, les aspirations et la souffrance de ceux que vous aimez. Nous avons tous besoin d'amour. L'amour nous apporte joie et bien-être. Il est naturel comme l'air. Nous sommes aimés par l'air ; nous avons besoin d'air frais pour être heureux. Nous sommes aimés par les arbres. Nous avons besoin d'arbres pour être forts. Pour être aimé, il faut pouvoir aimer, c'est-à-dire comprendre. Si nous voulons que notre amour continue, nous devons faire ce qu'il faut et nous garder de ce qu'il ne faut pas faire pour protéger l'air, les arbres et ceux que nous aimons.

« Maitri » peut être traduit par « amour » ou « bonté ». Certains maîtres bouddhistes préfèrent l'expression « bonté », estimant que le mot amour est trop dangereux. Personnellement, je préfère le mot « amour ». Les mots tombent parfois malades et il faut les soigner. Nous avons trop tendance à utiliser le mot amour pour dire « envie » ou « désir », comme dans l'expression « j'aime les hamburgers ». Soyons plus attentifs aux mots que nous employons. L'amour est un très beau mot ; nous devons en restaurer le sens. « Maitri » a ses racines dans le mot *mitra*, qui signifie ami. Dans le bouddhisme, le premier sens du mot amour est amitié.

Nous avons tous des graines d'amour en nous. Et nous pouvons développer cette source d'énergie merveilleuse en nourrissant un amour inconditionnel qui n'attend rien en retour. Dès l'instant où l'on comprend profondément quelqu'un, même s'il nous a fait du mal, on ne peut s'empêcher de l'aimer. Le Bouddha Shakyamouni a dit que le bouddha du prochain éon s'appellera « Maitreya, le Bouddha de l'Amour ».

LA COMPASSION (KARUNA)

Le deuxième aspect de l'amour est karuna, l'intention et la capacité de soulager et de transformer la souffrance d'une autre personne. Karuna se traduit généralement par « compassion », mais ce n'est pas tout à fait la même chose. La compassion, au sens littéral, signifie *com* (avec) et *passion* (souffrir). Mais nous n'avons pas besoin de souffrir pour apaiser la souffrance d'autrui. Les médecins, par exemple, peuvent soulager la douleur de leurs patients sans devoir pour cela souffrir de la même maladie. Si nous souffrons trop, nous risquons de ne pas être en état d'aider. En attendant de trouver un meilleur mot, nous pouvons continuer à traduire karuna par compassion.

Pour développer la compassion en nous-mêmes, nous avons besoin de pratiquer la respiration consciente, l'écoute profonde et le regard profond. Dans le *Sutra du Lotus*, Avalokiteshvara est décrit comme le bodhisattva « qui regarde avec les yeux de la compassion et écoute profondément les sons du monde ». Éprouver de la compassion, c'est avoir un souci sincère d'autrui. Vous savez que l'autre souffre et vous vous asseyez à ses côtés. Vous le regardez et l'écoutez profondément pour pouvoir toucher sa douleur. Vous êtes en profonde communication, en profonde communion avec lui, et cela suffit déjà à apporter un certain soulagement.

Une parole, un acte ou une pensée empreints de compassion peuvent atténuer la souffrance de l'autre et lui apporter de la joie. Une seule parole peut apporter réconfort et confiance, supprimer le doute, aider quelqu'un à ne pas

commettre une erreur, réconcilier des parties en conflit ou ouvrir la porte de la libération. Un seul geste peut suffire à sauver la vie d'une personne ou à l'aider à saisir une occasion rare. Une seule pensée peut avoir le même effet, car les pensées donnent toujours lieu à des paroles ou à des actes. Avec la compassion dans notre cœur, chaque pensée, chaque parole et chaque acte peuvent produire un miracle.

Du temps où j'étais novice, je ne comprenais pas comment le Bouddha pouvait avoir un si beau sourire alors que le monde souffrait tant. Cela ne le perturbait donc pas ? J'ai compris plus tard que le Bouddha avait suffisamment de compréhension, de calme et de force pour ne pas se laisser submerger par la souffrance. Il peut sourire à la souffrance, car il sait comment en prendre soin et l'aider à se transformer. Nous devons être conscients de la souffrance, mais en gardant notre clarté, notre sérénité et notre force afin de pouvoir contribuer à transformer la situation. L'océan de larmes ne peut nous emporter si karuna est présente. C'est pourquoi le sourire du Bouddha est possible.

LA JOIE (*MUDITA*)

Le troisième élément du véritable amour est mudita, la joie. Le véritable amour apporte toujours de la joie, à soi-même et à la personne aimée. Si notre amour n'apporte pas de joie des deux côtés, ce n'est pas l'amour véritable.

Certains commentateurs expliquent que le bonheur s'applique au corps et à l'esprit tandis que la joie est principalement liée à l'esprit. L'exemple le plus souvent cité est celui du voyageur qui découvre une oasis dans le désert.

Il commence par éprouver de la joie, puis en goûtant l'eau il connaît le bonheur. *Ditthadhammasukhavihari* signifie « vivre heureux dans le moment présent » Nous ne courons pas après le futur ; nous savons que tout est là, dans l'instant présent. De toutes petites choses peuvent nous apporter une très grande joie, comme le fait d'être conscient d'avoir de bons yeux pour voir. Il nous suffit d'ouvrir les yeux pour voir le ciel bleu, les fleurs violettes, les enfants, les arbres et toutes sortes de formes et de couleurs. En nous établissant dans la pleine conscience, nous pouvons toucher toutes ces choses merveilleuses qui nous revivifient et notre esprit de joie se manifeste naturellement. La joie contient le bonheur et le bonheur contient la joie.

D'autres commentateurs ont dit que *mudita* signifie « empathie » ou « joie altruiste », le bonheur que l'on ressent lorsque les autres sont heureux. Mais cette définition est trop limitée, car elle établit une discrimination entre soi et les autres. *Mudita* est plus exactement une joie faite de paix et de contentement. Voir les autres heureux nous réjouit, mais nous savons aussi nous réjouir de notre propre bien-être. Comment pourrions-nous éprouver de la joie pour autrui si nous en sommes incapables envers nous-mêmes ? La joie est pour tout le monde.

L'ÉQUANIMITÉ (*UPEKSHA*)

Le quatrième élément du véritable amour est *upeksha*, un terme sanskrit qui signifie équanimité, non-attachement, non-discrimination, égalité d'esprit ou lâcher-prise. *Upe*

signifie « au-dessus » et *ksh* « regarder ». Vous grimpez au sommet de la montagne pour pouvoir regarder la situation dans sa totalité, sans prendre parti. Si votre amour contient de l'attachement, de la discrimination ou des préjugés, il n'est pas véritable. Les gens qui ne comprennent pas le bouddhisme pensent parfois qu'*upeksha* est synonyme d'indifférence, mais la véritable équanimité n'est jamais froide ni indifférente. Si vous avez plus d'un enfant, ils sont tous vos enfants. *Upeksha* ne veut pas dire que vous n'aimez pas. Vous aimez de telle sorte que tous vos enfants reçoivent votre amour, sans discrimination.

Upeksha possède la qualité de *samatajñana*, « la sagesse de l'égalité », la capacité de voir pareillement chaque personne, sans faire de distinction entre soi et autrui. Dans un conflit, même si nous sommes profondément impliqués, nous restons impartiaux, capables d'aimer et de comprendre les deux parties. Nous avons écarté les préjugés et les discriminations et éliminé toutes les barrières entre soi et autrui. Tant qu'on se considère soi-même comme celui qui aime et l'autre comme celui qui est aimé, tant qu'on s'accorde plus de valeur ou qu'on se juge différent des autres, on ne peut avoir de véritable équanimité. Nous devons nous mettre « dans la peau de l'autre », nous identifier à lui si nous voulons le comprendre et l'aimer réellement. Dès lors, il n'y a plus ni « soi » ni « autre ».

Sans *upeksha*, votre amour risque de devenir possessif. Une brise d'été peut être très agréable, mais si on veut l'enfermer dans une boîte pour la garder bien à soi, la brise mourra. Il en va de même pour votre bien-aimé. Il est pareil

à un nuage, à une brise, à une fleur. Si vous l'emprisonnez dans un coffre, il périra. C'est pourtant ce que font de nombreuses personnes. Elles privent ceux qu'elles aiment de leur liberté, jusqu'au jour où ils ne sont plus eux-mêmes. Elles vivent pour satisfaire leurs désirs et se servent des autres à cet effet. Ce n'est pas de l'amour, mais de la destruction. Vous dites aimer l'autre, mais si vous ne comprenez pas ses aspirations, ses besoins, ses difficultés, il est dans une prison appelée amour. Le véritable amour vous permet de préserver votre liberté et celle de votre bien-aimé. C'est upeksha.

L'amour véritable doit être fait de compassion, de joie et d'équanimité. La compassion est réelle lorsqu'elle contient de l'amour, de la joie et de l'équanimité. La vraie joie doit être composée d'amour, de compassion et d'équanimité. Telle est la nature interdépendante des Quatre États illimités. En invitant l'adepte du brahmanisme à pratiquer les Quatre États illimités, le Bouddha nous a offert à tous un enseignement très important. Mais seuls le regard profond et la pratique de ces Quatre États illimités nous permettront d'apporter ces quatre aspects de l'amour dans notre vie et dans la vie de ceux que nous aimons.

CHAPITRE 2

Méditation sur l'amour

Le Bouddha nous a offert de nombreuses méditations sur l'amour. Un jour, alors qu'un groupe de moines venait de lui raconter comment les esprits qui vivaient près de leur monastère dans la forêt faisaient souffrir les autres, il enseigna le *Metta Sutta* (*Discours sur l'amour*) :

Celles et ceux qui veulent atteindre la paix et le bonheur doivent apprendre à pratiquer régulièrement la droiture et l'humilité. Ils sont capables d'employer des paroles aimantes et compatissantes. Ils savent vivre dans la simplicité et le bonheur. Ils mènent leur vie avec amour, harmonie, calme, maîtrise de soi et peu de désirs, sans se laisser entraîner par les émotions de la majorité. De tels êtres ne font rien qui puisse être réproché par les sages. [Et voici ce qu'ils contemplent en permanence] :

« Que tous les êtres soient heureux. Que leur cœur soit rempli de bonté, de vertu et de liberté.

« Que tous les êtres vivants vivent en sécurité et en paix, qu'ils soient frêles ou forts, grands ou petits, visibles ou invisibles, proches ou lointains, déjà nés ou encore à naître. Qu'ils demeurent tous dans une parfaite tranquillité.

« Que personne ne tue ni ne fasse de mal à autrui. Que personne ne mette la vie d'autrui en danger. Que nul, par colère ou malveillance, ne souhaite de mal ou de souffrance à autrui.

« Telle une mère qui aime et protège son unique enfant au risque de sa vie, traitons tous les êtres vivants avec bonté aimante et compassion. Laissons notre amour infini se répandre sans obstacle dans tout l'univers, en haut, en bas et dans toutes les directions. Dans notre cœur ne subsiste aucune trace de ressentiment ou de haine. Dans toutes les positions, debout ou assis, allongés ou en marchant, tant que nous sommes éveillés, nous faisons le vœu de maintenir en nous la pleine conscience de l'amour. Ceci est la plus noble façon de vivre.

« Abandonnant les vues fausses, éliminant progressivement les désirs sensuels, menant une vie saine et réalisant la compréhension parfaite, ceux qui pratiquent l'amour illimité transcendent naissance et mort. »

Après plusieurs mois de récitation et de pratique du *Metta Sutta*, les moines comprirent la souffrance des esprits troublés. Suite à cela, ces derniers se mirent à pratiquer eux aussi. Ils s'emplirent d'énergie d'amour et la forêt tout entière devint paisible¹.

Le Bouddha a aussi offert des exercices spécifiques à ses disciples pour les aider à pratiquer et à réaliser les Quatre États illimités.

Lorsque votre esprit est empli d'amour, envoyez-le dans une direction, puis une seconde, une troisième, une quatrième, puis vers le haut et vers le bas. Identifiez-vous à tout, sans haine ni rancœur, sans colère ni animosité. Cet esprit d'amour est très vaste. Il ne cesse de grandir, jusqu'à s'étendre au monde entier. Pratiquez de même avec l'esprit rayonnant de compassion, de joie et d'équanimité².

De son esprit baigné d'amour, le moine éclaire une direction, puis une seconde, puis une troisième, puis une quatrième, vers le haut, vers le bas, puis tous les alentours, s'identifiant à tout ce qu'il rencontre. Il éclaire le monde entier d'un esprit rayonnant d'amour, vaste, ouvert, élargi, délivré de toute haine et de toute rancœur. Il fait de même avec son esprit empli de compassion, de joie et d'équanimité³

Lorsque l'énergie d'amour en nous est assez forte, nous pouvons l'envoyer à tous les êtres dans toutes les directions. Mais il ne faudrait pas croire que la méditation sur l'amour n'est qu'un acte de l'imagination - nous imaginons notre amour pareil à des vagues sonores ou lumineuses, ou à un nuage blanc et pur qui se forme lentement et grandit jusqu'à embrasser le monde entier. Un vrai nuage produit de la pluie. Les sons et la lumière pénètrent partout, aussi doit-il en être de même pour notre amour. À nous de voir si notre esprit d'amour est présent dans nos relations avec nos semblables. Pratiquer la méditation de l'amour dans la position assise n'est qu'un début.

Mais il est important de commencer. On s'assied tranquillement et l'on regarde profondément en soi-même. Avec la pratique, l'amour grandira naturellement et finira par tout inclure. En apprenant à voir avec les yeux de l'amour, nous supprimons la colère et la haine de notre esprit. Tant que ces formations mentales négatives seront présentes en nous, notre amour ne sera pas complet. Peut-être avons-nous l'impression de comprendre et d'accepter les autres, mais nous ne sommes pas encore capables de les aimer pleinement. Nagarjuna a dit : « Lorsque vous pratiquez les États d'Amour sans limites, vous devez regarder profondément pour faire face à la colère et à la haine⁴ »

Dans l'introduction au *Mahaprajñāparamita Shastra* de Nagarjuna, Étienne Lamotte, le traducteur, écrit : « Les Quatre États illimités ne sont que des idéaux platoniques », de simples idées qui ne peuvent être réalisées. Le professeur Lamotte était certes un excellent traducteur, mais il connaissait mal la pratique bouddhique. Dès l'instant où l'on fait naître le souhait que tous les êtres connaissent le bonheur et la paix, l'énergie d'amour se manifeste dans notre esprit et toutes nos sensations, nos perceptions et nos formations mentales sont imprégnées d'amour. En fait, elles *deviennent* amour. Ce n'est pas juste un « idéal ». Nagarjuna le dit très clairement :

« Lorsque nous souhaitons que tous les êtres dans toutes les directions soient heureux, l'intention d'aimer naît en nous⁵... »

La pleine conscience est l'énergie qui nous permet de regarder profondément notre corps, nos sensations, nos perceptions, nos formations mentales et notre conscience et de voir clairement quels sont nos véritables besoins, de façon à nous éviter de périr noyés dans l'océan de souffrance. L'amour finit par gagner notre esprit et notre volonté et il se manifeste alors dans nos actions. Les paroles et les actes étant le fruit de la volonté, quand notre volonté est baignée d'amour, nos paroles et nos actes sont aussi insufflés d'amour. Nous ne prononçons que des paroles aimantes et constructives, faisant en sorte d'apporter le bonheur et de soulager la souffrance.

Dans un autre passage du *Mahaprajñāparamita Shastra*, Nagarjuna dit que les Quatre États illimités sont de simples aspirations qui n'existent que dans notre esprit. Cela ressemble fort aux idéaux platoniques du professeur Lamotte, comme si Nagarjuna lui avait soufflé les mots ! Il faut savoir qu'à l'époque, Nagarjuna voulait introduire les vues nouvelles du bouddhisme Mahayana lorsqu'il écrit : « Les disciples du Hinayana pratiquent les Quatre États illimités, mais seulement sous la forme d'aspirations. Les Incommensurables, associés aux *paramita* du Mahayana⁶, sont les États incommensurables du bodhisattva qui peuvent transformer le monde. » Dans son effort pour promouvoir le Mahayana, Nagarjuna est allé jusqu'à dire que les Quatre États illimités du Hinayana ne sont qu'intérieurs, sans manifestations extérieures. Ce qui contredit ses propos précédents, à savoir que lorsque surgit l'esprit d'amour, il se manifeste dans nos paroles et dans nos actes. Dire que l'amour, la compassion, la joie et

l'équanimité ne sont que des aspirations n'est pas correct. Nous pratiquons non seulement pour faire naître les Quatre Incommensurables dans notre esprit, mais aussi pour les offrir au monde dans nos paroles et dans nos actes. Lorsque nous pratiquons la méditation de l'amour, nous ne nous contentons pas de visualiser notre amour se répandre dans l'espace. Nous touchons les sources profondes de l'amour qui est déjà en nous, puis, dans nos relations quotidiennes avec les autres, nous exprimons et partageons notre amour. Nous pratiquons jusqu'à voir les effets concrets de notre amour sur les autres, jusqu'à pouvoir offrir la paix et le bonheur à chacun, même à ceux qui ont mal agi envers nous.

Buddhaghosha, l'auteur du *Chemin de la Purification (Visuddhimagga⁷)*, nous dit qu'à partir du moment où notre méditation commence à porter des fruits, on reconnaît en soi les signes d'un esprit aimant : (1) on dort mieux, (2) on ne fait pas de cauchemars, (3) notre état d'éveil est plus aisé, (4) on n'est ni anxieux ni déprimé, et (5) on est aimé et protégé par tout le monde et tout ce qui nous entoure.

Dans l'*Anguttara Nikaya*, le Bouddha précise les onze avantages que l'on peut trouver à pratiquer la méditation de l'amour. Le Bouddha parle en ces termes - ce qui est avantageux et ce qui ne l'est pas - pour encourager les gens à pratiquer.

1. Le pratiquant dort bien.
2. Au réveil, il se sent bien et léger dans son cœur.
3. Il ne fait pas de mauvais rêves.
4. Il est aimé de beaucoup de gens. Il se sent à l'aise avec tout le monde. Les autres, surtout les enfants,

recherchent sa compagnie.

5. Il est aimé des espèces non humaines : oiseaux, poissons, éléphants, écureuils. Les espèces, visibles et invisibles, apprécient sa compagnie.

6. Il est soutenu et protégé par les dieux et les déesses.

7. Il est protégé du feu, du poison et de l'épée. Il n'a à faire aucun effort particulier pour les éviter.

8. Il parvient aisément à la concentration méditative.

9. Son visage est illuminé et clair.

10. Au moment de la mort, son esprit est clair.

11. Il renaît dans le paradis de Brahman, où il peut poursuivre sa pratique avec la Sangha de ceux qui pratiquent les Quatre États illimités⁸.

Le Bouddha a dit dans *l'Itivuttaka* que même si l'on pouvait additionner tous les actes vertueux que nous avons accomplis dans ce monde, cela n'égalerait jamais la pratique de la méditation de l'amour. Établir des centres de pratique, fabriquer des statuettes du Bouddha, fondre des cloches ou faire un travail social n'apportera jamais qu'un seizième du mérite accumulé en pratiquant la méditation de l'amour. Même si l'on rassemble toute la lumière des étoiles, cela n'égalera jamais l'éclat de la lune. De même, pratiquer la méditation de l'amour vaut mieux que la somme de tous les autres actes vertueux⁹.

Pratiquer la méditation de l'amour, c'est un peu comme creuser très profondément dans la terre jusqu'à y trouver l'eau la plus pure. Nous regardons profondément en nous-mêmes jusqu'à ce que la compréhension se manifeste et que notre amour arrive à la surface. La joie et le bonheur se

lisent dans nos yeux et tout le monde autour de nous profite de notre sourire et de notre présence.

Lorsque les pratiquants du bouddhisme Mahayana affirment que « les bouddhistes du Hinayana ne se soucient pas des autres, [qu’]ils ne s’intéressent qu’à eux-mêmes, [que] leur véhicule est inférieur », ils ne se rendent pas compte qu’en prenant soin de soi-même, on aide tout le monde. Vous cessez d’être une source de souffrance pour les autres et devenez un réservoir de joie et de fraîcheur. Il y a ici et là des gens qui savent comment prendre soin d’eux-mêmes, qui vivent dans la joie et le bonheur. Ils sont notre meilleur soutien. Tout ce qu’ils font, ils le font pour tout le monde. Tel est le sens du bouddhisme Mahayana. Telle est la méditation de l’amour.

Le Bouddha a dit que si un moine pratique la méditation sur l’amour, ne serait-ce que le temps d’un claquement de doigts, ce moine mérite d’être un moine. « Il n’échouera pas dans la concentration méditative. Il réalisera les enseignements donnés par les maîtres sur le chemin. La nourriture qu’il reçoit en aumône ne sera pas gaspillée. Il n’y a pas de plus grande vertu que de pratiquer la méditation sur l’amour tous les jours¹⁰. »

CHAPITRE 3

L'amour de soi

Voici une méditation sur l'amour adaptée du *Visuddhimagga* :

*Que je sois en paix, heureux et léger de corps et d'esprit.
Qu'il/elle soit en paix, heureux/heureuse et léger/légère de corps et d'esprit.
Qu'ils soient en paix, heureux et légers de corps et d'esprit.*

*Que je sois en sécurité et à l'abri de tous les préjudices.
Qu'il/elle soit en sécurité et à l'abri de tous les préjudices.
Qu'ils soient en sécurité et à l'abri de tous les préjudices.*

*Que je sois libéré de la colère, des afflictions, de la peur et de l'anxiété.
Qu'il/elle soit libéré(e) de la colère, des afflictions, de la peur et de l'anxiété.
Qu'ils soient libérés de la colère, des afflictions, de la peur et de l'anxiété.*

On commence par pratiquer cette méditation de l'amour sur soi-même (je). Tant que nous ne serons pas capables de nous aimer et de prendre soin de nous-mêmes, nous ne serons pas d'un grand secours pour nos semblables. Ensuite nous pourrons pratiquer pour les autres (il/elle, ils) – d'abord pour quelqu'un que nous apprécions, puis quelqu'un de

neutre, puis quelqu'un que nous aimons et enfin quelqu'un dont la simple pensée suffit à nous faire souffrir.

On commence cette pratique en regardant profondément le *skandha* de la forme, qui est notre corps. Selon le Bouddha, un être humain est fait de cinq skandha (éléments, amas, agrégats) : la forme, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience. Nous sommes des rois et ces éléments sont notre territoire. Pour savoir ce qui se passe réellement en nous, nous devons examiner minutieusement notre propre territoire et tenter d'y voir les éléments qui sont en guerre les uns avec les autres. Pour apporter l'harmonie, la réconciliation et la guérison en soi, il faut commencer par se comprendre soi-même. Le regard profond et l'écoute attentive, l'examen de notre territoire, tout cela constitue le début de la méditation de l'amour.

Nous commençons par nous demander : « Comment est mon corps en ce moment ? Comment était-il dans le passé ? Comment sera-t-il dans le futur ? » Ensuite, quand nous méditerons sur quelqu'un que nous apprécions, quelqu'un de neutre, quelqu'un que nous aimons et quelqu'un que nous détestons, nous commencerons toujours par regarder son aspect physique. En inspirant et en expirant, nous visualisons son visage, ses poumons, ses reins et tous les organes de son corps, en prenant le temps d'amener ces détails à notre conscience. Mais on commence toujours par soi-même. Dès l'instant où nous voyons nos cinq skandha clairement, la compréhension et l'amour surgissent naturellement et nous savons ce qu'il faut faire et ne pas faire pour mieux prendre soin de nous.

Nous regardons notre corps pour voir s'il est en paix ou s'il souffre d'une maladie. Nous regardons l'état de nos poumons, de notre cœur, de nos intestins, de nos reins et de notre foie pour connaître les besoins réels de notre corps. Par la suite, nous ferons en sorte de manger, de boire et d'agir de façon à faire preuve d'amour et de compassion envers notre corps. Habituellement, nous ne faisons que suivre les tendances inscrites en nous. Mais avec le regard profond, voyant que nombre de ces habitudes nuisent à notre corps et à notre esprit, nous nous appliquons à les transformer de manière à accroître notre santé et notre vitalité.

Ensuite nous observons nos sensations – qu'elles soient agréables, désagréables ou neutres. Les sensations s'écoulent en nous comme une rivière et chaque sensation est une goutte d'eau de cette rivière. Nous regardons la rivière de nos sensations en observant comment elles surgissent. Nous voyons ce qui nous a empêchés d'être heureux et faisons de notre mieux pour le transformer. Nous touchons les éléments merveilleux, revivifiants et porteurs de guérison qui sont déjà en nous et dans le monde. Ce faisant, nous gagnons en force et sommes plus à même de nous aimer et d'aimer les autres.

Puis nous méditons sur nos perceptions. Le Bouddha a observé : « Ceux qui souffrent le plus dans ce monde sont ceux qui ont beaucoup de perceptions erronées... Et la plupart de nos perceptions sont erronées. » Nous voyons un serpent dans le noir et c'est la panique, mais quand notre ami l'éclaire, nous voyons qu'il ne s'agit que d'une corde. Nous devons savoir quelles sont les fausses perceptions qui

nous font souffrir. Inscrivez la phrase : « Êtes-vous sûr ? » sur un morceau de papier et accrochez-la au mur. La méditation de l'amour nous aide à apprendre à regarder avec clarté et sérénité afin d'améliorer notre façon de percevoir les choses.

Nous passons ensuite à l'observation de nos formations mentales, les idées et les tendances en nous qui nous poussent à parler et à agir comme nous le faisons. Nous pratiquons le regard profond pour découvrir la véritable nature de nos formations mentales – dans quelle mesure nous sommes influencés par notre conscience individuelle et par la conscience collective de notre famille, de nos ancêtres et de la société. Des formations mentales négatives sont source de nombreux tourments, tandis que des formations mentales positives apportent amour, bonheur et libération.

Enfin nous regardons notre conscience. Selon le Bouddha, la conscience est comme un champ contenant toutes sortes de graines – des graines d'amour, de compassion, de joie et d'équanimité ; des graines de colère, de peur et d'anxiété et des graines de pleine conscience. La conscience est le dépôt qui contient toutes les graines, toutes les possibilités qui peuvent surgir dans notre esprit. Quand notre esprit n'est pas en paix, ce peut être à cause de désirs et de sentiments enfouis dans notre conscience du tréfonds. Pour vivre en paix, nous avons besoin d'être conscients de nos tendances – nos énergies d'habitude, de façon à pouvoir mieux nous contrôler. C'est la pratique du soin préventif. Nous regardons profondément la nature de nos sensations afin d'en trouver les racines et de voir

quelles sensations ont besoin d'être transformées, puis nous nourrissons celles qui apportent paix, joie et bien-être.

Un jour, le roi Pasenadi du Kosala demanda à la reine Mallika : « Ma chère femme, y a-t-il quelqu'un qui vous aime autant que vous vous aimez vous-même ? » La reine sourit et répondit : « Mon cher mari, y a-t-il quelqu'un qui vous aime autant que vous vous aimez vous-même ? » Le lendemain, ils firent part de leur conversation au Bouddha qui leur dit : « Vous avez raison. Il n'y a personne dans l'univers que l'on chérisse plus que soi-même. L'esprit peut voyager dans des milliers de directions, mais il ne trouvera personne qui soit plus aimé. Dès l'instant où vous comprendrez l'importance de s'aimer soi-même, vous cesserez de faire souffrir les autres¹. »

Le roi Pasenadi et le Bouddha devinrent des amis proches. Un jour, alors qu'ils étaient assis dans le monastère de Jeta, le roi dit au Bouddha : « Maître, il y a des gens qui croient s'aimer, mais ne cessent de se faire du tort par leurs pensées, leurs paroles et leurs actes. Ces gens sont leurs pires ennemis. » Le Bouddha marqua son assentiment : « Ceux qui se font du tort par leurs pensées, leurs paroles et leurs actes sont en effet leurs pires ennemis. Ils se font souffrir eux-mêmes². » Nous avons tendance à penser que ce sont les autres qui causent notre souffrance – nos parents, notre partenaire, nos ennemis. Mais à cause de notre négligence, de notre colère ou de notre jalousie, nous disons ou faisons des choses qui créent de la souffrance en nous et en eux. Une autre fois, le Bouddha dit au roi Pasenadi : « Les gens croient généralement s'aimer. Mais en raison de leur manque de vigilance, ils disent et font des

choses qui créent leur propre souffrance³. » Lorsque nous en prenons conscience, nous cessons de rendre les autres responsables de notre souffrance. Au lieu de cela, nous essayons de nous aimer, de prendre soin de nous et de chérir notre corps et notre esprit.

Pour pratiquer cette méditation sur l'amour tirée du *Visuddhimagga*, asseyez-vous, calmez votre corps et votre respiration et récitez : « Que je sois en paix, heureux et léger de corps et d'esprit. Que je sois en sécurité et à l'abri des préjudices, que je sois libéré de la colère, des afflictions, de la peur et de l'anxiété. » La position assise est une position merveilleuse pour cette pratique. En étant assis calmement, nous ne sommes pas préoccupés par d'autres pensées. Nous pouvons alors nous regarder profondément tels que nous sommes, cultiver notre amour pour nous-mêmes et déterminer les meilleures façons d'exprimer cet amour dans le monde.

La pratique commence avec une aspiration : « Puissé-je... » Puis nous transcendons le niveau de l'aspiration pour regarder profondément toutes les caractéristiques positives et négatives de l'objet de notre méditation, en l'occurrence nous-mêmes. La volonté d'aimer n'est pas encore de l'amour. Nous regardons profondément, de tout notre être, pour comprendre. Nous ne nous contentons pas de répéter des mots, d'imiter les autres ou de nous évertuer à atteindre un idéal. La pratique de la méditation de l'amour n'est pas une forme d'autosuggestion. Il ne suffit pas de dire : « Je m'aime. J'aime tous les êtres. » Nous regardons profondément notre corps, nos sensations, nos perceptions, nos formations mentales et notre conscience et d'ici

quelques semaines, notre aspiration à aimer sera devenue une intention profonde. L'amour entrera dans nos pensées, dans nos paroles et dans nos actes et nous remarquerons que nous sommes plus en paix, heureux, légers de corps et d'esprit, libres des préjugés, de la colère, des afflictions, de la peur et de l'anxiété.

Quand vous pratiquez, observez la paix, le bonheur et la légèreté qui sont déjà en vous. Voyez si vous craignez les accidents et la malchance, et observez s'il y a déjà de la colère, de l'irritation, de la peur, de l'anxiété ou des soucis en vous. La prise de conscience des sensations qui sont en vous fera grandir votre compréhension de vous-même. Vous verrez en quoi vos peurs et votre manque de paix contribuent à votre souffrance et vous comprendrez l'intérêt de s'aimer soi-même et de cultiver un cœur de compassion. Au lieu de vivre avec une peur permanente des accidents, observez la façon dont vous vous portez préjudice à tout moment et faites ce qu'il faut pour réduire les risques de maladies et d'accidents.

Regardez profondément, pas seulement lorsque vous êtes assis sur votre coussin de méditation mais où que vous soyez, quoi que vous fassiez. Vivre en pleine conscience et le meilleur moyen de prévenir les accidents et de vous protéger. Reconnaissez votre désir profond de vivre dans la paix et la sécurité, d'avoir le soutien dont vous avez besoin et de pratiquer la pleine conscience. Peut-être aurez-vous envie de noter vos observations et vos prises de conscience. Le Bouddha a dit qu'à partir du moment où l'on prend conscience que l'on est pour soi-même la personne la plus proche et la plus précieuse sur terre, on cesse de se traiter

comme un ennemi⁴. Cette pratique dissout en nous tout désir de nous nuire ou de nuire à autrui.

« Puissé-je me libérer de la colère, des afflictions, de la peur et de l'anxiété. » La colère est un danger qui nous affecte tous. Quand nous sommes sous l'emprise de la colère, notre paix et notre bonheur disparaissent. La vie de certaines personnes est consumée par la colère. Le simple fait d'être bousculées les rend furieuses. Est-ce en raison des circonstances ou des graines de colère en elles ? Regardez profondément les graines de colère en vous ; regardez profondément ceux qui d'après vous sont à l'origine de vos problèmes. La méditation sur l'amour nous aide à comprendre les deux et à nous défaire de nos schémas habituels de pensée et d'action qui ne cessent de créer de la souffrance. Nous voyons que la personne qui nous a fait du mal souffre elle-même beaucoup. Contempler sa souffrance fait naître de la compréhension et de l'amour en nous et ces énergies rendent la guérison possible. Quand notre cœur est ouvert, notre souffrance diminue sur-le-champ. La pratique de la méditation sur l'amour nous libère de toutes les afflictions.

Un brahmane demanda un jour au Bouddha : « Maître, y a-t-il quelque chose que vous acceptiez de tuer ? » et le Bouddha répondit : « Oui, la colère. Tuer la colère supprime la souffrance et apporte la paix et le bonheur. La colère est le seul ennemi que tous les sages s'accordent à tuer. » La réponse du Bouddha l'impressionna et il devint moine dans la Sangha du Bouddha. Quand le cousin de cet homme apprit qu'il était devenu moine, il maudit le Bouddha devant lui. Le Bouddha se contenta de sourire. De plus en plus

décontenancé, l'homme demanda alors : « Pourquoi ne répondez-vous pas ? » Le Bouddha répondit : « Si quelqu'un refuse un cadeau, il doit être repris par celui qui l'a offert. » Des paroles et des actions animées par la colère blessent en premier lieu leur auteur. Après quoi le Bouddha récita ces vers :

*Pour ceux qui n'ont pas de colère
Comment la colère peut-elle surgir ?
Quand vous pratiquez le regard profond et
restez maître de vous-même,
Vous connaissez la paix, la liberté et la sécurité.
Celui qui offense quelqu'un
Après avoir été lui-même offensé
Se cause du tort et fait du tort à autrui.
Si vous vous sentez blessé
Mais que vous ne blessiez pas les autres
Vous serez vraiment victorieux.
Votre pratique et votre victoire bénéficient à
tout le monde.
Dès l'instant où vous comprenez les racines de
la colère en vous-même et en l'autre
Votre esprit connaît la paix, la joie et la légèreté
véritables.
Vous devenez le médecin qui se guérit lui-même
et guérit l'autre.
Si vous ne comprenez pas cela,
Vous penserez qu'il est stupide de ne pas se
mettre en colère⁵.*

« Ceux qui n'ont pas de colère » signifie les gens qui n'ont pas de graines de colère dans leur conscience du tréfonds. Si l'on se met en colère, c'est avant tout en raison des graines de colère que l'on porte en soi, et qui ont pu nous avoir été transmises par nos parents et notre société. Une simple irritation peut faire surgir cette colère à la surface. Une personne sans graine de colère peut sourire, quoi qu'on lui dise.

« Quand vous pratiquez le regard profond et restez maître de vous-même, vous connaissez la paix, la liberté et la sécurité. » Les gens qui sont capables de se dominer ne sont pas prisonniers de la colère. Ce qu'ils ont compris en pratiquant le regard profond les protège, dans leur esprit et dans leur corps. Le regard profond est la pratique de l'amour, de la compassion, de la joie et de l'équanimité.

« Celui qui offense quelqu'un après avoir été lui-même offensé se cause du tort et cause du tort à autrui. » Lorsqu'on vous crie après, si vous répondez en criant, vous souffrez et l'autre aussi, de sorte que la colère continue à gagner du terrain. Évitez de telles actions. Elles sont néfastes pour tout le monde.

« Si vous vous sentez blessé mais que vous ne blessiez pas les autres, vous serez vraiment victorieux. Votre pratique et votre victoire bénéficient à tout le monde. » Si vous êtes blessé, le fait de blesser l'autre ne fera que perpétuer la souffrance. En pratiquant la respiration consciente, vous créerez au lieu de cela une situation gagnant-gagnant.

« Dès l'instant où vous comprenez les racines de la colère en vous-même et en l'autre, votre esprit connaît la

paix, la joie et la légèreté véritables. » Avec le regard profond, vous voyez que l'autre est en colère en raison de son manque de pleine conscience, de sa compréhension erronée et des graines de colère transmises par ses parents, ses ancêtres ou la société. Cette compréhension vous apportera immédiatement de la paix, de la joie et de la liberté.

« Vous devenez le médecin qui se guérit lui-même et guérit l'autre. » Quand quelqu'un s'en prend à vous et que vous lui répondez par un sourire, sans colère, cette personne commencera peut-être à prendre conscience de sa colère et à la transformer peu à peu. Vous guérissez votre maladie et celle des autres, comme un grand médecin.

« Si vous ne comprenez pas cela, vous penserez qu'il est stupide de ne pas se mettre en colère. » Les autres vous diront peut-être : « Allez, réagis, ne te laisse pas faire ! », mais c'est parce qu'ils n'auront pas compris cet enseignement profond du Bouddha. Quand vous sentez la colère monter, pensez à retourner à votre respiration. Si l'autre voit que vous pratiquez, il voudra peut-être même s'excuser. Il peut être utile de mémoriser ces vers.

Nous prions pour que notre vie quotidienne soit libérée des dangers et des préjudices. Nous espérons que la colère ne surgira pas. Mais si elle se manifeste, nous savons comment y faire face. Dans cette méditation sur l'amour tirée du *Visuddhimagga*, « la colère, les afflictions, la peur et l'anxiété » désignent tous les états d'esprit négatifs qui sont présents en nous et nous privent de notre paix et de notre bonheur. La colère, la peur, l'anxiété, l'attachement,

l'avidité et l'ignorance sont les grandes afflictions de notre temps. En pratiquant la pleine conscience dans notre vie, nous pourrons les affronter et notre amour se traduira en actes.

Pratiquez le regard profond tout au long de la journée, pendant la méditation assise, la méditation marchée, au travail et à la maison, et vous découvrirez la véritable nature des cinq skandha - la forme, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience. Vous verrez les conditions qui vous ont fait être tel que vous êtes, ce qui vous aidera à vous accepter vous-même - avec votre souffrance et votre bonheur en même temps. S'aimer veut dire avant tout s'accepter soi-même tel que l'on est. « Connais-toi toi-même » est la première pratique de l'amour.

CHAPITRE 4

Amour et compréhension

Ces trois exercices sont une continuation de la méditation sur l'amour à partir du *Visuddhimagga* :

Puissé-je apprendre à me regarder avec les yeux de la compréhension et de l'amour.

Puisse-t-il/elle apprendre à se regarder avec les yeux de la compréhension et de l'amour.

Puissent-ils apprendre à se regarder avec les yeux de la compréhension et de l'amour.

Puissé-je reconnaître et toucher les graines de joie et de bonheur en moi-même.

Puisse-t-il/elle reconnaître et toucher les graines de joie et de bonheur en lui-même/elle-même.

Puissent-ils reconnaître et toucher les graines de joie et de bonheur en eux-mêmes.

Puissé-je identifier et voir les sources de colère, d'attachement et d'illusion en moi-même.

Puisse-t-il/elle identifier et voir les sources de colère, d'attachement et d'illusion en lui-même/elle-même.

Puissent-ils identifier et voir les sources de colère, d'attachement et d'illusion en eux-mêmes.

L'hiver dernier, alors que les résidents du Village des Pruniers pratiquaient la méditation de l'amour, une jeune

femme laïque m'a dit : « Lorsque j'ai médité sur mon ami, je me suis aperçue que je commençais à moins l'aimer. Et en méditant sur la personne que je détestais le plus, je me suis soudain mise à me détester moi-même. » Avant de méditer, son amour pour son ami était si passionnel qu'elle ne pouvait pas voir ses défauts. En pratiquant elle a commencé à le voir plus clairement et s'est rendu compte qu'il était moins parfait qu'elle ne l'avait imaginé. Elle a cru l'aimer moins, mais en réalité elle a commencé à l'aimer avec plus de maitri et de karuna. Ayant pu reconnaître la souffrance de son ami, son amour s'est approfondi et il est devenu plus sain. Elle a pu respirer plus librement tout en le laissant respirer plus librement. Même si elle a dit : « Je l'aime moins », je pense qu'elle voulait dire : « Je l'aime plus. »

Cette méditation lui a aussi fait comprendre certaines choses sur la personne qu'elle aimait le moins. Elle a soudain pris conscience de certaines raisons qui l'avaient rendue comme ça et vu à quel point elle l'avait fait souffrir en réagissant aussi durement à ses paroles et à ses actes. Les remarques de cette jeune femme prouvent qu'elle pratiquait réellement.

« Puissé-je apprendre à me regarder avec les yeux de la compréhension et de l'amour. » À nouveau, nous commençons par nous-mêmes, pour comprendre notre véritable nature. Tant que l'on se rejette soi-même, tant que l'on continue à nuire à son corps et à son esprit, inutile de parler d'aimer et d'accepter les autres. Avec la pleine conscience, nous pourrons reconnaître nos schémas de pensée habituels et le contenu de nos pensées. Parfois, nos idées tournent en rond et nous tombons dans le manque de

confiance, le pessimisme, le conflit, le chagrin et la jalousie. Un tel état d'esprit se manifeste naturellement dans nos paroles et dans nos actes et nous cause du tort, à nous-mêmes et aux autres. La pratique consiste à éclairer nos schémas de pensée habituels avec la lumière de la pleine conscience, afin que nous puissions les voir clairement. Lorsqu'une pensée ou une idée surgit, nous la reconnaissons et lui sourions. Cela peut suffire à la faire disparaître. L'attention mentale appropriée (*yoniso manaskara*) nous apporte bonheur, paix, clarté et amour. L'attention mentale inappropriée (*ayoniso manaskara*) emplît notre esprit de chagrin, de colère et d'affliction. La pleine conscience nous aide à pratiquer l'attention appropriée et à arroser les graines de paix, de joie et de libération qui sont en nous.

Dans le bouddhisme, l'esprit (*Manas*) est comparé à un singe qui saute de branche en branche, nous conduisant sans relâche dans le monde obscur de la douleur et de la souffrance. La pratique consiste à éclairer avec la pleine conscience nos schémas de pensée, de façon à pouvoir les voir clairement et à empêcher notre esprit de parcourir les chemins de l'attention inappropriée. Chaque fois que nous entendons une conversation ou que nous sommes témoins d'un événement, notre attention peut être appropriée ou inappropriée. Avec la pleine conscience, nous saurons les distinguer (accomplir l'attention appropriée et nous abstenir de l'attention inappropriée) et nous nous dirons : « Je suis conscient que cette attention inappropriée ne sera pas bénéfique, ni pour moi ni pour ceux qui me sont chers. » Si nous savons comment garder l'esprit calme et joyeux, nos

paroles et nos actes manifesteront la paix et le bonheur. Nous serons un véritable ami pour nous-mêmes et un bon ami pour beaucoup d'autres.

Ensuite nous utilisons la pleine conscience pour éclairer nos paroles. Il nous arrive parfois de décider de ne plus dire certaines choses, mais de ne pas pouvoir nous en empêcher. La pleine conscience peut nous aider à nous arrêter avant de dire quelque chose qui pourrait créer un conflit pour nous-mêmes et autrui.

Les activités du corps – un regard, un geste de la main, la façon de se tenir – manifestent également notre état d'esprit. Chaque geste révèle notre joie ou notre tristesse, notre amour ou notre haine, notre pleine conscience ou notre torpeur. La pleine conscience illumine ce que nous faisons – notre façon de nous tenir debout et de nous asseoir, de regarder les autres, de sourire, de froncer les sourcils. Avec la lumière de la pleine conscience, nous reconnaissons les actions qui sont bénéfiques et celles qui sont nuisibles. Des actions qui nous sont bénéfiques le sont aussi pour les autres. Des actions qui nous sont nuisibles le sont aussi pour les autres. C'est pourquoi on commence l'exercice en disant : « Puissé-je me regarder avec les yeux de la compréhension et de l'amour. » Dès l'instant où vous utilisez la clé de la compréhension pour ouvrir la porte de l'amour, vous pouvez vous accepter vous-même et les autres. Si vous ne pouvez pas accepter les autres, c'est parce que vous ne vous acceptez pas vous-même. Si vous êtes en conflit avec ceux qui vous entourent, c'est parce qu'il y a un conflit en vous-même. Le *Sutra du Lotus* nous

invite à regarder tous les êtres avec les yeux de la compassion, y compris nous-mêmes.

« Puissé-je reconnaître et toucher les graines de joie et de bonheur en moi-même » est une pratique importante. Notre esprit peut être comparé à un sol contenant de nombreuses graines, positives et négatives, dont nous devons être conscients. Quand nous sommes en contact avec notre souffrance, il faut savoir qu'il y a aussi d'autres graines en nous. Nos ancêtres nous ont transmis des graines de souffrance, mais aussi des graines de paix, de liberté, de joie et de bonheur. Même si ces graines sont profondément enfouies dans notre conscience, nous pouvons les arroser et les aider à pousser. Toucher les graines de joie, de paix, de liberté, de solidité et d'amour en soi-même est une pratique importante et nous demandons à nos amis de faire de même pour nous. Quand on aime quelqu'un, on doit reconnaître et toucher les graines positives en lui chaque jour et éviter d'arroser les graines de colère, de désespoir et de haine. Cela l'aidera à avancer dans la direction de la santé et du bonheur.

Quand notre pratique est devenue solide et que l'on est capable de se comprendre, de s'aimer et de prendre soin de soi, tout au moins dans une certaine mesure, les autres peuvent devenir l'objet de notre méditation. On commence par prendre quelqu'un que l'on apprécie comme objet de méditation, puis quelqu'un de neutre, puis quelqu'un que l'on aime et enfin quelqu'un que l'on déteste. Dans le *Visuddhimagga*, Buddhaghosa nous recommande de commencer avec quelqu'un que nous apprécions car il nous est plus facile de lui offrir notre esprit d'amour. Il a donné

l'exemple d'un feu qu'on allume. On commence par brûler de la paille et lorsque le feu prend, on ajoute de petites branches. Puis quand les petites branches ont pris feu, on y ajoute de petites bûches. Une fois que les petites bûches ont bien pris, on y ajoute de plus grosses bûches, auxquelles on peut même ajouter du bois vert ou mouillé. Mais si vous commencez tout de suite par du bois mouillé, votre feu ne prendra pas. Buddhaghosa a dit que si l'on commence la pratique avec quelqu'un qu'on aime, on risque d'être submergé par la force des sentiments. Il nous a aussi conseillé de ne pas méditer sur quelqu'un de mort. Si notre pleine conscience est solide et réelle, il n'y a cependant pas lieu de s'inquiéter. Voyant que la naissance et la mort ne sont que des concepts, nous ne serons pas emportés par nos émotions en méditant sur quelqu'un que nous aimons, quelqu'un que nous détestons ou quelqu'un de mort.

« Puisse-t-il/elle être en paix, heureux, léger/légère de corps et d'esprit. Puisse-t-il/elle être libre des préjugés. Puisse-t-il/elle vivre en sécurité. Puisse-t-il/elle être libre de la colère, des soucis, de la peur et de l'anxiété. » Lorsque vous vous concentrez sur quelqu'un d'autre comme objet de votre méditation sur l'amour, si cette personne vit à l'est de vous, envoyez votre énergie à l'est. Si elle est assise à votre droite, envoyez votre énergie vers la droite. Entourez-la d'énergie d'amour. Même si elle n'a pas besoin de votre amour, accomplissez cette pratique. Établissez-vous dans une concentration profonde. Sachant vous aimer vous-même, vous avez la capacité d'offrir de l'amour à quelqu'un que vous appréciez. Regardez profondément ses cinq

skandha - corps, sensations, perceptions, formations mentales et conscience. Cette pratique est assez facile.

Dans le *Satipatthana Sutta* (*Sutra des Quatre Établissements de l'attention*), le Bouddha conseille à ses moines de méditer sur « le corps dans le corps », sur « les sensations dans les sensations », sur « l'esprit dans l'esprit » et sur « les objets de l'esprit dans les objets de l'esprit¹ ». Cela veut dire que lorsque vous méditez, vous ne vous situez pas à l'extérieur pour regarder à l'intérieur. Pour avoir une compréhension profonde et directe de l'autre, il faut devenir un avec lui. Tant que vous vous voyez comme séparé de l'objet, votre compréhension n'est pas encore véritable.

Après avoir accompli avec succès la méditation sur quelqu'un que vous appréciez, choisissez quelqu'un de neutre comme objet de votre méditation, quelqu'un envers qui vous n'éprouvez ni amour ni haine, que ce soit le facteur ou l'électricien. Même si vous avez des sentiments légèrement positifs ou négatifs à son égard, ce n'est pas exactement de l'amour ni de la haine. Une personne neutre peut en représenter des millions d'autres. Supposons que vous vouliez étendre votre amour aux Bosniaques. Prenez comme objet de méditation un homme ou une femme bosniaque que vous pouvez visualiser. Regardez profondément et visualisez son corps, ses sensations, ses perceptions, ses formations mentales et sa conscience, et vous verrez la situation de tout son peuple. Si vous pouvez le comprendre, vous pouvez aimer et comprendre tout le peuple bosniaque. Quand vous dites : « Que tous les êtres soient heureux », s'il n'y a pas de sujet clair et concret,

vosre souhait risque d'être trop vague. Il est plus facile de se concentrer sur quelqu'un et de dire : « Que cette personne et tous ceux qui lui ressemblent soient en sécurité et libérés de tout préjudice. » Alors votre amour prendra vraiment corps. La méditation de l'amour n'est pas un simple souhait, mais une pratique authentique. Avec le regard profond, vous dirigez l'énergie de la pleine conscience sur l'objet de votre méditation et vous l'éclairez. Le vrai regard donne toujours lieu au véritable amour.

Quelques mois plus tard, quand vous vous sentirez prêt à passer à l'étape suivante de la pratique, prenez quelqu'un que vous aimez comme objet de méditation. Il peut s'agir de la personne qui vous est la plus chère au monde. « Puisse-t-elle être en paix, heureuse, légère de corps et d'esprit. Puisse-t-elle être libre des préjudices. Puisse-t-elle vivre en sécurité. Puisse-t-elle être libre de la colère, des soucis, de la peur et de l'anxiété. » Cette pratique étant très facile, le *Visuddhimagga* nous rappelle qu'elle peut aussi comporter des pièges. Vous pouvez perdre votre concentration en méditant sur quelqu'un pour qui vous avez trop d'attachement.

Pour finir, méditez sur quelqu'un que vous considérez comme votre ennemi, quelqu'un dont la simple pensée vous met en colère. Mettez-vous à sa place et faites naître la pensée : « Puisse-t-il être en paix, heureux et léger de corps et d'esprit. » Si vous n'êtes pas encore capable de vous aimer vous-même, vous ne pourrez pas aimer votre ennemi. Mais à partir du moment où vous pouvez vous aimer vous-même, vous pouvez aimer tout le monde. En pratiquant ainsi, vous verrez que votre soi-disant ennemi n'est pas plus

ni moins qu'un être humain en souffrance. « Puisse-t-il être libre des préjugés. » Pendant la guerre du Vietnam, j'ai médité sur les soldats vietnamiens, priant pour qu'ils ne soient pas tués sur le champ de bataille. Mais j'ai aussi médité sur les soldats américains et ressenti une profonde sympathie pour eux. Je savais qu'ils avaient été envoyés loin de chez eux pour tuer ou être tués et j'ai prié pour leur sécurité. Ce qui a fait grandir en moi une aspiration profonde pour que la guerre prenne fin et que les Vietnamiens et les Américains vivent en paix. Cette aspiration étant désormais claire, il n'y avait plus qu'une voie à suivre : œuvrer pour mettre un terme à la guerre. Quand vous pratiquez la méditation de l'amour, vous devez prendre ce chemin. Dès l'instant où vous voyez que la personne que vous appelez votre ennemi souffre aussi, vous êtes prêt à l'aimer et à l'accepter. L'idée d'« ennemi » disparaît, pour être remplacée par la réalité de quelqu'un qui souffre et a besoin de notre amour et de notre compassion.

« Puissé-je reconnaître et toucher les graines de joie et de bonheur en moi-même. » Apprenez tout d'abord à toucher les graines de bonheur et de joie en vous-même. Si vous y parvenez, ne serait-ce qu'occasionnellement, continuez avec les autres. Même si une personne est extrêmement malheureuse, vous savez qu'elle a des graines de joie et de bonheur en elle. Ayant appris à arroser ces graines en vous-même, vous savez comment procéder pour elle. Par vos paroles, votre regard, le toucher de votre main, votre bonté, vous pourrez l'aider à toucher ces graines, ce qui l'aidera et vous aidera aussi.

Au Village des Pruniers, j'ai demandé un jour à mes étudiants de noter toutes les qualités positives de leurs parents. Un jeune homme n'avait aucune difficulté avec son père, mais il avait du mal à écrire quelque chose sur sa mère, persuadé que ce serait trop désagréable. Lorsque nous avons commencé la méditation, il s'est aperçu avec surprise qu'il était capable de toucher de nombreuses qualités positives chez sa mère. Plus il découvrait d'éléments positifs, moins il avait de ressentiment à son égard. Au travers de sa méditation, il a pu rétablir son lien avec sa mère et l'amour a pu éclore à nouveau dans son cœur.

Après cela, il a écrit une lettre d'amour à sa mère dans laquelle il reconnaissait ses qualités positives et lui exprimait sa gratitude pour sa présence. Sa mère fut profondément bouleversée de recevoir cette lettre. Jamais son fils ne lui avait parlé aussi positivement. Elle en parla même à un voisin pour lui dire son bonheur d'avoir retrouvé son fils, et sa tristesse que sa mère ne soit plus de ce monde pour lui écrire une aussi belle lettre. Quand son fils l'a su, il lui a écrit : « Ne crois pas que grand-mère soit morte. Elle est toujours vivante en toi. Écris-lui s'il te plaît. Je suis sûr qu'elle lira ta lettre, peut-être même au moment où tu l'écriras. » C'est la pratique qui lui avait fait comprendre cela - nos parents et tous nos ancêtres sont vivants en nous. Nous sommes une construction d'eux. Après avoir reçu sa deuxième lettre, sa mère a écrit à sa propre mère. Une personne qui pratique peut aider toute la famille.

« Puissé-je reconnaître et toucher les graines de joie et de bonheur en moi-même. » *Sarvabijaka*, « toutes les graines », est un terme utilisé dans le bouddhisme pour désigner notre conscience. Nous sommes des jardiniers, chargés d'identifier, d'arroser et de cultiver les meilleures graines. Nous avons besoin de croire à l'existence de ces bonnes graines en nous, puis, avec l'attention appropriée, de toucher ces graines en pratiquant la méditation assise, la méditation marchée et la méditation tout au long de la journée. Si nous parvenons à toucher nos graines positives, ne serait-ce qu'une seule fois, nous saurons comment les toucher à nouveau et elles deviendront de plus en plus fortes. C'est pourquoi je demande aux psychothérapeutes de ne pas seulement discuter de leurs problèmes avec leurs clients, mais aussi de les aider à toucher leurs graines de joie et de bonheur. Si un thérapeute sait comment marcher en pleine conscience et toucher les éléments positifs en lui-même, il saura comment aider ses clients à faire de même. Que diriez-vous d'aller dans la nature avec vos clients pour pratiquer la méditation marchée ? Montrez-leur comment faire des pas revivifiants sur la terre, toucher le ciel bleu et les nuages blancs. Montrez-leur comment se nourrir eux-mêmes en ralentissant et en appréciant les plaisirs simples qui sont à notre portée dans le moment présent. Si les thérapeutes et leurs clients ne parlent que de la souffrance, cela risque d'être trop destructeur.

« Puissé-je reconnaître et toucher les graines de joie et de bonheur en moi-même. » La nature de cet exercice est l'amour. « À l'heure actuelle, de nombreuses personnes ne savent pas comment pratiquer le véritable amour. » Cette

phrase est tirée d'un manuel d'entraînement pour les moines et les moniales novices².

« Puissé-je identifier et voir les sources de colère, d'attachement et d'illusion en moi-même. » « Identifier » veut dire reconnaître la présence de quelque chose. « Voir les sources » signifie en comprendre la nature - d'où elle vient, quelles circonstances l'ont produite, depuis combien de temps elle est là. Il s'agit de pratiquer le regard profond.

Il y a des poisons en nous, en particulier du désir, de la colère et des illusions. Le désir est l'avidité qui nous fait courir après une réputation, des avantages, la fortune ou la sexualité. L'illusion est l'ignorance, le manque de vision profonde. En plus de ces trois poisons majeurs, il y a d'autres états d'esprit perturbateurs, comme l'arrogance et la suspicion. Nous avons besoin de pratiquer la pleine conscience dans notre vie de tous les jours pour savoir que l'attachement, la colère et les illusions sont présents en nous, et pour prendre conscience de toute la souffrance causée par ces poisons et non par les seules circonstances extérieures. Le Bouddha a posé la question suivante : « Comment la colère peut-elle surgir en quelqu'un qui n'a pas de colère ? » La cause première de la colère est la graine de colère en soi-même. Deux personnes peuvent entendre les mêmes paroles et voir la même chose, mais seule l'une d'elles se mettra en colère. Les paroles et les événements ne font que stimuler ce qu'il y a en nous. S'il n'y avait pas de graine de colère dans notre conscience du tréfonds, la colère ne pourrait pas surgir.

Nous devons commencer par maîtriser notre colère avant de pouvoir aider les autres à faire de même. Lorsque les

flammes de la colère s'embrasent, nous avons tendance à nous en prendre à ceux qui ont arrosé nos graines de colère. C'est comme si l'on retrouvait sa maison en feu et qu'au lieu d'éteindre l'incendie, on se lançait à la poursuite des incendiaires. Se disputer avec les autres ne fait qu'arroser les graines de colère en nous. Lorsque la colère surgit, retournez en vous-même et prenez l'énergie de la pleine conscience pour l'embrasser, l'apaiser et l'éclairer. Ne croyez pas que vous vous sentirez mieux si vous faites aussi souffrir l'autre. C'est une pensée dangereuse. Emporté par sa propre colère, l'autre risque de répondre encore plus durement, ce qui ne fera qu'empirer les choses. Le Bouddha a enseigné que lorsque la colère surgit, mieux vaut fermer les yeux et les oreilles, retourner en soi-même et s'occuper de la source de colère en soi. Transformer sa colère n'est pas une simple affaire de libération personnelle. Tous ceux qui vous entourent, même ceux qui sont plus éloignés, bénéficieront de vos succès dans la pratique.

Le Bouddha a donné une liste de sept raisons pour lesquelles il est préférable de laisser passer la colère :

1. La colère nous rend affreux. Si au moment où l'on se met en colère on se regarde dans le miroir, on fera quelque chose pour avoir l'air plus beau.

Ce petit poème peut nous aider dans notre pratique :

« Sachant que la colère me rend affreux,
Je souris.
Je reviens en moi-même
Et médite sur l'amour³. »

2. La colère nous fait souffrir. On souffre deux fois plus, comme une crevette « grillée des deux côtés. »

3. On est incapable de s'épanouir.

4. On ne peut prospérer matériellement ou spirituellement. Quand on est en colère, on perd toutes les richesses et le bonheur que l'on pouvait avoir.

5. On est réputé pour sa colère.

6. On perd ses amis, parce qu'ils craignent que la bombe qui est en nous les fasse exploser.

7. On devient des fantômes affamés, incapables de prendre part à une Sangha pleine de fraîcheur et de joie⁴.

Quand vous êtes en colère, votre visage ressemble à une bombe prête à exploser. Fermez les yeux et les oreilles et retournez en vous-même pour éteindre les flammes. Souriez, même si cela vous coûte. Un sourire détend des centaines de petits muscles sur notre visage et nous rend plus beaux. Asseyez-vous là où vous vous trouvez et regardez profondément. Si votre concentration n'est pas suffisamment forte, vous pouvez aller faire une méditation marchée dehors. Le plus important est d'arroser la graine de pleine conscience pour qu'elle se manifeste dans votre conscience mentale.

La pleine conscience est toujours la pleine conscience de quelque chose, tout comme la colère est toujours la colère au sujet de quelque chose. Quand vous buvez un verre d'eau en étant conscient que vous buvez un verre d'eau, c'est la pleine conscience de boire de l'eau. Dans le cas qui nous occupe, on produit la pleine conscience de la colère : « J'inspire et je sais que je suis en colère. J'expire et je sais que la colère est en moi. » C'est d'abord l'énergie de la

colère qui surgit, puis celle de la pleine conscience. Cette deuxième énergie embrasse la première afin de l'apaiser et de l'atténuer. On ne produit pas la pleine conscience pour chasser ou combattre la colère, mais pour en prendre soin. Cette méthode est non dualiste et non violente. Elle est non dualiste dans le sens où elle reconnaît que la pleine conscience comme la colère sont toutes deux présentes en nous. Une énergie embrasse l'autre. Ne soyez pas en colère contre votre colère. N'essayez pas de la chasser ou de la supprimer. Reconnaissez qu'elle s'est manifestée en vous et prenez-en soin. Quand votre estomac vous fait mal, vous ne vous mettez pas en colère contre lui. Vous en prenez soin. Quand une mère entend son bébé pleurer, elle interrompt ses activités pour prendre son bébé dans ses bras et le réconforter. Puis elle essaie de comprendre la raison de ses pleurs, peut-être une gêne physique ou émotionnelle.

Regardez profondément votre colère tout comme vous vous occuperiez de votre enfant. Ne la rejetez pas, ne la haïssez pas. La méditation, ce n'est pas se retrouver sur un champ de bataille où deux parties sont en conflit. La respiration consciente apaise la colère, puis la pleine conscience vient la pénétrer. Quinze minutes après avoir mis le chauffage en route, l'air chaud envahit la pièce froide et une transformation a lieu. Vous n'avez pas besoin d'écarter ou de réprimer quoi que ce soit, pas même votre colère. La colère n'est qu'une énergie qui peut être transformée, comme toutes les énergies. La méditation est l'art d'utiliser une sorte d'énergie pour en transformer une autre. Lorsqu'une mère prend son enfant dans ses bras, l'enfant ressent aussitôt l'énergie d'amour et de bien-être et

il éprouve un soulagement immédiat. Même si la cause de son malaise est toujours présente, le fait d'être tenu en pleine conscience dans les bras de sa mère suffit déjà à l'apaiser.

Dans l'*Anapanasati Sutta* (*Sutra de la Pleine Conscience de la respiration*), le Bouddha enseigne : « J'inspire, je calme les activités de mon esprit en moi. » L'expression « les activités de l'esprit » désigne tout état émotionnel ou psychique, telles la colère, la tristesse, la jalousie ou la peur. En inspirant et en expirant en pleine conscience, vous embrassez et calmez cet état mental. Dès l'instant où vous voyez que la colère a surgi en vous, vous faites naître la pleine conscience pour embrasser la colère. Au bout de dix minutes, l'intensité de la colère diminuera et la pleine conscience révélera beaucoup de choses. Après avoir pris son bébé dans ses bras pendant quelques minutes, en lui chantant peut-être même une berceuse, la mère cherchera la cause de son malaise. Le bébé a peut-être pris froid, à moins qu'il n'ait de la fièvre, que sa couche soit trop serrée ou qu'il ait soif. Dès que la mère trouve la cause des pleurs de son bébé, elle peut transformer la situation. Il est important de remonter à la racine du problème. C'est la pratique du regard profond.

« J'inspire et je sais que je suis en colère. J'expire et je sais que la colère est en moi. » Vous commencez par pratiquer la reconnaissance : « Je te salue, colère, ma vieille amie. » Puis vous pratiquez le regard profond pour en connaître la source : « Pourquoi suis-je en colère ? » La première chose que vous découvrirez, c'est que votre souffrance a ses racines dans votre conscience du tréfonds,

dans des graines qui sont déjà là, des graines de colère, d'illusion, de fierté, de suspicion ou d'avidité. L'autre personne n'est qu'une cause secondaire. La prochaine chose que vous verrez, c'est que l'autre souffre aussi. Vous pensiez peut-être être le seul à souffrir, mais ce n'est pas le cas. Si quelqu'un déverse ce genre de souffrance sur vous, vous savez qu'il souffre. Cette compréhension fait naître l'amour en vous et vous voudrez aider. La compréhension est la clé.

Grâce à la pratique de la pleine conscience, votre colère retourne à la conscience du tréfonds. La prochaine fois qu'elle surgira, pratiquez de même et cette graine de colère en vous finira par s'amenuiser. La pratique consiste à embrasser votre colère, puis, grâce à la pleine conscience, à la transformer en énergie d'amour et de compréhension.

Un jour que le Bouddha résidait au monastère d'Anathapindika, dans le parc de Jeta, non loin de Sravasti, Sariputra rassembla les moines pour leur parler des cinq méthodes permettant de mettre fin à la colère et à la haine.

« La première situation, c'est quand les actions de quelqu'un ne sont pas aimables, mais que ses paroles le sont, et qu'il nous irrite. Il y a des gens dont la vision nous est insupportable. Leur façon de se tenir debout et de se déplacer nous énerve, mais lorsqu'ils parlent, leurs paroles ne sont pas du tout offensives. Si vous vous retrouvez en présence d'une telle personne, écoutez ses paroles mais ignorez ses actes. S'arrêter à ses actes fera surgir la colère, tandis que si vous restez concentré sur ses paroles, votre colère tombera. Il y avait un moine qui aimait fabriquer ses robes avec des bouts de tissu qu'il ramassait dans les

dépotoirs. Chaque fois qu'il en trouvait un, même s'il sentait l'urine et les excréments, il le ramassait, le ramenait au monastère, le lavait et le cousait avec d'autres morceaux pour en faire une robe. C'était difficile de le voir agir, mais en même temps ses paroles étaient aimables. Si vous vous en tenez à ses paroles et non à ses actes, la colère ne surgira pas en vous.

« La deuxième situation est celle d'une personne qui parle avec beaucoup de venin, comme un serpent, mais agit avec bonté. Prêtez attention à ses actes et non à ses paroles. Non loin du village se trouve un lac profond, dont la surface est recouverte de paille, d'herbes, de feuilles, de lentilles d'eau et de brindilles. À ce moment-là une personne torturée par la soif et la chaleur s'approche. Elle laisse ses vêtements au bord du lac et plonge, écartant de ses deux bras la paille, les herbes, les feuilles, les lentilles d'eau et les brindilles pour rendre l'eau claire et savourer sa baignade. Ce serait dommage de se priver de la fraîcheur du lac juste à cause de la paille, des herbes, des feuilles, des lentilles d'eau et des brindilles.

« La troisième situation est celle d'une personne dont les actes et les paroles sont tous deux désagréables. Observez bien cette personne et essayez de lui trouver des qualités positives, même si elles ne sont pas apparentes immédiatement. Tout le monde a des qualités positives. Cette pratique est plus difficile mais pas impossible. Imaginez un homme au bord de l'épuisement, mort de soif après avoir parcouru plusieurs centaines de kilomètres à pied. Il arrive à un carrefour où se trouve une empreinte dans le sol formée par un buffle d'eau, dans laquelle un peu

d'eau de pluie stagne encore. Cet homme se dit : "Si j'essaie de prendre un peu d'eau dans une feuille, l'eau risque de se renverser. Je vais me baisser et boire directement dans la flaque." L'homme s'est alors senti désaltéré et il a pu poursuivre sa route. Il faut pratiquer le regard profond pour trouver des qualités positives à ceux dont les paroles et les actes sont peu aimables. Si on en trouve une, on pourra alors tout accepter. Bien que cette situation soit plus difficile que les deux premières, un sage devrait se défaire de son aversion pour de telles personnes.

« La quatrième situation est celle d'une personne dont aussi bien les actes que les paroles et les pensées sont négatifs. Sur une route de campagne perdue, un voyageur s'effondre, épuisé, sachant qu'il va mourir. Le dernier village est déjà loin, il n'a personne pour lui porter secours et très peu de chances de survivre. C'est alors qu'un autre voyageur apparaît. Voyant cet homme désespéré, étendu au bord de la route, il s'arrête, le cœur empli de compassion. Il aide l'homme à se relever et le soutient pas à pas jusqu'au village le plus proche. Puis le voyageur lui trouve un médecin et reste avec lui pendant trois ou quatre semaines, le temps qu'il se remette sur pied. Le voyageur se réjouit de la guérison de l'homme. Lorsqu'on rencontre quelqu'un dont les actes, les paroles et les pensées sont peu aimables, on peut être certain que cette personne souffre énormément. Si nous ne l'aimons pas, si nous ne l'aidons pas, qui d'autre le fera ? Si notre cœur est ouvert à l'amour et à la compassion, nous serons capables d'accepter ceux dont les actes, les paroles et les pensées ne sont pas aimables.

« La cinquième situation est celle d'une personne dont les actes sont aimables, de même que ses paroles et ses pensées. Non loin d'un village se trouve un très beau lac rempli de fleurs de lotus roses et blanches au parfum délicat. Sa rive est couverte d'herbe verte et douce, ses quatre côtés sont ombragés par des arbres luxuriants où viennent chanter les oiseaux et voler les papillons. Un vrai paradis. Si vous vivez à proximité d'un aussi beau lac sans profiter de sa présence, sans venir vous asseoir sur ses rives, vous y baigner, boire son eau limpide dans vos mains, vous ne savez pas comment vivre heureux. Quand vous rencontrez quelqu'un dont les actes, les paroles et les pensées sont aimables et bienveillants, vous devez passer du temps à ses côtés⁵. »

Il est important de regarder profondément la souffrance des autres. Quelqu'un dont les actes sont malveillants, les pensées néfastes et les paroles déplaisantes souffre certainement beaucoup. Si vous regardez profondément et que vous voyez la souffrance, votre cœur s'ouvrira et la clé de la compréhension se révélera d'elle-même. Dans notre société, il y a beaucoup de gens qui ont été maltraités dans leur enfance et qui continuent de souffrir toute leur vie. La peur et la haine qui les habitent ne cessent jamais et ils ont peu d'estime pour eux-mêmes. Si ces personnes pouvaient apprendre à regarder la souffrance de leur agresseur, si elles pouvaient voir la source des maltraitances qu'elles ont subi, si elles pouvaient voir que leurs agresseurs sont prisonniers de leur esprit souillé par la colère, l'attachement et les illusions, leur cœur pourrait s'ouvrir et leur peur et leur haine diminuer peu à peu.

Il y a quatre ans, un jeune homme qui était très en colère contre son père est venu au Village des Pruniers. À ce moment-là, les résidents pratiquaient la méditation de l'amour et écrivaient des lettres aux personnes avec qui elles avaient des difficultés. Il y a un exercice dans le livre *Un lotus s'épanouit* qui consiste à méditer sur l'enfant de cinq ans en soi : « Me voyant comme un enfant de cinq ans, j'inspire. Souriant à l'enfant de cinq ans, j'expire⁶. » Cet enfant de cinq ans est toujours en vous. Il a peut-être beaucoup souffert mais si vous réussissez à entrer en contact avec lui, votre cœur sera rempli de compassion.

Un enfant de cinq ans est très vulnérable ; il peut être blessé facilement. Il y a tant de parents qui élèvent leurs enfants sans pleine conscience. Ils déversent toute leur douleur et toute leur colère sur eux si bien qu'à l'âge de cinq ans, l'enfant est déjà plein de peur et de chagrin. Et quand il essaie d'exprimer ses sentiments à ses parents, ces derniers n'ont pas la capacité de l'écouter. Un si jeune enfant ne sait pas expliquer sa souffrance. Tandis qu'il cherche ses mots, sa mère l'interrompt ou se met à crier. Un tel langage est comme de l'eau glacée qu'on déverse sur un cœur tendre. L'enfant ne fera peut-être plus jamais confiance à ses parents et la blessure sera profonde. Les parents répètent sans arrêt de tels actes, jusqu'au jour où le lien avec leur enfant finit par être atteint. La cause en est le manque de pleine conscience. Si un père ne sait pas comment contrôler sa colère, il peut en arriver à se couper de toute communication avec son fils et le fils pourra en souffrir toute sa vie, de sorte qu'il sera lui-même incapable

de communiquer avec ses professeurs, ses amis, et plus tard avec son propre fils.

J'ai demandé au jeune homme de méditer sur lui à l'âge de cinq ans pendant une semaine, puis je lui ai donné l'exercice suivant : « J'inspire, je vois mon père à l'âge de cinq ans. J'expire, je souris à mon père à l'âge de cinq ans. » Nous avons tous une image de notre père adulte, mais nous oublions qu'il a été un jour un petit garçon dont les sentiments pouvaient être blessés facilement. Je vous en prie, pratiquez cette méditation. Si cela peut vous aider, essayez de trouver une photo de votre père à l'âge de cinq ans et regardez-la. Inspirez et expirez et souriez à votre père à l'âge de cinq ans. Vous verrez que votre père porte des blessures en lui comme vous. En pratiquant ainsi, vous devenez votre père.

Dans ses enseignements sur les Quatre États illimités, le Bouddha utilisait le terme de *sabbattataya*, qui signifie « être un avec tout⁷ ». Vous devenez un avec l'objet de votre contemplation, et dans ce cas vous devenez votre père. Si vous regardez profondément, vous comprendrez que lorsqu'il était un enfant de cinq ans, votre père a été profondément blessé par le comportement cruel des autres. S'il a été blessé dans son enfance et qu'il n'a jamais appris comment transformer ses blessures, il n'y a rien d'étonnant à ce qu'il ait infligé sa souffrance aux autres, dont vous. Son propre enfant est devenu une victime de sa souffrance, de même qu'il était lui-même une victime de la souffrance de ses parents.

Le jeune homme plaça une photo de son père sur la table de la chambre qu'il occupait au Village des Pruniers. Chaque

fois qu'il entrait dans la pièce, il regardait son père dans les yeux, cherchant à connaître l'homme qui avait été un tel étranger pour lui. Il souriait et éprouvait de la sympathie pour son père qui avait souffert dans son enfance. Avant de quitter la pièce, il regardait à nouveau la photo de son père et respirait en pleine conscience.

Un jour, il a écrit une lettre à son père qui était déjà mort. En écrivant cette lettre, son cœur s'est soudain ouvert et il a senti qu'un lourd fardeau venait de le quitter. Il avait vu la souffrance de son père et lui avait pardonné. L'amour et la compassion étaient devenus des énergies authentiques en lui et son désir de se réconcilier avec son père n'avait rien de superficiel. Le poison de la colère s'était dissous. Cette méditation ressemble beaucoup à la méditation offerte par Sariputra. Si l'on regarde profondément la souffrance d'une personne et que l'on en comprend les sources, la porte de l'amour et de la compréhension peut s'ouvrir.

Pour pratiquer cet exercice, commencez par apprendre à toucher les graines positives qui sont en vous ainsi que les graines de souffrance. Reconnaissez qu'elles sont déjà là et regardez-les profondément pour en comprendre la nature – leurs causes premières. Une fois que vous aurez compris les racines de votre souffrance – votre colère, votre blessure, votre frustration – votre cœur deviendra paisible, calme et léger. Les racines de la colère en vous seront transformées et il vous sera plus facile d'accepter et d'aimer. Vous aurez réussi à éteindre les incendies en vous et vous pourrez aider les autres à faire de même. En touchant les graines de joie et de bonheur en nous-mêmes, en identifiant et en voyant

les sources de la colère, de l'attachement et des illusions en nous, nous devenons vraiment paisibles et heureux, légers de corps et d'esprit ; en sécurité et libérés des préjugés, de la colère, des afflictions, de la peur et de l'anxiété.

CHAPITRE 5

Nourrir le bonheur

Ces trois exercices font aussi partie du *Visuddhimagga* :

Puissé-je savoir comment nourrir les graines de joie en moi chaque jour.

Puisse-t-elle savoir comment nourrir les graines de joie en lui/elle chaque jour.

Puissent-ils savoir comment nourrir les graines de joie en eux chaque jour.

Puissé-je vivre avec fraîcheur, solidité et liberté.

Puisse-t-il/elle vivre avec fraîcheur, solidité et liberté.

Puissent-ils vivre avec fraîcheur, solidité et liberté.

Puissé-je me libérer de l'attachement et de l'aversion sans tomber dans l'indifférence.

Puisse-t-il/elle se libérer de l'attachement et de l'aversion sans tomber dans l'indifférence.

Puissent-ils se libérer de l'attachement et de l'aversion sans tomber dans l'indifférence.

Ces méditations nous aident à arroser les graines de joie et de bonheur dans notre conscience du tréfonds. La joie et le bonheur sont la nourriture d'un moine zen. Avant de manger, nous disons : « Que tous les êtres soient nourris par la joie de la méditation. »

Quelle est la nature de la joie ? Comment pouvons-nous toucher la vraie joie à chaque instant de notre existence ? Comment pouvons-nous vivre de façon à apporter un sourire, les yeux de l'amour et le bonheur à toute personne que nous rencontrons ? Utilisez votre talent pour trouver des moyens de prodiguer du bonheur à vous-même et aux autres – le bonheur qui provient de la méditation et non de la poursuite des plaisirs sans fruit. La joie méditative a la capacité de nourrir notre pleine conscience, notre compréhension et notre amour. Essayez de vivre de façon à encourager le bonheur profond en vous-même et chez les autres. « Je fais le vœu d'apporter de la joie à une personne dans la matinée et de soulager la souffrance d'une autre dans l'après-midi. » Demandez-vous : « Comment puis-je faire sourire quelqu'un ce matin ? » C'est l'art de créer du bonheur.

Le *Sutra de Samiddhi* est l'histoire d'un jeune moine. Tôt le matin, Samiddhi partit se baigner à la rivière. Alors qu'il était en train de se sécher, une déesse (*devi*) lui apparut et lui demanda : « Bikkhu, tu es si jeune. Pourquoi es-tu devenu un renonçant dans la fleur de ta jeunesse ? » Samiddhi répondit : « Chère *devi*, je suis très heureux. Je pratique l'enseignement du Bouddha pour vivre heureux dans le moment présent. La poursuite des cinq plaisirs mondains (la réputation, la fortune, la luxure, la paresse ou l'avidité) n'apporte pas un bonheur durable. Je pratique la pleine conscience dans ma vie quotidienne et je connais une paix, une liberté et une joie profondes. » Il y a quatre sujets importants à noter dans ce *Sutra de Samiddhi* : l'idée du

bonheur, l'existence de la vraie joie, la pratique du refuge et le piège des complexes¹.

Les notions que nous avons du bonheur sont un piège. Nous oublions que ce ne sont que des idées. Notre idée du bonheur nous empêche souvent d'être réellement heureux. Nous ne pouvons pas voir l'occasion de joie qui est juste devant nous quand nous sommes convaincus que le bonheur devrait prendre telle ou telle forme.

Le deuxième sujet discuté dans ce sutra est l'existence de la joie véritable. La déesse demande au jeune moine Samiddhi pourquoi il a choisi d'abandonner le bonheur dans le moment présent pour une vague promesse de bonheur dans le futur. Samiddhi lui répond : « L'inverse est vrai. C'est l'idée d'un bonheur futur que j'ai abandonnée, de façon à pouvoir m'établir dans le moment présent. » Samiddhi explique que les désirs malsains ne peuvent apporter qu'anxiété et soucis, tandis qu'une vie faite de joies saines apporte un bonheur immédiat. Le sutra utilise le terme d'*akalika*, « hors du temps ».

Le troisième sujet important du *Sutra de Samiddhi* est la pratique d'une prise de refuge ou de soutien. S'appuyer sur le Dharma n'est pas qu'une idée. Quand vous vivez en accord avec le Dharma, la voie de la compréhension et de l'amour du Bouddha, vous connaissez la joie, la tranquillité, la stabilité et la liberté. S'appuyer sur le Dharma peut aussi se dire « prendre refuge dans l'île du soi », l'île de paix en chacun de nous. Nous avons besoin d'apprendre comment retourner dans cette île en cas de besoin. Alors que le Bouddha était sur le point de mourir, il a dit à l'assemblée des moines et des moniales : « Mes chers amis, prenez

refuge dans l'île du soi. Ne prenez refuge dans rien d'autre. Quand vous retournez sur votre île, vous y trouvez le Bouddha, le Dharma et la Sangha. »

*Je prends refuge en moi-même.
Une île verte sur l'océan.
Bouddha est ma pleine conscience
Me montrant le chemin.
Dharma est ma respiration
Protégeant corps et esprit
Je suis libre.*

*Je prends refuge en moi-même.
Une île verte sur l'océan.
Sangha est mes skandha,
Travaillant en harmonie
Je prends refuge en moi-même
Je reviens à moi-même
Liberté, liberté.*

Bien que cette pratique puisse être utilisée partout et à tout moment, elle est particulièrement utile quand on est dans un état d'anxiété, quand on se sent perdu et qu'on ne sait plus quoi faire. En pratiquant, nous sommes transportés dans le lieu le plus calme et le plus stable qui soit. L'île du soi est la pleine conscience, notre nature éveillée, le fondement de la stabilité et du calme qui réside en nous et éclaire notre chemin. Quand nos cinq skandha sont en harmonie, nous agissons naturellement de façon à apporter la paix. La respiration consciente produit cette égalité d'âme. Y a-t-il quoi que ce soit de plus important ?

Le quatrième sujet important de ce sutra concerne le piège des complexes – penser que vous êtes meilleur, pire ou égal aux autres. Tous ces complexes surgissent du fait que nous croyons être des entités séparées. Le bonheur fondé sur la notion d'un soi séparé n'est pas quelque chose de fiable. Par la pratique de la méditation, nous nous rendons compte que nous « inter-sommes » avec tous les êtres, si bien que nos peurs, nos afflictions, notre colère et notre chagrin disparaissent. Si vous pratiquez le vrai bonheur, en vous appuyant sur le Dharma et en réalisant la nature interdépendante de toutes les choses, vous deviendrez plus libre et plus stable chaque jour. Vous atteindrez graduellement un paradis où vous retrouverez l'amour profond décrit par le Bouddha. Les enseignements du Bouddha sur l'amour sont authentiques et complets. Ce genre d'amour conduit toujours au vrai bonheur.

Le bonheur n'est pas quelque chose d'individuel ; il est de la nature de l'inter-être. Quand vous réussissez à faire sourire un ami, son bonheur vous nourrit ; quand vous parvenez à la paix, à la joie et au bonheur, vous le faites pour tout le monde. Commencez par vous nourrir de sentiments de joie. Pratiquez la méditation marchée dans la nature, appréciez l'air frais, les arbres, les étoiles dans le ciel nocturne. Que faites-vous pour vous nourrir ? Il est important d'en discuter avec des amis proches et de trouver des moyens concrets de nourrir la joie et le bonheur.

Si vous allez dans ce sens, votre souffrance, vos soucis, vos formations mentales douloureuses commenceront à se transformer. Quand votre corps est attaqué par des bactéries nuisibles, vos anticorps entourent la bactérie pour

la rendre inoffensive. S'il n'y a pas assez d'anticorps, votre corps en créera de nouveaux pour neutraliser l'infection. De même, quand vous insufflez à votre corps et à votre esprit les sentiments de la joie de la méditation, ils en sortent fortifiés. Les sentiments de joie ont la capacité de transformer les sentiments de chagrin et de douleur en nous.

Vous pouvez aussi pratiquer pour les autres : « Que je sache comment nourrir les graines de joie en lui ou en elle chaque jour. » Dites le nom de la personne de votre choix – votre ami, votre frère, votre sœur ou votre maître – et nourrissez les graines de joie en elle. Nous avons souvent besoin de nous décharger de notre souffrance en la partageant avec une personne de confiance. Mais il ne faut pas oublier que cette personne doit aussi faire face à sa propre douleur et à ses besoins d'être nourrie par des sentiments de joie. Il faut veiller à ne pas l'épuiser en déversant notre souffrance sur elle. Si nous voulons pouvoir compter sur elle à l'avenir, nous devons faire en sorte de ne pas trop lui faire partager notre souffrance, afin qu'elle n'en arrive pas à ne plus pouvoir nous écouter.

Apprenez à vous nourrir de joie. En êtes-vous capable ? Êtes-vous capable de donner à l'autre plus de foi et d'enthousiasme ? Si vous n'êtes pas capable de faire ces petites choses pour lui, comment pouvez-vous dire que vous l'aimez ? Aimer quelqu'un signifie lui procurer de la joie et du bonheur de manière très concrète. Si vous savez vous y prendre, vos paroles et vos actes lui apporteront fraîcheur et légèreté. Il suffit parfois de prononcer quelques mots gentils pour aider quelqu'un à s'épanouir comme une fleur.

Commencez par pratiquer avec quelqu'un que vous appréciez. Continuez avec quelqu'un que vous aimez, puis avec quelqu'un envers qui vous vous sentez neutre. Quand vous aurez regardé profondément cette personne et compris ses besoins les plus profonds, elle ne sera plus quelqu'un de neutre. Pour finir, prenez quelqu'un que vous haïssez comme objet de votre méditation. Au début vous le méprisez, mais quand vous l'aurez regardé profondément, en pleine conscience, la compréhension et la vision profonde feront naître l'amour et la compassion, de sorte que vous ressentirez de l'amour pour la personne que vous haïssez auparavant.

En pratiquant cette méditation, votre amour finira par s'étendre aux cinq catégories de personnes et la distinction entre ceux que vous aimez et ceux que vous n'aimez pas disparaîtra. Votre méditation profitera aussi à ceux que vous aviez détestés jusqu'alors. Les cinq catégories deviennent égales. Le bodhisattva regarde chaque être de la même manière. Il n'éprouve aucune haine, même envers ceux qui se sont mal comportés ou qui ont fait preuve de cruauté. Si vous ne pratiquez pas les Quatre États illimités, comment pourrez-vous considérer tout le monde de la même façon ?

« Puissé-je savoir comment nourrir les graines de joie en moi chaque jour. Puisse-t-il/elle savoir comment nourrir les graines de joie en lui/elle chaque jour. Puissé-je savoir comment nourrir les graines de joie en la personne que je déteste et l'aider à nourrir les graines de joie en elle. » En générant un tel esprit, la colère et la haine disparaîtront de vous et vous connaîtrez la paix et la joie véritables. Tant qu'il y aura des traces de haine et de colère en vous, vous

ne trouverez pas la vraie paix. Le jour où vous serez capable d'aimer votre ennemi, peut-être aurez-vous l'impression d'être un vrai héros, mais vous verrez plus tard qu'aimer cette personne revient en fait à vous aimer vous-même. Lorsque vous ouvrez votre cœur et acceptez la personne que vous haïssiez auparavant, votre cœur s'établit naturellement dans le bien-être et vous êtes le premier à en recevoir les bienfaits. C'est le sens véritable de l'équanimité – l'égalité sans discrimination ni préjugé.

« Puissé-je vivre avec fraîcheur, solidité et liberté. »
« Fraîcheur » est une traduction du mot vietnamien « frais, sans fièvre ». Nous savons à quel point on se sent mal quand on a de la fièvre. La jalousie, la colère et les désirs malsains sont comme une fièvre. Dans le chapitre du *Sutra du Lotus* sur la Porte universelle, il est dit que chaque fois qu'il y a le feu, si vous récitez le nom d'Avalo-kiteshvara, ce feu se transformera en un étang de lotus. Si quelqu'un vous envoie dans un enfer de feu par ses paroles et ses actes, récitez le nom d'Avalokiteshvara et le feu se transformera en un étang de lotus plein de fraîcheur. Avalokiteshvara représente l'énergie d'amour et de compassion. Si vous êtes pris dans le feu de la colère, de la haine, des passions nuisibles, de la jalousie ou de la suspicion, méditez sur les Quatre États illimités et le feu sera maîtrisé. Vous nagerez alors dans un lac à l'eau fraîche et limpide.

Quiconque est prisonnier des Cinq Désirs nuisibles² brûlera. Nous devons connaître nos limites. Comme protection, nous pratiquons les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience et prenons refuge dans la Sangha. Chaque automne, des milliers de bernaches survolent le

Village des Pruniers. Une bernache qui s'écarte du groupe pour voler seule se met en danger, car il y a des chasseurs autour du Village des Pruniers qui les attirent avec des pigeons. Les bernaches quittent leur formation et deviennent des cibles faciles pour les chasseurs. Nous sommes dans la même situation. Si nous pensons pouvoir vivre seuls sans le soutien de la Sangha, nous ne sommes pas conscients de nos limites. Pratiquer avec la Sangha, c'est comme se baigner dans un cours d'eau rafraîchissant, à condition de savoir comment bien organiser la Sangha et de vivre ensemble en harmonie. Il est facile de cultiver des graines de joie dans notre vie de pratique. Nous avons besoin pour cela de l'intelligence, de la vision profonde et des talents d'organisation de chaque membre de la Sangha. Si un membre de la Sangha a une idée qui peut apporter de la joie et du bonheur à la communauté, il la partage avec tout le monde.

« Puissé-je vivre avec fraîcheur, solidité et liberté. » La solidité désigne ici la stabilité, l'une des caractéristiques du Nirvana. Si vous n'êtes pas solide, vous ne pourrez pas accomplir grand-chose. En tant que moine ou moniale, vous vous souvenez de votre vœu de consacrer votre existence à la pratique du Dharma pour apporter la joie et le bonheur à tous les êtres. Pour réaliser votre vœu, vous devez étudier, pratiquer et vivre dans une Sangha, et faire chaque jour des pas stables le long du chemin.

Chaque matin, vous vous consacrez une nouvelle fois à votre chemin afin de ne pas vous en écarter. Le soir, avant d'aller vous coucher, vous passez votre journée en revue pendant quelques minutes. « Ai-je vécu dans la direction de

mes idéaux aujourd'hui ? » Si vous voyez que vous avez fait deux ou trois pas dans cette direction, c'est déjà bien. Sinon, dites-vous : « Je ferai mieux demain. » Le lendemain matin, au réveil, prenez la décision de faire des pas solides dans la direction de vos idéaux. Ne vous comparez pas aux autres. Contentez-vous de vous regarder pour voir si vous allez dans la direction que vous chérissez.

Si vous voulez que votre vie soit plus solide chaque jour, prenez refuge dans des choses solides. Si vous vous appuyez sur quelque chose qui n'est pas solide, vous tomberez. Les Trois Joyaux - le Bouddha, le Dharma et la Sangha - sont très solides ; si vous prenez refuge dans les Trois Joyaux, vous serez solide aussi. Construisez votre maison sur une fondation solide, et non sur de la boue ou du sable. Certaines Sangha ne sont peut-être pas encore très solides, mais le fait de prendre refuge dans une Sangha est généralement une très bonne chose. Les membres de la Sangha pratiquent partout avec sincérité. Notre foi grandira si nous reconnaissons la force de la Sangha qui s'étend à travers le temps et l'espace.

« Puissé-je vivre avec fraîcheur, solidité et liberté. » La liberté signifie ici transcender le piège des désirs nuisibles. Les moines et les moniales connaissent ce genre de liberté. Vivre libre veut dire ici vivre sans attachements - que ce soit à un temple, à un diplôme ou à un statut. Nous avons déjà rencontré des personnes qui sont très libres. Elles peuvent faire tout ce qu'il faut sans être attachées à quoi que ce soit.

« Puissé-je me libérer de l'attachement et de l'aversion sans tomber dans l'indifférence. » Lorsque nous sommes

indifférents, rien ne nous semble digne d'intérêt. Nous ne vivons ni dans l'amour ni dans la compréhension et notre vie est dépourvue de joie et de sens. Nous ne remarquons même pas la beauté des feuilles d'automne ni les rires des enfants autour de nous. Nous sommes incapables de toucher la souffrance ou le bonheur des autres. Si vous vous trouvez dans un état d'indifférence, demandez de l'aide à vos amis. Même si elle est souffrance, la vie est pleine de merveilles. La naissance et la mort sont des miracles et sous les vagues de la naissance et de la mort, il y a la merveilleuse dimension ultime.

Juste avant la mort de mon disciple Chên Sinh (Vraie Vie) à Montréal, je lui ai envoyé ce poème :

« L'ainsité est la réalité ultime.
Comment la naissance et la mort peuvent-elles
te toucher ?
Éveille-toi à l'aube naissante.
La paix vient sans effort. »

Au-dessous du poème, j'avais écrit : « Frère Chên Sinh, je te tiens la main pour qu'ensemble, maître et disciple, nous puissions transcender la souffrance et le danger. »

La naissance est merveilleuse, tout comme la mort et la réalité ultime sous-jacentes. Si vous pouvez toucher cette merveille, vous ne serez plus indifférent et vous gagnerez peu à peu en solidité et en liberté dans votre vie.

« Puissé-je me libérer de l'attachement et de l'aversion. » Le genre d'amour que le Bouddha nous a conseillé de cultiver n'est ni possessif ni objet

d'attachement. Nous avons tous, jeunes comme vieux, une tendance à l'attachement. Dès la naissance, l'ignorance et l'attachement au soi sont déjà là. Chaque fois que nous aimons quelqu'un, nous avons tendance à être possessifs. Quand nous sommes aimés, nous voulons être l'unique objet de l'attention de notre bien-aimée. Nous ne voulons pas qu'elle en aime un autre. L'amour possessif est comme une dictature. Nous voulons contrôler ceux que nous aimons et leur dicter ce qu'ils peuvent faire et ne pas faire. Dans des relations amoureuses saines, il y a un degré de possessivité et d'attachement qui peut faire souffrir les deux personnes s'ils deviennent excessifs.

Un père peut s'imaginer qu'il « possède » son fils. « Tu dois obéir à tout ce que je te dis. Fais telles ou telles études, sinon tu ne seras plus mon fils. » Un jeune homme peut dire à sa petite amie : « Tu ne peux pas aller faire les magasins à cette heure, tu ne peux pas porter ce parfum, ou cette couleur. » Aimer de manière si toxique, c'est comme mettre des chaînes à votre bien-aimé. L'amour qui ressemblait autrefois à un château n'est plus qu'une prison. Quand la peinture commence à s'écailler, les barreaux de la prison se révèlent et les deux personnes se sentent prises au piège. Votre contrat de mariage s'est transformé en une peine de prison à perpétuité sans aucun espoir de libération. Se séparer ou rester ensemble sont des issues aussi intolérables l'une que l'autre. C'est vrai pour les mariages, mais aussi pour des relations entre parents et enfants, entre amis et entre maîtres et disciples. Il est essentiel d'apprendre à aimer en préservant la liberté de l'autre et

permettant à chacun de maintenir son individualité. C'est le genre d'amour que le Bouddha nous a enseigné.

Que faire si l'on est déjà dans une relation amoureuse dominée par la possessivité, la dictature et l'attachement ? Pratiquez le regard profond pour identifier le degré de despotisme et d'attachement dans votre amour. Vous est-il déjà arrivé en tondant la pelouse qu'une corde vienne soudain se prendre dans le moteur de la tondeuse ? Il faut parfois plus d'une heure pour défaire la corde et libérer les pales avant de pouvoir faire redémarrer la tondeuse. Il en va de même de l'attachement. Il fait obstruction au flux de la vie. Quand vous avez identifié le degré d'attachement, de despotisme et de possessivité dans votre amour, vous pouvez commencer à en dénouer les nœuds. En retirant un peu de dictature, d'attachement et de possessivité, vous verrez que la souffrance diminue déjà. Même si vous n'êtes pas encore heureux, le fait d'atténuer la souffrance est déjà un bon début. Avant, vous souffriez quatre-vingt-dix pour cent du temps et maintenant vous ne souffrez plus que quatre-vingts pour cent. Ce n'est pas négligeable. Nous souffrons de l'indifférence et du manque d'amour, mais nous souffrons bien plus encore de l'attachement.

Sans pleine conscience, l'attachement risque fort de se transformer en aversion. Quand l'amour est encore neuf, la vie sans notre bien-aimé nous semble impossible. Mais quand l'attachement devient de l'aversion, la vie avec l'autre devient insupportable et le divorce semble être la seule issue. Les pôles de l'attachement et de l'aversion conduisent tous deux à la souffrance. Même si vous divorcez ou déshéritez votre enfant, les sources de la souffrance

restent intactes. Si plus tard vous commencez une nouvelle relation ou si vous avez un autre enfant, votre façon d'aimer, qui aura toujours autant d'attachement et de désir de contrôler l'autre, va infester la nouvelle situation et produire le même genre de souffrance. Le problème n'est pas tant de savoir s'il faut divorcer ou déshériter votre enfant. Ce qui compte, c'est de regarder la nature de votre façon d'aimer afin d'en identifier les éléments négatifs d'attachement et de possessivité, et de voir comment votre manière de regarder, d'aimer, de parler et d'agir doit changer pour laisser la place au véritable amour, à la compassion, à la joie et à l'équanimité. Si vous pratiquez de la sorte, vos qualités positives se développeront progressivement.

Si nous pratiquons selon les enseignements du Bouddha avec le soutien d'une Sangha, nous apprendrons la nature de l'amour, de la compassion, de la joie et de l'équanimité. Les graines de ces qualités sont déjà dans notre conscience du tréfonds. L'étude et la pratique des Quatre États illimités arroseront ces graines en nous. Par la pratique du regard profond, les graines de souffrance, de douleur, de tristesse et d'attachement vont diminuer et faire de la place aux graines positives afin qu'elles puissent grandir.

Ne dites pas : « L'amour, la compassion, la joie et l'équanimité, c'est réservé aux saints. N'étant pas un saint, je suis incapable d'aimer ainsi. » Le Bouddha et les bodhisattva ont pratiqué de la même manière que nous. Au début, leur amour était empreint d'attachement, de désir de contrôler et de possessivité. Mais grâce à la pratique, ils ont

pu transformer ces poisons et développer un amour spacieux, merveilleux et qui embrasse tout.

Les enseignements du Bouddha sur l'amour sont clairs. Il est possible de vivre vingt-quatre heures par jour dans un état d'amour. Chaque mouvement, chaque regard, chaque pensée et chaque parole peuvent être baignés d'amour. Les Quatre États illimités sont de puissantes concentrations (*samadhi*) : la concentration de l'amour, la concentration de la compassion, la concentration de la joie et la concentration de l'équanimité. Quand vous vous établissez dans ces quatre concentrations, vous vivez dans le plus beau, le plus paisible et le plus joyeux des royaumes de l'univers. Si quelqu'un vous demande votre adresse, vous pouvez répondre : « la demeure de Brahman » - les Incommensurables de l'amour, de la compassion, de la joie et de l'équanimité. Il y a des hôtels cinq étoiles qui coûtent plus de deux mille dollars la nuit, mais la demeure de Brahman offre plus de bonheur qu'eux. C'est un hôtel à cinq mille étoiles, un endroit où l'on peut apprendre à aimer et à être aimé.

CHAPITRE 6

L'amour véritable

Le véritable amour est fait de respect. Dans la tradition vietnamienne, mari et femme se respectent toujours comme des invités honorés. Si vous pratiquez ainsi, votre amour durera longtemps. En vietnamien, il y a deux mots pour dire amour : *tin* et *nghi*. *Tin* contient beaucoup de passion. Dans *nghi*, il y a plus de calme, de compréhension et de confiance. Vous n'êtes pas aussi passionné mais votre amour est plus profond et plus solide. Vous êtes prêt à davantage de sacrifices pour rendre l'autre heureux. *Nghi* est le fruit des difficultés et des joies partagées sur une longue période.

Vous commencez par la passion, puis, en vivant avec l'autre, vous apprenez à faire face aux difficultés et votre amour s'approfondit. La passion diminue, mais *nghi* ne cesse d'augmenter. Vous comprenez mieux votre partenaire et vous ressentez une immense gratitude : « Merci d'être mon mari (ma femme), de m'avoir choisi(e) comme compagne (compagnon) pour partager toutes tes meilleures qualités ainsi que ta souffrance. Alors que j'avais des difficultés et que je suis restée éveillée(e) tard dans la nuit, tu as pris soin de moi. Tu m'as montré que mon bien-être est aussi ton bien-être. Tu as fait l'impossible pour m'aider à aller mieux. Je te suis très reconnaissant(e). » Lorsqu'un

couple reste ensemble longtemps, c'est à cause de nghiã. Nghiã est le genre d'amour dont nous avons vraiment besoin pour notre famille et pour notre société. 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.

Regardez profondément pour voir quels sont les éléments présents dans votre amour. Vous ne pouvez pas dire que l'amour est cent pour cent tinh ou cent pour cent nghiã. Il contient les deux. Regardez votre bien-aimé dans les yeux et demandez-lui profondément : « Qui es-tu mon amour, toi qui est venu(e) prendre ma souffrance comme ta souffrance, mon bonheur comme ton bonheur, ma vie et ma mort comme ta vie et ta mort ? Qui es-tu, toi dont le soi est devenu mon soi ? Pourquoi n'es-tu pas une goutte de rosée, un papillon, un oiseau, un pin ? » Posez-vous la question avec tout votre corps et votre esprit. Plus tard, vous poserez les mêmes questions à la personne qui vous a fait le plus souffrir : « Qui es-tu, toi qui me fais tant souffrir, qui me fais ressentir tant de colère et de haine ? » Pour comprendre, il faut devenir un avec votre bien-aimé, et un avec votre soi-disant ennemi. Vous devez vous inquiéter de ce qui l'inquiète, souffrir de ce qui le fait souffrir et apprécier ce qu'il apprécie. Vous et l'objet de votre amour ne peuvent être deux. Il est autant vous que vous êtes vous-même.

Continuez de la sorte jusqu'à vous voir dans la personne la plus cruelle au monde, dans l'enfant affamé, le prisonnier politique. Pratiquez jusqu'à vous reconnaître dans chaque personne au supermarché, au coin de la rue, dans un camp

de concentration, sur une feuille, dans une goutte de rosée. Méditez jusqu'à vous voir dans un grain de poussière dans une galaxie lointaine. Regardez et écoutez de tout votre être. Si vous êtes pleinement présent, la pluie du Dharma arrosera les graines les plus profondément enfouies dans votre conscience du tréfonds et demain, quand vous ferez la vaisselle ou que vous regarderez le ciel bleu, cette graine poussera et l'amour et la compréhension apparaîtront comme une belle fleur.

« Rocher, gaz, brume, esprit,
Mésons qui voyagent dans les galaxies
À la vitesse de la lumière,
Tu es venu ici, mon bien-aimé.
Et tes yeux bleus resplendissent, si beaux, si
profonds.
Tu as pris le chemin tracé pour toi
Depuis ce qui n'a ni commencement ni fin.
Tu racontes que sur ton chemin ici-bas
Tu es passé
Par des millions de naissances et de morts.
Un nombre incalculable de fois tu t'es
transforme
En tempêtes de feu dans le cosmos.
Tu t'es servi de ton corps
Pour mesurer l'âge des fleuves et des
montagnes.
Tu t'es manifesté
Sous la forme d'arbres, d'herbes, de papillons,
d'êtres unicellulaires

Et de chrysanthèmes.

Mais les yeux avec lesquels tu me regardes ce
matin

Me disent que tu n'es jamais mort.

Ton sourire m'invite au jeu

Dont personne ne connaît le début,

Le jeu de cache-cache.

Ô chenille verte, tu utilises ton corps
solennellement

Pour mesurer la branche du rosier qui a poussé
l'été dernier.

Tout le monde dit que toi, mon bien-aimé, tu
viens juste de naître au printemps.

Dis-moi, depuis combien de temps es-tu parmi
nous ?

Pourquoi avoir attendu cet instant pour te
révéler à moi,

Emportant avec toi ce sourire aussi silencieux
que profond ?

Ô chenille, des soleils, des lunes et des étoiles
s'échappent

Chaque fois que j'expire.

Qui sait que l'infiniment grand se trouve

Dans ton corps minuscule ?

À chaque point de ton corps

Des milliers de champs de Bouddha se sont
établis.

Chaque fois que tu étires ton corps, tu mesures
le temps

Du non-commencement à ce qui ne cessera jamais.

Le grand mendiant des temps anciens est toujours là sur le pic des Vautours ;
Contemplant le coucher de soleil toujours aussi magnifique.

Gautama, comme c'est étrange !

Qui a dit que la fleur d'Udumbara ne s'épanouirait qu'une fois tous les trois mille ans ?

La voix de la marée montante - tu ne peux la manquer si ton oreille y est attentive¹ »

Si vous aimez réellement quelqu'un, vous devez être pleinement présent pour cette personne. Je connais un jeune garçon de dix ans à qui son père avait demandé ce qu'il voulait pour son anniversaire. Il lui a répondu : « Papa, c'est toi que je veux ! » Son père était trop occupé. Il n'avait jamais de temps pour sa famille. Son fils savait que le plus beau cadeau que son père pouvait lui offrir était sa vraie présence.

Lorsque vous êtes concentré - esprit et corps réunis - tout ce que vous dites peut être un mantra. Un mantra n'est pas nécessairement en sanskrit. En fait, il peut être dit dans n'importe quelle langue : « Chéri, je suis là pour toi. » Si vous êtes pleinement présent, ce mantra produira un miracle. Vous devenez réel, la personne à qui vous dites ce mantra devient réelle et la vie devient réelle à ce moment même. Vous apportez du bonheur à vous et à l'autre. Aimer, c'est être là pour lui, pour elle, pour eux.

« Je sais que tu es là et j'en suis très heureux » est un deuxième mantra. Quand je regarde profondément la lune, j'inspire et j'expire profondément et je dis : « Pleine lune, je sais que tu es là et j'en suis très heureux. » Je fais de même en voyant l'étoile du matin. En marchant parmi les magnolias en fleur en Corée, je regardais les fleurs si belles et leur disais : « Je sais que vous êtes là et j'en suis très heureux. » Être vraiment présent et savoir que l'autre est là aussi est un miracle. Chaque fois que vous êtes vraiment là, vous êtes capable de reconnaître et d'apprécier la présence de l'autre - la pleine lune, l'étoile du matin, les magnolias en fleur, votre bien-aimé. Commencez par pratiquer la respiration consciente pour vous établir en vous-même. Puis asseyez-vous près de la personne que vous aimez et dans cet état de profonde concentration, prononcez le deuxième mantra. Vous serez heureux et votre bien-aimé sera heureux en même temps. Ces mantra peuvent être pratiqués dans la vie quotidienne. Pour vraiment aimer, vous devez pratiquer la respiration consciente afin de produire votre vraie présence.

Voici un troisième mantra : « Chéri, je sais que tu souffres et je suis là pour toi. » Si vous y êtes attentif, vous verrez quand votre bien-aimé souffre. Asseyez-vous près de lui et dites-lui : « Chéri, je sais que tu souffres. C'est pourquoi je suis là pour toi. » Cela devrait déjà lui apporter un soulagement.

Il y a un quatrième mantra à pratiquer quand c'est vous qui souffrez : « Chéri, je souffre. S'il te plaît, aide-moi. » Ce ne sont que six mots, mais ils sont parfois difficiles à prononcer en raison de la fierté dans nos cœurs, surtout si

nous pensons que c'est la personne que nous aimons qui nous a fait souffrir. Si c'était quelqu'un d'autre, ce ne serait pas aussi difficile. Mais parce que c'était elle, nous nous sentons blessés. Nous voulons nous réfugier dans notre chambre pour pleurer. Mais si nous l'aimons vraiment, quand nous souffrons ainsi nous devons demander de l'aide, et il faut pour cela dépasser notre fierté.

Il y a une histoire très connue dans mon pays au sujet d'un jeune couple qui a profondément souffert. Le mari était parti à la guerre en laissant à la maison sa jeune femme enceinte. Trois ans plus tard, il est rentré de la guerre et sa femme est allée l'attendre aux portes du village, accompagnée de leur petit garçon. Quand ils se sont retrouvés, ils n'ont pu retenir des larmes de joie. Reconnaisant envers leurs ancêtres de les avoir protégés, le jeune homme demanda à sa femme d'aller au marché acheter des fruits, des fleurs et d'autres offrandes pour l'autel des ancêtres.

Pendant ce temps, le jeune père demanda à son fils de l'appeler papa mais le petit garçon refusa : « Monsieur, vous n'êtes pas mon papa ! Mon papa vient nous voir chaque nuit et ma mère lui parle et elle pleure. Quand maman s'assied, papa s'assied aussi. Quand maman va se coucher, mon papa se couche. » En entendant cela, le cœur du jeune père devint comme de la pierre.

Quand sa femme rentra à la maison, il ne pouvait même plus la regarder. Le jeune homme offrit des fruits, des fleurs et de l'encens aux ancêtres, il fit des prosternations et roula aussitôt la natte sur laquelle il venait de se prosterner, empêchant ainsi sa femme de se joindre à lui, parce qu'il la

jugeait indigne de se présenter devant les ancêtres. Après la cérémonie, il sortit de la maison et passa la journée à boire et à déambuler dans le village. Sa femme ne comprenait pas son changement d'attitude. Au bout de trois jours, n'en pouvant plus, elle finit par se jeter dans la rivière et s'y noya.

Le soir des funérailles, alors que le jeune père alluma la lampe à huile, le petit garçon s'écria : « C'est mon papa ! » Il désignait l'ombre de son père projetée sur le mur et dit : « Mon papa venait chaque nuit nous rendre visite et ma mère lui parlait et pleurait beaucoup. Quand ma mère s'asseyait, il s'asseyait. Quand ma mère s'allongeait, il s'allongeait. » « Chéri, tu es parti depuis si longtemps. Comment puis-je élever notre fils toute seule ? » implorait-elle son ombre. Une nuit, l'enfant lui avait demandé qui était son père et où il se trouvait. Elle avait montré l'ombre sur le mur et dit : « C'est ton père. » Il lui manquait beaucoup.

Soudain, le jeune père comprit tout, mais il était trop tard. S'il était allé voir sa femme pour lui demander : « Chérie, je souffre beaucoup. Notre petit garçon m'a dit qu'un homme venait vous voir la nuit, que tu lui parlais et que tu pleurais avec lui, et que chaque fois que tu t'asseyais, il s'asseyait. Qui est cette personne ? », elle aurait eu la possibilité de s'expliquer et le drame aurait pu être évité. Mais il ne lui avait pas demandé, par fierté.

Sa femme a agi de même. Elle était très blessée par le comportement de son mari, mais elle ne lui a pas demandé de l'aide. Elle aurait dû pratiquer le quatrième mantra : « Chéri, je souffre tant. S'il te plaît, aide-moi. Je ne

comprends pas pourquoi tu ne me regardes pas et tu ne me parles pas. Pourquoi ne me laisses-tu pas me prosterner devant les ancêtres ? Ai-je fait quelque chose de mal ? » Si elle le lui avait dit, son mari aurait pu lui dire ce que leur fils lui avait confié. Mais elle ne l'avait pas fait, parce qu'elle aussi était prisonnière de sa fierté.

Dans le véritable amour, il n'y a pas de place pour la fierté. Quand vous êtes blessé par la personne que vous aimez, quand vous souffrez et pensez que votre souffrance a été causée par la personne que vous aimez le plus, souvenez-vous de cette histoire. Ne faites pas comme le père ou la mère de ce petit garçon. Ne laissez pas la fierté entraver votre chemin. Pratiquez le quatrième mantra : « Chéri, je souffre. S'il te plaît, aide-moi. » Si vous estimez que l'autre est la personne que vous chérissez le plus au monde, vous devez pratiquer de la sorte. Quand elle vous entendra prononcer ces paroles, elle retournera en elle-même et pratiquera le regard profond. Alors vous pourrez éclairer les choses, vous réconcilier et dissoudre vos perceptions erronées.

La méditation bouddhiste vise avant tout à restaurer la communication avec nous-mêmes. Nous sommes rarement là pour nous-mêmes. Nous nous fuyons, car nous avons peur de revenir en nous-mêmes et d'affronter la peur et la souffrance de l'enfant blessé en nous, ignoré depuis si longtemps. Mais il est merveilleux de retourner chez soi et de dire : « Petit garçon ou petite fille, je suis là pour toi. Ne t'en fais pas. Je prendrai soin de toi. » C'est le premier pas. Vous êtes l'enfant profondément blessé qui attend votre

retour à la maison. Et vous êtes aussi celui ou celle qui avez fui votre maison, qui avez négligé votre enfant.

Retournez en vous-même et prenez soin de vous. Votre corps a besoin de vous, vos sensations ont besoin de vous et vos perceptions ont besoin de vous. L'enfant blessé en vous a besoin de vous. Votre peine, vos blocs de souffrance ont besoin de vous. Vos désirs profonds ont besoin de vous pour être reconnus. Rentrez chez vous et soyez là pour toutes ces choses. Pratiquez la marche consciente et la respiration consciente. Faites tout en pleine conscience de façon à être vraiment là, de façon à pouvoir aimer.

CHAPITRE 7

Écoute profonde et parole aimante

Nombreuses sont les universités américaines qui proposent un cours de communication. Je ne sais pas exactement ce que les étudiants y apprennent, mais j'espère qu'on y enseigne l'art de l'écoute profonde et de la parole aimante. C'est quelque chose qu'il faudrait pratiquer chaque jour si l'on veut développer de véritables talents de communication. Il y a un dicton au Vietnam qui dit : « Cela ne coûte rien de parler avec bonté. » Il suffit simplement de choisir nos paroles avec soin pour rendre les autres très heureux. Notre façon de parler et d'écouter peut offrir de la joie, du bonheur, de la confiance en soi, de l'espoir, de la confiance et de l'éveil à nos semblables.

Dans toute l'histoire de l'humanité, jamais nous n'avons disposé de tant de moyens de communication - télévision, radio, téléphone, fax, courrier électronique, Internet - mais nous sommes restés des îles, où il y a très 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 devons trouver les moyens d'ouvrir à nouveau les portes de la communication. Lorsque nous ne pouvons pas communiquer, nous devenons

malades, nous souffrons et déversons notre souffrance sur les autres. Nous payons des psychothérapeutes pour nous écouter, mais les psychothérapeutes ne sont que des êtres humains qui ont aussi leurs problèmes.

Un jour, à Karma Ling, un centre de méditation situé dans les Alpes françaises, j'ai dit à un groupe d'enfants que chaque fois qu'ils se sentaient mal, ils devraient aller en parler à un ami ou à un parent. Les enfants souffrent comme les adultes. Eux aussi se sentent seuls, coupés des autres et impuissants. Nous devons leur apprendre à communiquer leur souffrance.

Supposons que votre partenaire vous ait dit quelque chose de méchant et que vous vous sentiez blessé. Si vous répondez sur-le-champ, vous risquez d'empirer la situation. La meilleure pratique consiste à inspirer et à expirer pour vous calmer. Puis, quand vous serez suffisamment calme, de lui dire : « Chéri, ce que tu viens de dire m'a blessée. Je voudrais regarder profondément ce qui s'est passé et que tu fasses 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 votre 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, vous êtes encore blessé et si vous commencez à en discuter tout de suite, c'est trop risqué. Vous pourriez dire des choses qui ne feront qu'aggraver la situation. En attendant le vendredi soir, vous pourrez pratiquer le regard profond afin d'observer la nature de

votre souffrance et l'autre personne 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, vous aurez ainsi 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. Si vous fixez un rendez-vous, vous aurez ainsi le temps de vous calmer et de regarder profondément tous les deux.

Quand arrivera le vendredi soir, si la souffrance n'a pas été transformée, vous pourrez pratiquer l'art d'Avalokiteshvara - une personne 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-à-dire des paroles que l'autre peut comprendre et accepter. En écoutant, vous savez que votre écoute doit être de bonne qualité pour soulager l'autre de sa souffrance. Une autre raison d'attendre le vendredi soir, c'est qu'en ayant neutralisé ce sentiment le vendredi soir, vous aurez tout le week-end pour vous retrouver.

Supposons que vous ayez un problème avec un membre de votre famille ou de votre communauté et que vous soyez 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 personne ne participe pas et vous commencez à vous dire : « Pourquoi est-ce que moi je travaille tant pendant que l'autre ne fait rien ? » À cause de

cette comparaison, vous perdez votre bonheur. Mais au lieu de dire à l'autre : « S'il te plaît, viens m'aider », vous vous dites : « Pourquoi, ce n'est pas à moi de 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 moment où vous souffrez tant que vous avez 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 est un allié qui sera d'accord avec vous pour dire que A ne se comporte pas du tout comme il faudrait.

Si vous êtes C, que devez-vous faire ? Si vous avez déjà des formations internes concernant A, vous serez certainement heureux d'apprendre que quelqu'un d'autre ressent la même chose à son égard. Le fait d'en parler vous apaisera déjà. Vous devenez des alliés - B et C contre A. Soudain, B et C se sentent proches l'un de l'autre et vous ressentez une certaine distance vis-à-vis de A. A s'en rendra compte.

A est peut-être quelqu'un de très gentil. Elle serait sans doute capable de répondre directement à B si B pouvait lui exprimer ses sentiments. Mais A ignore la rancœur de B à son égard. Elle voit juste qu'il y a un froid entre elle et B mais sans savoir vraiment pourquoi. Elle voit bien 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'écarte encore plus et la situation se détériore. Un triangle s'est mis en place.

Si j'étais C, je commencerais par écouter B attentivement, voyant 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 lui proposerais de 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 pagaïe 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 d'aider la famille, la communauté et la société à retrouver la paix et la joie.

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. Une bonne communication peut apporter la paix, la compréhension et le bonheur.

Les paroles peuvent être constructives ou destructrices. Quand quelqu'un dit « je t'aime », ce peut être un mensonge, ou une simple expression du désir. Nous devons

être attentifs. Dans la tradition bouddhiste, la Parole Juste consiste 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 les dépréciez. 3. Mentir, faire des commérages. Vous dites une chose à quelqu'un et le contraire à quelqu'un d'autre. 4. Dire des grossièretés. Vous insultez ou trompez les autres.

Le cœur de la méditation bouddhiste est la pleine conscience. La pleine conscience peut nous aider à restaurer la communication, à commencer avec soi-même. Nous avons peur de nous-mêmes. Nous sommes aliénés de nous-mêmes. Nous ne pouvons pas communiquer avec nous-mêmes. Il y a quatre cents ans, au Vietnam, il y avait un étudiant très malheureux. C'était un beau jeune homme, mais il ne pouvait pas communiquer avec ses parents ni avec ses sœurs et ses frères et se sentait complètement coupé de sa famille. Il s'appelait Tu Uyên mais disons qu'il s'appelait David. Il souffrait terriblement de la solitude. Beaucoup de gens avaient essayé de gagner son amitié, mais il avait tant de colère en lui - de chagrin, de peur et de méfiance - qu'ils avaient fini par se désintéresser de lui. Il ne croyait pas au bonheur, pas plus qu'il ne croyait aux gens. Il vivait seul dans une petite chambre sur le campus universitaire. Un matin, il est allé dans un temple bouddhiste, espérant y rencontrer quelqu'un et s'en faire un ami. Quand il arriva au temple, il vit sortir un groupe de jeunes gens et parmi eux une très belle jeune femme. Il sut que c'était elle ! Il avait le désir profond de s'en faire une amie. Son cœur était débordant d'amour. Aussi, au lieu de

se rendre au temple, il suivit le groupe de jeunes gens, mais la jolie jeune femme avait tout simplement disparu.

Il ne pouvait oublier sa beauté et pensait à elle tous les jours. Impossible de la sortir de son esprit. Puis une nuit, en rêve, un vieil homme lui dit qu'il y avait un moyen de revoir cette jeune femme. Il devait aller au marché de l'Est le lendemain matin et la chercher de son mieux. Le jeune homme sauta de son lit et attendit le lever du soleil pour se rendre au marché de l'Est. Comme il était arrivé de bonne heure, il se dirigea vers une librairie où il voulait acheter des livres pour ses études. Quand il entra dans la librairie, ses yeux se posèrent sur un tableau fixé au mur représentant la jeune femme entrevue à la porte du temple. Elle avait le même visage, les mêmes yeux et le même sourire. Au lieu d'acheter des livres, il acheta donc le tableau qu'il ramena chez lui. Il l'accrocha au mur et s'assit pour parler à la jeune femme du tableau. Chaque jour, à midi, il préparait un bol de nouilles instantanées comme repas. Il mettait les nouilles dans un bol, versait de l'eau dessus et attendait quelques minutes. C'est tout. Il mangeait ses nouilles instantanées tous les jours, à chaque repas, sans même ajouter de légumes. Sa vie était sans saveur.

Quand vous vous sentez seul, vous pouvez avoir envie de parler à un arbre, à un rocher, à un chat ou à un chien. Il est parfois plus facile de vivre avec un chat qu'avec un être humain, car si vous parlez durement à un chat, il ne va pas vous répondre en criant. De la même manière, David regardait la peinture pendant des heures et lui parlait.

Un jour, il décida de préparer deux bols de nouilles instantanées. Il mit deux paires de baguettes sur la table et

continua de parler à la jeune femme. L'espace d'une seconde, il eut l'impression qu'elle lui souriait, mais quand il la regarda à nouveau, elle ne souriait pas. Alors qu'il n'avait avalé que la moitié de son bol de nouilles instantanées, il s'arrêta soudain de manger. Il leva à nouveau les yeux vers le tableau et cette fois, il fut certain qu'elle lui souriait. C'est alors qu'elle sortit du tableau et lui dit : « Comment peux-tu manger des nouilles ainsi ? » Puis elle disparut. Peu après, elle réapparut avec un panier plein de légumes frais et prépara en un rien de temps deux délicieux bols de nouilles avec des oignons, du poivre noir et toutes sortes de légumes frais. Vous ne pouvez pas imaginer le bonheur du jeune homme. Une amie merveilleuse était entrée dans sa vie ! Elle était un ange, qui s'appelait Angelina (*Giáng Kiêù*).

Mais le jeune homme avait tant de chagrin en lui qu'il ne savait pas communiquer. Il l'aimait, mais lorsqu'elle lui donnait un conseil, il ne savait pas comment l'écouter. Il ne savait pas non plus parler avec amour. Il buvait beaucoup d'alcool tous les jours et lorsqu'il était saoul, il se comportait très mal. Quand vous avez trop de colère et de souffrance en vous, vous voulez dissimulez votre douleur et vous prenez de l'alcool ou de la drogue pour essayer d'oublier. On ne pouvait cependant pas rejeter toute la responsabilité sur David. Il avait du mal à supporter tant de douleur et d'angoisse. Personne ne lui avait appris l'art de vivre en pleine conscience - respirer, marcher, embrasser sa douleur pour la transformer. Angelina a fini par le quitter. Elle ne pouvait tout simplement pas vivre avec quelqu'un qui avait tant de colère en lui, tant de souffrance, quelqu'un qui était incapable d'écouter et de communiquer.

Quand David se rendit compte qu'elle était partie, il en souffrit tellement qu'il pensa mettre fin à ses jours. Juste avant de se suicider, il se souvint d'une chose qu'Angelina lui avait dite. Un beau matin, elle l'avait emmené au temple bouddhiste où il l'avait vue pour la première fois et ce matin-là, le moine du temple avait donné un enseignement du Dharma sur la façon de communiquer avec l'encens. Angelina avait dit : « À l'avenir, David, si tu as besoin de moi, si tu veux que je sois avec toi, prends de l'encens pour communiquer. » David courut aussitôt au marché, il acheta un paquet d'encens qu'il brûla sur-le-champ, les dix bâtons en même temps ! Il resta assis calmement et attendit. Plus d'une heure s'était écoulée et Angelina n'était toujours pas là. Au bord du désespoir, il se rappela soudain une autre parole du moine pendant son enseignement. Il avait parlé de l'encens du cœur. Il avait dit qu'il existe cinq sortes d'encens du cœur : l'encens des entraînements à la pleine conscience, de la concentration, de la vision profonde, de la libération et de la fleur de la libération. Il comprit alors que tant qu'il ne saurait pas se servir de l'encens du cœur, il ne pourrait pas communiquer avec Angelina.

Le premier est l'encens des entraînements à la pleine conscience. Le quatrième des Cinq Entraînements à la Pleine Conscience concerne justement la communication – pratiquer la parole aimante et l'écoute profonde. Si on ne pratique pas l'écoute profonde et la parole aimante, on ne peut pas communiquer. Assis là, il vit sa vie défiler devant lui. Il vit qu'il n'avait presque jamais vraiment communiqué avec ses semblables – son père, sa mère, ses sœurs ou ses frères, ses amis, et même Angelina. Il savait qu'il ne

pratiquait pas le quatrième entraînement à la pleine conscience. À ce moment-là, il eut une prise de conscience. Il cessa de rendre ses parents responsables de sa souffrance, voyant qu'il en était lui-même la cause, qu'il n'avait pas écouté ni parlé en pleine conscience et qu'il avait blessé les autres. Il accepta sa part de responsabilité. Dès lors, il fut libéré de sa colère et son cœur commença à s'ouvrir. Il resta assis pendant une demi-heure quand Angelina apparut soudain. Angelina a toujours de l'amour dans son cœur. Si vous savez comment prendre un nouveau départ, Angelina vous pardonnera et reviendra toujours. Elle sortira du tableau pour entrer dans votre vie. Nous avons tous plusieurs Angelina et nous devons regarder profondément notre façon de nous comporter avec elles. Comment leur parlons-nous ? Comment les traitons-nous ? Les faisons-nous souffrir ? Autant de questions à nous poser.

Au Village des Pruniers, il y a un jeune moine novice de vingt ans qui s'appelle Pháp Canh, Vrai Miroir du Dharma. Cela fait seulement un an et quatre mois qu'il pratique en tant que moine mais il pratique très bien et rend ses frères et ses sœurs dans le Dharma très heureux. Frère Pháp Canh est mon intendant - il a pour tâche de m'apporter le petit déjeuner le matin et, lorsque je dois me déplacer, de me conduire dans une petite voiture noire. C'est un conducteur très attentif. Lorsqu'il entre dans la voiture, il inspire et expire en récitant ce vers : « Avant de démarrer la voiture, je sais où je vais. La voiture et moi ne faisons qu'un. Si la voiture roule vite, j'irai vite. » Je suis toujours très heureux d'être avec lui. La communication entre nous est parfaite.

Chaque matin, nous prenons notre petit déjeuner en silence, maître et disciple. Un matin, je lui ai raconté l'histoire de David et d'Angelina. Il a bien aimé cette histoire. Puis je l'ai regardé en pleine conscience en lui disant : « Vrai Miroir du Dharma, tu es mon Angelina. Tu es entré dans ma vie et tu m'as rendu heureux. Je fais le vœu de mener ma vie quotidienne de telle sorte que tu ne me quittes jamais. » J'ai vu qu'il était profondément ému. C'était une véritable déclaration d'amour. Mais il a dit : « Thây, je ne sais pas faire les nouilles instantanées aussi bien qu'Angelina. » J'ai continué à sourire et lui ai dit : « Mon enfant, tu n'as pas besoin d'être un excellent cuisinier pour me rendre heureux. Tu as de nombreuses sœurs dans le Dharma qui savent très bien préparer les nouilles. Il suffit que tu continues à me conduire comme tu le fais actuellement. C'est plus qu'il n'en faut pour me rendre heureux. » Il a beaucoup apprécié.

Dans mon ermitage, il y a une petite salle de méditation où j'ai accroché un tableau de toutes mes Angelina, une centaine d'Angelina qui sont sorties d'un tableau pour entrer dans ma vie, cinquante moines et moniales et cinquante laïcs qui vivent en famille au Village des Pruniers. Nous pratiquons la méditation marchée, la méditation assise, les repas en silence, les mouvements de pleine conscience, la cloche de la pleine conscience et le traité de paix. Le Traité de Paix, qui porte sur la communication, la colère et l'écoute profonde, vise à préserver notre bonheur et notre harmonie¹.

Chaque soir, à dix heures, je pratique les Trois Prosternations. Je commence par m'asseoir et brûler un

bâton d'encens pour communiquer avec mes ancêtres. Lorsque la cloche annonce l'heure de l'assise, je cesse toute activité et marche dans le style de la méditation marchée. Je n'ai pas besoin d'attendre d'être dans la salle de méditation pour commencer à méditer. Je commence là où je me trouve, en marchant en pleine conscience. Puis je m'assieds en face de l'autel. Sur l'autel de mon ermitage il y a des statues du Bouddha, de bodhisattva et aussi de Jésus-Christ. Je considère Jésus comme l'un de mes ancêtres spirituels. Je m'assieds et prends un bâton d'encens. Bien qu'un bâton d'encens soit très léger, je le prends avec les deux mains car ma pratique est de tout faire en pleine conscience, d'investir cent pour cent de moi-même dans chaque chose que je fais. Quand vous pratiquez la méditation marchée, faites un pas à la fois, de tout votre être et non pas à cinquante pour cent. Pour que vos pas soient réels, votre corps et votre esprit doivent être réunis. Je frotte une allumette, j'allume le bout du bâton d'encens et je touche mes ancêtres. Je deviens un avec mes ancêtres.

Nous sommes une partie du courant de vie et lorsque nous offrons un bâton d'encens de la sorte, nous savons que nous sommes en contact avec nos ancêtres. Ils ne sont pas seulement sur l'autel. Ils sont aussi en moi. Je suis une continuation de mes ancêtres - mes ancêtres génétiques et mes ancêtres spirituels. Quand vous pouvez communiquer avec vos ancêtres, vous n'êtes plus seul. Chaque jour, quand je brûle un bâton d'encens pour l'offrir à mes ancêtres, je regarde les photographies de ma grand-mère, de mon grand-père et de tous mes ancêtres spirituels - mon maître, le Bouddha, Jésus. Quand je touche l'un d'entre eux

profondément, je touche tous mes ancêtres. Quand vous enlevez la poussière de votre autel, vous touchez déjà vos ancêtres. C'est une pratique très importante pour moi.

En Asie, nous brûlons de l'encens chaque jour et communiquons avec nos ancêtres. Nous ne nous sentons pas coupés du courant de nos ancêtres ou de nos enfants et de leurs enfants. Nous faisons tous partie du même courant de vie. Après avoir offert le bâton d'encens à l'autel, je m'assieds et pratique la respiration consciente, contemplant la fumée d'encens qui s'élève. Mon cœur est calme et je me sens en communion avec tout le monde. Je reste dans cette position pendant quelques minutes, parfois plus longtemps, puis j'ouvre les yeux, je me lève et je m'incline devant toutes mes Angelina avant de m'asseoir pour méditer. J'ai alors vraiment l'impression qu'ils sont tous assis avec moi.

Après le retour d'Angelina, David a pu l'écouter. Angelina est vraiment devenue sa sœur dans le Dharma et ils ont bien pratiqué ensemble et connu beaucoup de bonheur. Quelques mois plus tard, ils ont eu envie de se rendre dans un centre de pratique non loin de chez eux. Sachant que la pratique dans une Sangha serait plus facile et plus efficace, ils ont décidé d'aller pratiquer dans un centre pendant plusieurs années, pour transformer la douleur et la souffrance qu'il y avait en eux, ceci afin de pouvoir aider les autres à soulager leur souffrance et à restaurer leur paix, leur bonheur et leur capacité à communiquer.

La parole bienveillante est un aspect important de la pratique. Nous ne prononçons que des paroles aimantes. Nous disons la vérité avec bonté et non-violence. Mais pour cela il faut être calme. Si nous sommes en colère, nous

risquons de dire des choses néfastes. C'est pourquoi lorsqu'on se sent irrité, on devrait s'abstenir de parler et simplement respirer. Si le besoin s'en fait sentir, on peut aller pratiquer la méditation marchée dehors, regarder les arbres, les nuages, la rivière. Une fois notre calme et notre sérénité revenus, nous pourrions à nouveau utiliser le langage de la bonté aimante. Si en parlant, le sentiment d'irritation resurgit, on s'arrête et on respire. Telle est la pratique de la pleine conscience.

La pratique du bodhisattva Avalokiteshvara consiste à écouter très profondément tous les sons, y compris les sons de douleur en soi et autour de soi. Écouter la cloche, le vent, l'eau, les insectes et tous les êtres vivants fait partie de notre pratique. Quand nous savons comment écouter et respirer profondément en pleine conscience, tout devient clair et profond.

CHAPITRE 8

Vivre ensemble en pleine conscience

Rappelez-vous votre premier amour, prenez le temps de revoir comment il est arrivé, où il a eu lieu, ce qui vous avait amené à ce moment. Souvenez-vous des détails de cette expérience et regardez-les avec calme et profondeur, compassion et compréhension. Vous découvrirez des choses que vous n'aviez même pas remarquées à l'époque. Vous verrez alors que « votre premier amour » n'était peut-être pas réellement le premier. De nombreux courants nourrissent la rivière de votre vie. Votre premier amour n'a ni commencement ni fin ; il ne cesse de se transformer. Votre premier amour est toujours présent et il continue de façonner votre vie. Si vous êtes serein, si vous souriez et respirez en pleine conscience, je suis sûr que vous comprendrez.

Où est le soi ? Où est le non-soi ? Où est votre premier amour ? Où est votre dernier ? Quelle est la différence entre votre premier amour et votre dernier amour ? Le fait que l'eau s'écoule ou s'évapore dépend de la saison. Qu'elle soit ronde ou carrée dépend du récipient. Fluide au printemps, solide en hiver, son immensité ne peut être mesurée, sa source ne peut être trouvée. Dans une crique émeraude,

l'eau cache un roi dragon. Dans un étang froid, elle contient la pleine lune brillante. Sur la branche de saule du bodhisattva, elle répand le nectar de la compassion. Une goutte d'eau suffit à purifier et à transformer le monde dans les dix directions. Pouvez-vous attraper l'eau à travers la forme ? Pouvez-vous remonter à sa source ? Savez-vous où elle se termine ? Il en est de même de votre premier amour. Votre premier amour n'a ni commencement ni fin. Il est toujours vivant, dans le courant de votre être. Ne croyez pas qu'il soit seulement dans le passé. Regardez profondément la nature de votre premier amour et vous y verrez le Bouddha.

Pratiquer la pleine conscience, c'est pratiquer l'amour. Il est important d'apprendre l'art de vivre en pleine conscience avant de commencer une nouvelle relation, particulièrement durant le voyage de découverte mutuelle qui précède le mariage. Si vous ne vous connaissez pas bien vous-même, si vous ne pratiquez pas le regard profond afin de découvrir toutes les fleurs et tous les déchets qui sont en vous – pas seulement ceux qui viennent de vous mais aussi ceux que vous avez reçus de vos ancêtres et de la société – votre mariage sera difficile.

Au début d'une nouvelle relation, vous vous sentez excité, enthousiaste et impatient de mieux connaître l'autre. Mais parfois, vous ne vous comprenez pas très bien vous-même ni l'autre personne. En vivant ensemble vingt-quatre heures sur vingt-quatre, vous voyez, entendez et ressentez beaucoup de choses que vous n'aviez pas vues ni imaginées avant. En tombant amoureux, vous aviez construit une belle image que vous aviez projetée sur votre partenaire, et voilà

que vos illusions disparaissent et que vous découvriez la réalité. C'est le choc. Si vous ne savez pas comment pratiquer la pleine conscience ensemble, en regardant profondément en vous-même et en votre partenaire, vous risquez d'avoir des difficultés à maintenir votre amour au-delà de cette période.

Dans la psychologie bouddhiste, le mot *samyojana* désigne les formations internes, les entraves ou les nœuds. Si quelqu'un nous dit quelque chose de méchant, par exemple, si nous ne comprenons pas pourquoi et que cela nous irrite, un nœud se formera en nous. Le manque de compréhension est à la base de chaque formation interne. Notre esprit ayant du mal à accepter nos sentiments négatifs comme la colère, la peur et le regret, il les enfouit dans le tréfonds de notre conscience. Nous créons des mécanismes de défense élaborés pour nier leur existence, mais ces sentiments perturbateurs essaient toujours de faire surface. Si nous pratiquons la pleine conscience, nous pouvons apprendre l'art de reconnaître un nœud au moment où il se forme en nous et l'art de le dénouer. Les formations internes ont besoin de toute notre attention dès l'instant où elles prennent forme, car elles sont ainsi plus faciles à défaire. Si nous attendons trop, les nœuds seront trop serrés et plus difficiles à dénouer.

La première chose à faire face aux formations internes est d'essayer de les amener à la conscience. Nous méditons, pratiquons la respiration consciente pour y avoir accès. Elles se révéleront peut-être sous forme d'images, de sensations, de pensées, de paroles ou d'actions. Face à un sentiment d'anxiété, on peut se demander : « Pourquoi me

suis-je senti si mal à l'aise lorsqu'elle m'a dit cela ? » ou « Pourquoi est-ce que je continue à faire cela ? » ou « Pourquoi ai-je tant détesté ce personnage dans le film ? » En s'observant soi-même avec soin, on peut mettre au jour une formation interne. Et quand on l'éclaire à la lumière de la pleine conscience, elle commence à révéler son visage. Peut-être aurons-nous des résistances, peut-être ne voudrons-nous plus la regarder, mais si nous avons développé la capacité de nous asseoir tranquillement et d'observer nos sentiments, la source du nœud va peu à peu se révéler d'elle-même et nous indiquer une façon de le dénouer. Une telle pratique nous permet de connaître nos formations internes et de faire la paix avec nous-mêmes.

Quand on vit avec quelqu'un, il est important de pratiquer de la sorte. Pour protéger le bonheur de l'autre, nous devons apprendre à transformer les formations internes que nous produisons ensemble dès qu'elles apparaissent. Une femme m'a dit que trois jours après son mariage, elle a reçu plusieurs formations internes importantes de son mari qu'elle a gardées en elle pendant trente ans. Elle préférait ne pas en parler, craignant une dispute. Comment peut-on être heureux s'il n'y a pas de réelle communication ? Quand nous ne sommes pas pleinement conscients dans notre vie quotidienne, nous plantons des graines de souffrance dans chaque personne que nous aimons.

Mais quand les deux partenaires sont encore légers et qu'ils n'ont pas formé beaucoup de nœuds, la pratique n'est pas si difficile. Nous regardons ensemble la méprise qui a créé le nœud, puis nous le défaisons. Par exemple, si nous

entendons notre mari exagérer ce qu'il a fait auprès de ses amis, nous pouvons ressentir un nœud qui se forme en nous sous la forme d'un manque de respect à son égard. Mais si nous en parlons tout de suite avec lui, nous comprenons mieux ce qui s'est passé et le nœud se dénouera facilement.

C'est en pratiquant l'art de vivre ensemble en pleine conscience qu'on peut y arriver. Nous voyons que l'autre a comme nous des fleurs et des déchets en lui et nous l'acceptons. Notre pratique est d'arroser les fleurs en lui, sans lui apporter de nouveaux déchets. Nous évitons les accusations et les disputes. Lorsqu'on essaie de faire pousser des fleurs, si les fleurs ne poussent pas bien, on ne leur en veut pas et on ne les dispute pas. On s'en prend à soi-même de ne pas avoir su s'en occuper. Notre partenaire est une fleur. Si nous en prenons bien soin, elle poussera merveilleusement. Si nous ne nous en occupons pas bien, elle fanera. Pour aider une fleur à bien pousser, il faut en comprendre la nature. De combien d'eau a-t-elle besoin ? De quelle quantité de soleil ? Nous regardons profondément en nous-mêmes pour voir notre vraie nature et nous regardons en l'autre pour voir sa nature.

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 on est en colère, on pourrait croire que la colère est dans nos sentiments et non dans notre corps, mais ce n'est pas vrai. Quand on aime quelqu'un, on veut être près de lui, mais quand on est en colère contre

quelqu'un, on ne veut pas toucher cette personne ni être touché par elle. On ne peut pas dire que le corps et l'esprit soient séparés.

Une relation sexuelle peut être un acte de communion profonde 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 certaines zones - des souvenirs, de la douleur, des regrets - qui sont intimes et 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 le roi et sa famille ont accès. Il y a un endroit similaire dans votre âme que vous ne laissez approcher par personne, hormis l'être que vous aimez le plus.

Il en est de même de notre corps. Notre corps a des zones que nous ne laissons approcher par personne, à part ceux que nous respectons, que nous aimons et en qui nous avons le plus confiance. Quand on est traité avec désinvolture ou négligence, sans aucune tendresse, on se sent insulté dans son corps et dans son âme. Quelqu'un qui nous traite avec respect, tendresse et sollicitude nous offre une communication profonde, une profonde communion. Ce n'est qu'ainsi que nous ne nous sentirons pas blessés, trompés ou abusés, même un peu. C'est pour cela que l'amour et l'engagement doivent être véritables. La sexualité au hasard des rencontres n'est pas de l'amour. L'amour est profond, beau et entier. 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. Si vous êtes motivé par le 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.

En Asie, on dit qu'il y a trois sources d'énergie - l'énergie sexuelle, la respiration et l'esprit (*jing, qi* et *shen*). *Jing*, l'énergie sexuelle, est la première. Quand vous avez trop d'énergie sexuelle, il y a un déséquilibre dans votre corps et dans votre être que vous devez rétablir. Selon le taoïsme et le bouddhisme, il existe des pratiques qui peuvent vous aider à retrouver cet équilibre, comme la méditation et les arts martiaux. La deuxième source d'énergie est *qi*, 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 contient des nutriments et de l'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. Dans la mesure où l'on profite de l'air et de son oxygène, il faut s'assurer que l'air que l'on respire n'est pas pollué. Certaines personnes cultivent leur *qi* en s'abstenant de fumer et de parler ou en pratiquant la respiration consciente après avoir beaucoup parlé. Quand vous parlez, prenez le temps de respirer. Au Village des Pruniers, chaque fois que l'on entend la cloche de la pleine conscience, tout le monde interrompt son activité pour respirer trois fois. Nous pratiquons de la sorte pour cultiver et préserver notre *qi*.

La troisième source d'énergie est shen, l'énergie de l'esprit. Quand vous ne dormez pas bien la nuit ou que vous vous faites beaucoup de souci, 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, ne vous en faites pas. Ne restez pas éveillé trop tard. Préservez votre système nerveux. Évitez l'anxiété. Ce genre de pratiques permet de cultiver la troisième sorte d'énergie. Vous avez besoin de cette source d'énergie pour bien pratiquer la méditation. Une percée spirituelle nécessite la force de votre énergie mentale, aussi faut-il pouvoir se concentrer et savoir comment préserver cette source d'énergie. Quand votre énergie mentale est forte, il vous suffit de la fixer sur un objet et vous aurez une prise de conscience. Si vous n'avez pas shen, la lumière de votre concentration ne brillera pas bien, car la lumière émise sera trop faible. Ces trois sources d'énergie sont liées les unes aux autres. Si vous en pratiquez une, vous les aidez toutes. C'est pourquoi la respiration consciente est si importante pour notre vie spirituelle. Elle aide toutes nos sources d'énergie.

Les moines et les moniales s'abstiennent de relations sexuelles pour 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 leur temps à méditer, à enseigner et à aider les autres.

Dans une communauté de pratique, s'il n'y a pas de mauvaise conduite sexuelle, il y aura de la stabilité et de la paix. Chacun doit se respecter, se soutenir et se protéger mutuellement, en tant que frères et sœurs dans le Dharma. Si quelqu'un agit de manière irresponsable, cela crée de la souffrance dans la communauté. Si un maître ne peut s'empêcher de coucher avec l'un ou l'une de ses disciples, il va tout détruire, peut-être sur plusieurs générations. Nous avons besoin de pleine conscience pour développer ce sens de la responsabilité. Nous nous abstenons de toute conduite sexuelle inappropriée car nous sommes responsables du bien-être de beaucoup de gens. En étant irresponsables, nous risquerions de tout détruire, tandis qu'en pratiquant un comportement responsable, nous maintenons la beauté de la Sangha.

Dans les relations sexuelles, on peut créer des blessures. Une attitude responsable évite que nous soyons blessés, nous et les autres. Nous croyons souvent que seules les femmes peuvent être blessées, mais c'est aussi le cas des hommes. Il faut faire très attention. Une attitude responsable est un moyen 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 sexualité, comme la solitude, la publicité et même l'industrie du sexe.

Le sentiment de solitude est universel. Il y a souvent peu 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 qu'une relation sexuelle nous fera nous sentir moins seuls, mais ce n'est pas vrai. S'il n'y a pas suffisamment de communication avec l'autre 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 sentirons encore plus seuls après.

L'union de deux corps ne peut être que positive dès lors qu'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 d'essayer d'abord de rétablir la communication entre vous.

En pratiquant la responsabilité sexuelle, nous devrions toujours regarder la nature de notre amour afin de voir réellement 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, une sorte

de produit commercial. La sexualité est utilisée dans notre société pour vendre des produits. Si on ne voit pas l'autre comme un être humain, avec la capacité de devenir un Bouddha, on risque de transgresser l'entraînement à la pleine conscience sur la responsabilité sexuelle. La pratique qui consiste à regarder profondément la nature de notre amour est très importante.

L'ainsité (*tathata*) est un terme technique du bouddhisme qui signifie « véritable nature ». Tous les phénomènes ont leur ainsité ; c'est ainsi que nous les reconnaissons. Une orange a son ainsité ; c'est pourquoi elle ne peut être confondue avec un melon. Au Village des Pruniers, nous utilisons du gaz propane pour faire la cuisine et nous connaissons son ainsité. Nous savons qu'en cas de fuite, il peut être très dangereux d'allumer une allumette. Mais nous savons aussi que le propane peut nous aider à faire cuire un plat délicieux, c'est pourquoi nous l'invitons à vivre en paix avec nous. Chacun d'entre nous a sa propre ainsité. Si nous voulons vivre dans la paix et dans le bonheur avec quelqu'un, nous devons comprendre son ainsité et la nôtre. Dès lors, nous n'aurons aucun mal à vivre ensemble dans la paix et dans le bonheur.

Méditer, c'est regarder profondément la nature des choses, y compris notre propre nature et la nature de l'autre. Quand nous voyons la vraie nature de cette personne, nous découvrons ses difficultés, ses aspirations, sa souffrance et ses anxiétés. Nous pouvons nous asseoir à ses côtés, lui tenir la main, la regarder profondément et lui dire : « Chérie, est-ce que je te comprends suffisamment ? Est-ce que j'arrose tes graines de souffrance ? Est-ce que

j'arrose tes graines de joie ? S'il te plaît, dis-moi comment je pourrais mieux t'aimer. » Si nous parlons du fond de notre cœur, il se peut que l'autre se mette à pleurer. C'est bon signe, car cela signifie que la porte de la communication peut à nouveau s'ouvrir.

Le véritable amour comprend le sens de la responsabilité, l'acceptation de l'autre tel qu'il est, avec toutes 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 apporter notre patience, notre compréhension et notre énergie pour l'aider à les transformer. 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 ton bonheur. Je veux contribuer à ton bonheur. Mais seulement pour quelques jours. » Cela a-t-il un sens ? Nous avons peur de nous engager. Nous voulons rester libres. Mais nous devons prendre un engagement à long terme pour aimer profondément notre fils et l'aider dans le voyage de la vie tant que nous serons vivants. Nous ne pouvons pas dire comme ça : « Je ne t'aime plus. » Avec un ami qui nous est cher, nous prenons aussi un engagement à long terme. Nous avons besoin de lui. C'est d'autant plus vrai avec la personne qui veut partager notre vie, notre âme, notre corps. L'expression « engagement à long terme » ne peut exprimer toute la profondeur de l'amour, mais il faut bien dire quelque chose pour que les gens comprennent.

La force de vos sentiments l'un pour l'autre est très importante, mais ils ne peuvent 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. Nous avons besoin du soutien d'amis. C'est pourquoi nous avons une cérémonie du mariage. Les deux familles se réunissent avec des amis pour assister à votre union, née de la volonté de former un couple. Le prêtre et le certificat 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 est fait dans le cadre d'une Sangha.

Le soutien des amis et des familles réunies tisse une sorte de filet. La force de vos sentiments n'est qu'un des fils de ce filet. Soutenu par de nombreux éléments, le couple sera solide comme un arbre. Pour être fort, un arbre a plus d'une racine dans le sol. Un arbre n'ayant qu'une racine risque d'être emporté 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 vient 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. 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.

Avant même leur mariage, les deux partenaires devraient déjà pratiquer la pleine conscience ensemble. Une fois devenus mari et femme, ils devraient continuer à pratiquer les Cinq Prises de Conscience comme une manifestation de leur pratique de la pleine conscience :

Nous sommes conscients que toute les générations de nos ancêtres et toutes les générations de nos descendants sont présentes en nous.

Nous sommes conscients des espérances de nos ancêtres, de nos enfants et de leurs enfants à notre égard.

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.

Nous sommes conscients que la compréhension est le fondement même de l'amour.

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.

Dans la première Prise de Conscience, nous nous voyons comme un élément dans la continuation de nos ancêtres et comme un lien vers les générations futures. En voyant les choses ainsi, nous savons qu'en prenant soin de notre corps et de notre conscience dans le moment présent, nous prenons soin de toutes les générations passées et à venir.

La deuxième Prise de Conscience nous rappelle que tous nos ancêtres ont des attentes envers nous, ainsi que nos enfants et nos petits-enfants. Notre bonheur est leur

bonheur ; notre souffrance est leur souffrance. Avec le regard profond, nous saurons ce que nos enfants et nos petits-enfants attendent de nous. Nous ne les voyons peut-être pas encore en personne, mais ils veulent que nous vivions de telle sorte qu'ils ne soient pas malheureux lorsqu'ils se manifesteront. Les bouddhistes vietnamiens ne se voient pas comme des individus séparés de leurs ancêtres, mais comme une continuation représentant toutes les générations passées. Les actions d'un couple ne visent pas seulement à satisfaire leurs propres besoins spirituels et physiques, mais aussi à réaliser les espoirs et les attentes de leurs ancêtres et à préparer les générations futures.

La troisième Prise de Conscience nous dit que la joie, la paix, la liberté et l'harmonie ne sont pas des affaires individuelles. Nous devons vivre de telle sorte que nos ancêtres en nous soient libérés, ce qui signifie nous libérer nous-mêmes. Si nous ne les libérons pas, nous serons enchaînés toute notre vie et nous le transmettrons à nos enfants et à nos petits-enfants. Cela reflète l'enseignement de l'inter-être. Tant que nos ancêtres en nous continueront de souffrir, nous ne pourrons pas être vraiment heureux. Si nous marchons en pleine conscience, libres et heureux de toucher la Terre, nous le faisons pour tous nos ancêtres et toutes les générations futures. Les trois premières Prises de Conscience sont différents aspects d'un enseignement profond. Nous devons continuer d'étudier et de pratiquer ces trois premières Prises de Conscience afin d'approfondir notre compréhension.

La quatrième Prise de Conscience est aussi un enseignement de base du Bouddha. S'il y a de la

compréhension, il y a de l'amour. Quand on comprend la souffrance de quelqu'un, on veut l'aider, ce qui libère les énergies d'amour et de compassion. Tout ce que l'on fait dans cet esprit sera pour le bonheur et la libération de l'être aimé. Mais il nous arrive parfois de détruire cette personne. Cela me fait penser au général américain qui a déclaré un jour que ses bombardiers devaient détruire la ville de Ben Tree pour la sauver. Nous devons pratiquer de telle sorte que tout ce que nous faisons pour les autres ne leur apporte que du bonheur. La volonté d'aimer ne suffit pas. Si deux êtres ne se comprennent pas mutuellement, il leur est impossible de s'aimer.

Quand on se marie, on forme une Sangha de deux personnes pour pratiquer l'amour - prendre soin l'un de l'autre, faire en sorte qu'il puisse s'épanouir comme une fleur et faire du bonheur une réalité. Le bonheur n'est pas une affaire individuelle. Vous devriez pratiquer le sourire au moins une fois par jour, pas seulement pour vous-même mais aussi pour l'autre. Vous devriez pratiquer la méditation marchée, non seulement pour l'autre, mais aussi pour vous-même. Vous êtes lié à une multitude d'autres êtres. Chaque pas que nous faisons, chaque sourire a un impact sur tous ceux qui nous entourent. Votre bonheur est le bonheur de bien d'autres.

Regardez un chêne. Le chêne a l'air heureux et le bonheur du chêne est le bonheur des oiseaux et de nous tous. Nous profitons tous de sa présence. De même, votre présence et votre bonheur sont essentiels pour chacun de nous. Si vous êtes heureux, nous serons heureux. Si vous n'êtes pas heureux, nous ne serons pas heureux. Vous

pratiquez les Cinq Prises de Conscience non seulement pour vous-même mais pour tout le monde. Si vous pratiquez profondément les vœux que vous avez pris au cours de la cérémonie de mariage, le monde entier en profitera. Mais pour vous aider à réaliser vos vœux, vous avez besoin d'une communauté - du chêne, de la Sangha et de chacun de nous.

« À travers mon amour pour toi, je veux exprimer mon amour pour tout le cosmos, l'humanité tout entière et tous les êtres. En vivant avec toi, je veux apprendre à aimer chacun et toutes les espèces. Si j'arrive à t'aimer, je serai capable d'aimer tout le monde et toutes les espèces sur terre. » C'est le vrai message de l'amour. Comment pourrait-on faire de grands pas sans avoir fait de petits pas avant ? Au cours de la première, de la deuxième ou de la troisième année, ce devrait être notre but - réaliser la paix, le bonheur et la joie dans cette petite Sangha. En même temps, nous voyons notre petite Sangha dans le contexte de la Sangha élargie. Nous pratiquons avec l'aide de nos maîtres, de nos parents, de nos amis et de tous les êtres vivants dans les règnes animal, végétal et minéral. « J'exprime mon amour à la Sangha plus vaste à travers toi. C'est pourquoi je dois être capable de t'aimer, de prendre soin de toi et de te rendre heureux. »

Pensez à pratiquer dans le cadre d'une communauté. Faites de votre mieux pour apporter du bonheur à l'air, à l'eau, aux cailloux, aux arbres, aux oiseaux, aux hommes. Si vous pratiquez dans cet esprit, votre alliance de mariage deviendra l'alliance de l'inter-être, de la solidarité, de l'amour et de la compréhension. Vivez votre vie quotidienne

de façon à sentir la présence de la communauté avec vous à chaque instant. Touchez le Bouddha, le Dharma et la Sangha dans votre cœur et vous recevrez l'énergie dont vous avez besoin chaque fois que vous serez confronté à des difficultés dans votre vie et dans la vie du monde. Le monde a besoin de votre pleine conscience de ce qui est. Votre union est pour vous une occasion de pratiquer plus profondément et de trouver le soutien dont vous avez besoin.

À chaque instant de notre vie, à chaque instant qu'il nous est donné de vivre, nous devrions vivre très profondément. Si vous êtes capable de vivre profondément un moment de votre vie, vous pouvez apprendre à vivre pareillement tous les autres instants de votre vie. Le poète René Char a dit : « Si vous pouvez vous établir dans cet instant, vous découvrirez l'éternité. » Faites de chaque instant une occasion de vivre profondément, heureux et en paix. Chaque moment nous offre la possibilité de faire la paix avec le monde, de rendre la paix possible dans le monde, de rendre le bonheur possible dans le monde. Le monde a besoin de notre bonheur. La pratique de la vie en pleine conscience peut être décrite comme la pratique du bonheur, la pratique de l'amour, et c'est pour cela que le regard profond est la pratique essentielle.

Tout le monde sait que les reproches et les disputes n'aident jamais, mais nous l'oublions. C'est pourquoi nous pratiquons la cinquième Prise de Conscience. La respiration consciente nous aide à développer la capacité de nous arrêter à ce moment crucial, pour nous éviter de faire des reproches ou de nous disputer.

Nous avons tous besoin de nous améliorer. En nous mariant, nous faisons la promesse de nous transformer et d'aider l'autre à se transformer, afin que tous deux puissent grandir ensemble et partager les fruits de la pratique. Nous avons la responsabilité de prendre soin de l'autre. Nous sommes le jardinier, celui qui aide la fleur à pousser. Avec de la compréhension, les fleurs pourront s'épanouir de leur mieux.

Chaque fois qu'une personne fait quelque chose de bien, qui va dans le sens d'une transformation et d'un progrès, nous devrions la féliciter ou lui montrer notre approbation. C'est important. Les choses ne vont pas de soi. Si l'autre manifeste son talent d'aimer et de créer du bonheur, il faut en être conscient et le lui dire. C'est ainsi que l'on arrose les graines de bonheur. Il faudrait éviter de dire des choses destructrices du genre : « Je ne sais pas si tu peux le faire » ou « Je doute fort que tu y arrives. » Au lieu de cela, nous pouvons dire : « C'est difficile, chéri, mais j'ai confiance en toi et je sais que tu y arriveras. » Ce genre de parole donne des forces à l'autre. C'est aussi vrai avec les enfants. Nous devons renforcer l'estime que nos enfants ont d'eux-mêmes. Nous devons apprécier toutes les bonnes choses qu'ils disent et font et les en féliciter afin de les aider à grandir. Dans un couple, on peut s'aimer mutuellement de manière à encourager la transformation à tout moment.

Ce genre de pratique est aussi valable pour des couples mariés depuis dix ou vingt ans. Vous pouvez continuer à vivre en pleine conscience et apprendre de l'autre. Vous avez peut-être l'impression de tout savoir sur votre mari ou sur votre épouse, mais ce n'est pas le cas. Les scientifiques

nucléaires étudient les grains de poussière depuis des années, mais ce n'est pas pour cela qu'ils prétendent avoir tout compris à leur sujet. Si un grain de poussière est aussi insaisissable, comment une personne pourrait-elle tout connaître de l'autre ? Quand vous êtes au volant de votre voiture, complètement absorbé dans vos pensées, vous ne prêtez pas attention à votre épouse. Vous pensez : « Je sais tout d'elle. Il n'y a rien de nouveau en elle. » Ce n'est pas vrai. Si vous la traitez ainsi, elle mourra peu à peu. Elle a besoin de votre attention et de vos bons soins.

Nous devons apprendre l'art de créer le bonheur. Si pendant notre enfance, nous avons vu notre mère ou notre père faire des choses qui ont créé du bonheur dans la famille, nous savons déjà comment procéder. Mais si nos parents ne savaient pas comment créer du bonheur, peut-être ne savons-nous pas comment nous y prendre. C'est pourquoi dans notre communauté de pratique, nous essayons d'apprendre l'art de rendre les autres heureux. Le problème n'est pas tant d'avoir raison ou tort, mais d'avoir plus ou moins d'habileté. Vivre ensemble est un art. Même avec beaucoup de bonne volonté, vous pouvez rendre l'autre très malheureux. La bonne volonté ne suffit pas. Nous avons besoin de connaître l'art de rendre l'autre heureux. L'art est l'essence de la vie. Essayez d'être artiste dans vos paroles et dans vos actes. La substance de l'art est la pleine conscience. Quand vous êtes en pleine conscience, vous êtes plus artiste. C'est quelque chose que j'ai appris de la pratique.

CHAPITRE 9

Une rose à votre boutonnière

L'idée de la mère est généralement inséparable de celle de « l'amour ». L'amour est une chose douce, tendre et délicate. Sans amour, l'enfant ne peut s'épanouir et l'adulte ne peut grandir. Sans amour, on s'affaiblit, on dépérit. Le jour de la mort de ma mère, j'ai écrit dans mon journal : « Le plus grand malheur de ma vie est arrivé ! » Même très âgé, celui qui perd sa mère a toujours le sentiment de ne pas être prêt. Il se sent soudain seul, abandonné et aussi malheureux qu'un petit orphelin.

Toutes les chansons, tous les poèmes qui font les louanges de la mère sont beaux et faciles à écrire. Même les paroliers et les poètes peu talentueux y mettent tout leur cœur, si bien que tous ceux qui récitent leur poème ou interprètent leur chanson sont profondément émus, sauf ceux qui ont perdu leur mère trop tôt pour savoir ce qu'est l'amour d'une mère. Les textes qui chantent les vertus de la mère existent depuis la nuit des temps dans le monde entier.

Dans mon enfance, j'ai entendu un poème très simple sur la perte de la mère qui compte toujours beaucoup pour moi. Si votre mère est toujours en vie, vous serez probablement ému en le lisant, craignant cet événement lointain et pourtant inéluctable.

« Cette année-là, j'étais encore tout petit
Ma mère déjà me quitta,
Et j'ai compris
Que j'étais un orphelin
Autour de moi tout le monde pleurait
Je souffrais en silence
Laisant mes larmes couler,
Je sentis ma peine s'apaiser.
Le soir enveloppait la tombe de Mère,
La cloche de la pagode tinta doucement
Je compris que perdre sa maman
C'était perdre tout l'univers. »

Nous nageons dans un monde d'amour tendre depuis des années, nous sommes heureux sans même le savoir. Et le jour où nous en prenons conscience, il est déjà trop tard.

Les gens de la campagne ne comprennent pas le langage compliqué des gens de la ville. Quand les gens de la ville disent que la mère est un « trésor d'amour », c'est déjà trop sophistiqué pour eux. Les paysans vietnamiens comparent leur mère à la meilleure variété de banane, au miel si doux, au riz parfumé ou au sucre de canne. Ils savent exprimer leur amour de la manière la plus simple et la plus juste. Pour moi, une mère est comme une banane *ba huong* de la meilleure qualité, comme le meilleur riz parfumé *nep mot* et comme le sucre de canne *mia lau* le plus délicieux !

Il y a des moments où après une fièvre, vous avez un goût amer et fade dans la bouche. Vous n'avez rien envie de manger. Ce n'est que lorsque votre mère arrive et vient vous border, remontant doucement la couverture sur votre

poitrine, qu'elle pose sa main sur votre front brûlant – est-ce vraiment sa main ou la soie du paradis ? – en soupirant : « Mon pauvre chéri ! » que vous commencez à vous sentir mieux, baignant dans la douceur de l'amour maternel. Son amour est si parfumé, comme une banane, comme le riz sucré, comme le sucre de canne.

Le travail d'un père est immense, comme une montagne. Le dévouement d'une mère est intarissable, comme l'eau d'une source de montagne. L'amour maternel est à l'origine de tous les sentiments d'amour. Notre mère est le maître qui nous apprend l'amour, la matière la plus importante de la vie. Sans ma mère, je n'aurais jamais su comment aimer. C'est grâce à elle que je peux aimer mon prochain, grâce à elle que je peux aimer tous les êtres vivants. C'est par elle que j'ai acquis mes premières notions de compréhension et de compassion. La mère est le fondement même de l'amour, ce que de nombreuses traditions religieuses reconnaissent en honorant profondément une figure maternelle, que ce soit la Vierge Marie ou la divinité Kwan Yin. À peine un bébé a-t-il ouvert la bouche pour pleurer que sa mère accourt à son berceau. La maman est une fée gentille et douce qui fait disparaître les malheurs et les soucis. Quand le mot « maman » est prononcé, vous sentez déjà votre cœur déborder d'amour. Et le chemin est très court entre l'amour, la croyance et l'action.

En Occident, on célèbre la fête des Mères. Comme je venais de la campagne, au Vietnam, je ne connaissais pas cette coutume. Un jour, alors que je visitais le quartier Ginza à Tokyo avec le moine Thien An, nous avons rencontré devant une librairie un groupe d'étudiants japonais qu'il

connaissait. Une étudiante lui posa discrètement une question, avant de sortir un œillet de couleur blanche de son sac qu'elle accrocha à la boutonnière de ma robe. J'étais surpris et quelque peu embarrassé. Je ne comprenais pas son geste mais n'osai pas non plus lui en demander le sens. Je me suis efforcé de rester naturel, pensant qu'il s'agissait d'une coutume locale.

Quand ils ont eu fini de parler (je ne parle pas japonais), nous sommes entrés dans la librairie et Thien An m'a appris que nous étions ce jour-là ce qu'on appelle la fête des Mères. Au Japon, si votre mère est toujours en vie, vous portez une rose rouge à votre boutonnière, fier d'avoir une maman encore en vie. Si elle n'est plus, vous portez une fleur blanche. J'ai regardé la fleur blanche accrochée à ma robe et me suis soudain senti très malheureux. J'étais tout aussi orphelin que n'importe quel autre orphelin ; nous autres orphelins, nous ne pouvions plus être fiers de porter une rose rouge à notre boutonnière. Ceux qui portent une fleur blanche souffrent et leurs pensées ne peuvent s'empêcher de revenir auprès de leur mère. Ils ne peuvent oublier qu'elle n'est plus de ce monde. Ceux qui portent une fleur rouge sont si heureux de savoir que leur mère est toujours en vie. Ils peuvent encore leur faire plaisir avant qu'elle ne disparaisse et qu'il ne soit trop tard. Je trouve que c'est une belle coutume. Je propose qu'on la pratique au Vietnam et en Occident.

La mère est une source intarissable d'amour, un trésor inépuisable. Mais malheureusement, nous l'oublions parfois. Une mère est le plus beau cadeau que la vie nous offre. Vous qui avez encore votre mère près de vous, n'attendez

pas qu'elle soit morte pour dire : « Mon Dieu, j'ai vécu aux côtés de ma mère toutes ces années sans même la regarder vraiment. » Juste de brefs coups d'œil, quelques mots échangés pour demander un peu d'argent de poche, une chose ou une autre. On se blottit contre son sein pour avoir chaud, on boude, on se fâche contre elle. On ne fait que lui compliquer la vie, on lui donne des soucis, on nuit à sa santé, on l'oblige à se coucher tard et à se lever tôt. Bien des mères meurent jeunes à cause de leurs enfants. Toute sa vie durant, nous l'obligeons à faire la cuisine, la lessive, le ménage, tandis que nous ne nous soucions que de nos études et de notre carrière. Notre mère n'a plus le temps de nous regarder profondément et nous sommes trop affairés pour la regarder de près. Ce n'est que lorsqu'elle n'est plus qu'on réalise n'avoir jamais été conscient d'avoir une mère.

Ce soir, en rentrant de l'école ou du travail, ou si vous vivez loin d'elle, la prochaine fois que vous lui rendrez visite, vous aurez peut-être envie d'entrer dans sa chambre avec un sourire calme et silencieux et de vous asseoir près d'elle. Sans rien dire, demandez-lui d'interrompre son travail. Puis regardez-la longuement, profondément, pour bien la voir, pour voir qu'elle est bien là, vivante, à côté de vous. Prenez-lui la main et posez-lui une brève question pour attirer son attention : « Maman, tu sais quoi ? » Un peu surprise, elle vous demandera probablement en souriant : « Quoi donc ? » Continuez à la regarder dans les yeux avec un sourire serein et dites-lui : « Sais-tu que je t'aime ? » Posez cette question sans attendre de réponse. Même si vous avez trente ans ou quarante ans, ou plus encore, demandez-lui comme l'enfant de votre mère. Vous serez heureux tous les deux, conscients

de vivre un amour éternel. Et demain, lorsqu'elle vous quittera, vous n'aurez pas de remords.

Au Vietnam, à la fête d'Ullambana, on écoute des histoires et des légendes sur le bodhisattva Maudgalyayana et sur l'amour filial, le travail du père, le dévouement de la mère et les devoirs de l'enfant. Tout le monde prie pour la longévité de ses parents et, s'ils sont décédés, pour qu'ils renaissent dans la Terre pure. Un enfant qui n'a pas de piété filiale est considéré comme indigne. Mais la piété filiale vient aussi de l'amour. Sans amour, la piété filiale n'est qu'un artifice. Quand l'amour est présent, il n'est plus nécessaire de parler de devoirs. Aimer sa mère est suffisant. Ce n'est pas un devoir, c'est quelque chose de naturel, comme boire de l'eau quand on a soif. Tout enfant doit avoir une mère et il est tout à fait naturel de l'aimer. La mère aime son enfant et l'enfant aime sa mère. L'enfant a besoin de sa mère et la mère de son enfant. Si la mère n'a pas besoin de son enfant, ni l'enfant de sa mère, alors ce n'est pas une mère et ce n'est pas un enfant. C'est faire un mauvais usage des mots « mère » et « enfant ».

Quand j'étais petit, l'un de mes maîtres d'école m'a demandé : « Que dois-tu faire si tu aimes ta mère ? » Je lui ai répondu : « Je dois lui obéir, l'aider, prendre soin d'elle quand elle sera vieille, prier pour elle et pratiquer le culte des ancêtres quand elle aura disparu pour toujours derrière la montagne. » Maintenant je sais que les mots « Que dois-tu faire ? » étaient superflus. Si vous aimez votre mère, vous n'avez rien à *faire*. Vous l'aimez et cela suffit. Aimer sa mère n'est pas une question de morale ou de vertu.

Ne croyez pas que j'ai écrit ces pages pour vous donner une leçon de morale. Aimer sa mère, c'est plutôt un plaisir. Une mère est comme une source d'eau pure, comme le meilleur sucre de canne ou le miel le plus doux, comme la meilleure qualité de riz parfumé. Si vous ne savez pas l'apprécier, c'est dommage pour vous. Je veux simplement vous le rappeler, afin que vous ne regrettiez rien le jour où elle ne sera plus. Si un cadeau tel que la présence de votre mère ne vous satisfait pas, même si vous êtes président d'une multinationale ou le roi de l'univers, vous demeurerez insatisfait. Je sais que le Créateur n'est pas heureux, car il provient d'une naissance spontanée et n'a pas eu la chance d'avoir une mère.

Je vais vous raconter une histoire. Ne croyez pas que je sois naïf. Ma sœur aurait pu ne pas se marier et j'aurais pu ne pas devenir moine. Le fait est que nous avons tous deux quitté notre mère - l'une pour vivre une nouvelle vie aux côtés de l'homme qu'elle aimait et l'autre pour réaliser son idéal. Le soir où ma sœur s'est mariée, ma mère s'activait à mille et une choses et ne semblait pas triste. Mais lorsque nous sommes passés à table pour prendre une collation, en attendant que la belle-famille vienne chercher ma sœur, j'ai vu que ma mère n'avait rien mangé. Elle a dit : « Depuis dix-huit ans, elle mange avec nous et c'est aujourd'hui son dernier repas ici avant qu'elle ne parte dans une autre famille où elle prendra ses repas. » Ma sœur s'est mise à pleurer, la tête penchée sur son assiette. Elle a dit : « Maman, je ne me marierai pas ! » Mais elle s'est quand même mariée. Quant à moi, j'ai quitté ma mère pour devenir moine. Pour féliciter ceux qui sont fermement

résolus à quitter leur famille pour se faire moine, on dit qu'ils suivent la voie de la compréhension, mais je n'en suis pas si fier. J'aime ma mère, mais j'ai aussi un idéal, et pour le servir j'ai dû la quitter. Tant pis pour moi.

Dans la vie, il faut souvent faire des choix difficiles. On ne peut attraper deux poissons à la fois, un dans chaque main. C'est difficile, car si l'on veut grandir, il faut accepter de souffrir. Je ne regrette pas d'avoir quitté ma mère pour devenir moine, mais je suis désolé d'avoir dû faire ce choix. Je n'ai pas eu la chance de profiter pleinement de ce précieux trésor. Tous les soirs, je prie pour ma mère, mais je ne peux plus savourer l'excellente banane *ba huong*, la meilleure qualité de riz parfumé *nep mot* ni le délicieux sucre de canne *mia lau*. Ne croyez pas non plus que je vous conseille de ne pas poursuivre votre carrière ou de rester à la maison à côté de votre mère. J'ai déjà dit que je ne voulais pas donner de conseils ou de leçons de morale. Je veux simplement vous rappeler qu'une mère est comme une banane, du bon riz, du miel ou du sucre. Elle est douce, elle est amour, alors mes frères et mes sœurs, ne l'oubliez pas. L'oublier créerait une immense perte et j'espère que vous n'allez pas subir cette perte, que ce soit par ignorance ou par manque d'attention. Je suis heureux de vous accrocher une fleur rouge, une rose, à votre boutonnière, pour que vous soyez heureux. C'est tout.

C'est la chanson que je vous offre aujourd'hui. Frères et sœurs, je vous en prie, chantez-la, afin de ne pas vivre dans l'indifférence ou dans l'oubli. Cette rose rouge, je l'ai déjà accrochée à votre boutonnière. S'il vous plaît, soyez heureux.

CHAPITRE 10

Un Nouveau Départ

Avez-vous quelqu'un à aimer ? Nous voulons tous aimer et être aimés. Si vous n'avez personne à aimer, votre cœur doit être asséché. L'amour apporte du bonheur à nous-mêmes et à ceux que nous aimons.

Peut-être avons-nous le désir d'aider ceux qui sont dans le besoin. Peut-être voulons-nous aimer les enfants qui ont faim, les handicapés ou les personnes maltraitées et les soulager de leur souffrance. Nous portons cet amour dans notre cœur, espérant qu'un jour nous pourrions le réaliser. Mais quand nous nous retrouvons réellement en contact avec ces enfants, ils nous semblent parfois difficiles à aimer. S'ils sont brutaux, mentent et volent, il se peut que notre amour s'éteigne. Nous avons cru qu'il serait merveilleux d'aimer les enfants qui ont besoin de notre aide, mais une fois confrontés à la réalité, nous ne pouvons pas faire durer notre amour. Quand nous découvrons que l'objet de notre amour est peu aimable voire détestable, nous éprouvons de la déception, de la honte et des regrets profonds. Nous avons l'impression d'avoir échoué. Si nous ne pouvons pas aimer un enfant pauvre ou handicapé, qui pouvons-nous aimer ?

Un certain nombre de résidents du Village des Pruniers qui sont d'origine vietnamienne veulent retourner au

Vietnam pour aider les enfants et les adultes. La guerre a créé beaucoup de division, de haine et de suspicion dans le cœur des gens. Ces moines, ces moniales et ces laïcs veulent revenir sur leur terre natale pour embrasser les gens et les aider à soulager leur souffrance. Mais ils doivent s'y préparer avant de partir. Les gens qu'ils veulent aider ne sont peut-être pas faciles à aimer. L'amour véritable doit inclure ceux qui sont difficiles, ceux qui ont mal agi. S'ils retournent au Vietnam sans avoir appris à aimer et à comprendre profondément, lorsqu'ils rencontreront des gens désagréables, ils risquent de souffrir, et parfois même de les haïr.

Vous pensez que vous pouvez changer le monde, mais ne soyez pas trop naïfs. Ne croyez pas qu'en arrivant au Vietnam, vous allez vous asseoir avec toutes les factions en conflit et que la communication va s'établir immédiatement. Vous pourrez peut-être donner de beaux discours sur l'harmonie, mais si vous n'êtes pas prêt, vous ne serez pas capable de mettre vos paroles en pratique. Au Vietnam, il y a déjà des gens qui peuvent donner de très bons enseignements sur le Dharma, qui peuvent expliquer comment se réconcilier et vivre en harmonie. Mais les paroles ne suffisent pas. Si l'on ne pratique pas ce que l'on prêche, qu'a-t-on à offrir ?

Nous devons pratiquer l'harmonie des idées et l'harmonie de la parole. Nous mettons nos idées en commun pour avoir une meilleure compréhension et nous utilisons la parole aimante pour inspirer les autres et ne pas les blesser. Nous pratiquons ensemble la marche, les repas et les discussions, de façon à réaliser l'amour et la

compréhension. Si les sœurs plus âgées ne se tiennent pas la main les unes les autres comme les enfants d'une même mère, comment les sœurs plus jeunes pourraient-elles avoir confiance dans l'avenir ? Si vous êtes capable de respirer et de sourire quand votre sœur dit quelque chose de déplaisant, c'est le début de l'amour. Vous n'avez pas besoin d'aller ailleurs pour servir les autres. Vous pouvez vous rendre utile là où vous êtes, en pratiquant la méditation marchée, le sourire et en regardant les autres avec amour.

Nous voulons aller ailleurs partager ce que nous avons appris. Mais si nous ne pratiquons pas la respiration consciente pour défaire les blocs de souffrance qui sont en nous - les nœuds de colère, de tristesse, de jalousie et d'irritation - que pouvons-nous apprendre aux autres ? Nous devons comprendre et pratiquer les enseignements dans notre vie quotidienne. Les gens ont besoin d'entendre comment dépasser leurs souffrances et les irritations dans leur cœur. Quand nous parlons du Dharma, nos paroles doivent contenir de l'énergie, ce qui n'est pas possible si nos paroles viennent uniquement d'idées, de théories ou même de sutras. Nous ne pouvons enseigner que ce que nous avons nous-mêmes appris.

Il y a huit ans, j'ai organisé une retraite pour des vétérans américains de la guerre du Vietnam. Lors de cette retraite, beaucoup d'hommes et de femmes se sentaient très coupables de ce qu'ils avaient fait et vu et je savais que je devais trouver une forme de nouveau départ qui puisse les aider à transformer leur culpabilité. Un vétéran m'a dit que lorsqu'il était au Vietnam, il avait porté secours à une

jeune fille qui était blessée et au bord de la mort. Il l'avait emmenée dans son hélicoptère mais n'avait pas réussi à lui sauver la vie. Elle était morte en le regardant dans les yeux et il n'avait jamais oublié son regard. Elle avait un hamac avec elle, car elle faisait partie des guérilleros qui dormaient la nuit en forêt. À sa mort, il avait gardé le hamac et n'avait jamais voulu s'en séparer. Parfois quand nous souffrons, nous avons besoin de nous accrocher à notre souffrance. Le hamac symbolisait toute sa souffrance, toute sa honte.

Pendant la retraite, les vétérans se sont assis en cercle et ils ont parlé de leur souffrance, certains pour la première fois. Dans une retraite pour vétérans, il faut beaucoup d'amour et de soutien. Certains vétérans n'ont pas pu participer à la méditation marchée, cela leur rappelait trop les marches dans les jungles du Vietnam, où ils risquaient de marcher sur une mine ou de se retrouver pris dans une embuscade. L'un des hommes marchait un peu plus loin derrière le reste du groupe de façon à pouvoir s'enfuir rapidement si jamais il devait arriver quelque chose. Les vétérans vivent dans ce genre d'environnement psychologique. Le dernier jour de la retraite, nous avons fait une cérémonie pour les défunts. Chaque vétéran a inscrit sur un papier le nom des défunts qu'il connaissait, avant d'aller le placer sur un autel que nous avons construit. J'ai pris une feuille de saule pour asperger d'eau les noms et les vétérans. Puis nous avons pratiqué la méditation marchée en direction du lac et fait une cérémonie pour brûler la souffrance. Ce vétéran ne voulait toujours pas renoncer à son hamac, mais il a fini par le jeter dans le feu. Son hamac a brûlé, et avec lui toute la culpabilité et la souffrance qu'il

portait dans son cœur. Nous avons fait un pas, deux pas, trois pas sur le chemin de la transformation. Nous devons continuer sur ce chemin.

Un autre vétéran nous a dit qu'un jour, presque toute sa division avait été tuée par les guérilleros. Ceux qui avaient survécu étaient si en colère qu'ils ont bourré des gâteaux d'explosifs et les ont laissés sur le bord de la route. Des enfants vietnamiens ont vu les gâteaux, ils les ont mangés et les explosifs ont sauté. Ils ont roulé de partout, hurlant de douleur. Leurs parents ont bien essayé de leur sauver la vie, en vain. L'image de ces enfants roulant par terre, morts à cause des explosifs qu'ils avaient mis dans les gâteaux, était si profondément ancrée dans le cœur de ce vétéran que maintenant, vingt ans plus tard, il ne pouvait toujours pas s'asseoir dans une pièce où il y avait des enfants. Il vivait en enfer. Après avoir raconté cette histoire, je lui ai offert la pratique du Renouveau.

Cette pratique n'est pas facile. Nous devons transformer notre cœur et notre esprit de façon très concrète. Peut-être éprouvons-nous de la honte, mais la honte ne suffit pas à changer notre cœur. Je lui ai dit : « Vous avez tué cinq ou six enfants ce jour-là. Pouvez-vous sauver la vie de cinq ou six enfants aujourd'hui ? Partout dans le monde, des enfants meurent à cause de la guerre, de la malnutrition et de la maladie. Vous ne cessez de penser aux cinq ou six enfants que vous avez tués dans le passé, mais pensez-vous à ceux qui meurent aujourd'hui ? Vous avez toujours votre corps, vous avez toujours votre cœur, vous pouvez faire beaucoup pour aider les enfants qui meurent en ce moment. Faites naître votre esprit d'amour et dans les mois et les années

qu'il vous reste à vivre, consacrez votre énergie à aider les enfants. » Il accepta ma proposition, ce qui l'aida à transformer sa culpabilité.

Prendre un Nouveau Départ, ce n'est pas demander pardon. C'est commencer à changer votre esprit et votre cœur pour transformer l'ignorance qui fait naître les mauvaises actions du corps, de la parole et de l'esprit et pour vous aider à cultiver votre esprit d'amour. Votre honte et votre culpabilité disparaîtront et vous connaîtrez peu à peu la joie d'être vivant. Toutes les actions néfastes viennent de l'esprit. C'est donc par l'esprit que les actions néfastes peuvent disparaître.

Au Village des Pruniers, nous pratiquons une cérémonie du Renouveau toutes les semaines. Tout le monde s'assied en cercle autour d'un vase de fleurs et nous suivons notre respiration jusqu'à ce que l'animateur commence. La cérémonie se déroule en trois parties : arroser les fleurs, exprimer les regrets et dire les blessures et les difficultés. Cette pratique peut empêcher des sentiments de blessure de s'installer au fil des semaines et permet une certaine sécurité dans la communauté.

On commence par arroser les fleurs. La personne qui est prête à parler joint ses paumes de mains et les autres font de même pour montrer qu'elle peut parler. Puis elle se lève, se dirige lentement vers les fleurs, prend le vase dans ses mains et retourne s'asseoir. Lorsqu'elle parle, ses paroles reflètent la fraîcheur et la beauté de la fleur qui est entre ses mains. Chaque personne qui prend la parole reconnaît les qualités saines et merveilleuses des autres. Ce n'est pas de la flatterie ; on ne dit que la vérité. Chacun a des points

forts qui peuvent être vus en toute conscience. Personne ne peut interrompre la personne qui tient la fleur. Elle peut parler aussi longtemps qu'elle le souhaite et tous les autres pratiquent l'écoute profonde. Quand elle a fini de parler, elle se lève et se dirige lentement vers le centre du cercle pour y reposer le vase.

Dans la seconde partie de la cérémonie, nous exprimons des regrets pour toutes les blessures que nous avons pu infliger aux autres par nos paroles ou nos actions. Il suffit de prononcer une seule phrase irréfléchie pour blesser quelqu'un. La cérémonie du Renouveau est une occasion de rappeler un regret que nous avons pu avoir au début de la semaine et de le défaire. Dans la troisième partie de la cérémonie, nous disons en quoi les autres nous ont blessés. La parole aimante est essentielle. Nous voulons guérir la communauté, non pas lui faire du mal. Nous parlons franchement, sans nous montrer destructeurs pour autant. La méditation de l'écoute est une partie importante de la pratique. Quand nous sommes assis dans un cercle d'amis qui pratiquent tous l'écoute profonde, nos paroles deviennent plus belles et plus constructives. Nous ne cherchons pas à accuser ni à nous disputer.

Il est fondamental d'écouter avec compassion. Nous écoutons avec la volonté de soulager la souffrance de la personne qui s'exprime, non pas de juger ou d'argumenter. Nous écoutons avec toute notre attention. Même si nous entendons quelque chose qui n'est pas vrai, nous continuons d'écouter profondément de façon que l'autre personne puisse exprimer sa douleur et soulager ses tensions. Si nous essayons de lui répondre ou de la corriger,

la pratique ne portera pas ses fruits. Nous ne faisons qu'écouter. Si nous avons besoin de dire à l'autre que ses perceptions ne sont pas justes, nous pourrions le faire quelques jours plus tard, en privé et dans le calme. Puis, lors du prochain Renouveau, l'autre rectifiera peut-être elle-même son erreur et nous n'aurons plus rien à dire. On termine la cérémonie avec une chanson ou en se tenant la main en cercle et en respirant pendant une minute. Il nous arrive parfois de terminer avec une méditation de l'étreinte.

La méditation de l'étreinte est une pratique que j'ai inventée. En 1966, une femme poète qui venait de me conduire à l'aéroport d'Atlanta m'a demandé : « Est-ce qu'on peut prendre un moine bouddhiste dans ses bras ? » Dans mon pays, nous n'avons pas l'habitude de nous exprimer ainsi mais je me suis dit : « Je suis un maître zen, je ne vois pas en quoi ce serait un problème pour moi. » Alors je lui ai dit : « Pourquoi pas ? » et elle m'a serré dans ses bras. Mais j'étais assez raide. Une fois dans l'avion, j'ai décidé que si je voulais travailler avec des amis en Occident, je devais apprendre la culture de l'Occident et c'est ainsi que j'ai inventé la méditation de l'étreinte.

La méditation de l'étreinte est un mélange d'Orient et d'Occident. Selon cette pratique, vous devez vraiment étreindre la personne que vous prenez dans vos bras. Vous devez la rendre très réelle dans vos bras, non pas pour la forme, en lui donnant une tape sur l'épaule pour faire semblant que vous êtes là, mais en respirant consciemment et en l'étreignant de tout votre corps, de tout votre esprit et de tout votre cœur. La méditation de l'étreinte est une pratique de pleine conscience. « J'inspire, je sais que tu es

là, dans mes bras, vivant. J'expire, tu m'es si précieux. » Si vous respirez profondément en tenant dans vos bras la personne que vous aimez, l'énergie de l'attention, l'énergie de l'amour et l'énergie de la pleine conscience vont pénétrer dans cette personne, elles vont la nourrir et elle s'épanouira comme une fleur.

Lors d'une retraite pour des psychothérapeutes dans le Colorado, nous avons pratiqué la méditation de l'étreinte. À son retour chez lui à Philadelphie, l'un des retraitants a serré sa femme dans ses bras comme il ne l'avait encore jamais fait auparavant. Suite à cela, sa femme est venue à notre retraite suivante à Chicago. Pour être vraiment là, il suffit de respirer en pleine conscience et vous devenez réels tous les deux. Ce sera peut-être l'un des meilleurs moments de votre vie.

Après la cérémonie du Renouveau, chacun dans la communauté se sent léger et apaisé, même si nous n'avons fait qu'un premier pas vers la guérison. Nous avons confiance car du fait que nous avons commencé, nous pouvons continuer. Cette pratique remonte au temps du Bouddha, quand les communautés de moines et de moniales pratiquaient le Renouveau la veille de chaque pleine lune et de chaque nouvelle lune. Grâce à notre pratique avec des vétérans et d'autres personnes, nous l'avons adaptée pour notre communauté. J'espère que vous pratiquerez le Renouveau dans votre propre famille chaque semaine.

Le Traité de Paix est une autre pratique que vous pouvez utiliser pour apporter la paix dans votre famille et dans vos relations. En raison de toutes les souffrances qui sont

causées lorsqu'on se fâche ou se met en colère, nous avons rédigé au Village des Pruniers un Traité de Paix qui peut être signé en présence de la Sangha par les couples et tous ceux et celles qui le souhaitent. Ce Traité de Paix n'est pas une simple feuille de papier ; c'est une pratique qui peut nous aider à vivre ensemble dans la durée et dans le bonheur. Le traité est constitué de deux parties - une pour la personne qui est en colère et l'autre pour la personne qui a causé la colère. J'espère que vous allez aussi signer et pratiquer ce Traité de Paix.

TRAITÉ DE PAIX

*Afin de vivre heureux et très longtemps ensemble,
Afin de continuer à développer et à approfondir notre amour et
notre compréhension,*

*Nous, soussignés, faisons le vœu d'observer et de pratiquer ce qui
suit :*

Moi,....., qui suis en colère, j'accepte :

- 1. D'éviter de dire ou de faire quoi que ce soit qui puisse causer plus de dégâts ou raviver la colère.*
- 2. De ne pas réprimer ma colère.*
- 3. De pratiquer la respiration conscience et de prendre refuge en moi-même.*
- 4. De parler calmement de ma colère à celui ou à celle qui l'a provoquée, ceci dans un délai de vingt-quatre heures, oralement ou par écrit.*
- 5. De demander un rendez-vous plus tard dans la semaine (par exemple vendredi soir), oralement ou par écrit afin de discuter plus à fond du problème¹.*
- 6. De ne pas dire : « Je ne suis pas en colère. Tout va bien. Je ne souffre pas. Je ne vois pas pourquoi je serais en colère. Il n'y a aucune raison. »*
- 7. De pratiquer la respiration et d'observer profondément ma vie quotidienne, quand je suis assis, allongé, debout, en train de conduire ou quand je marche - afin de voir :*
 - a. dans quelle mesure j'ai manqué d'attention et de délicatesse ;*
 - b. comment j'ai blessé l'autre en raison de ma propre énergie d'habitude ;*
 - c. en quoi la forte graine de colère qui est en moi est la cause première de ma colère ;*
 - d. que la souffrance de l'autre, qui a arrosé la graine de ma colère, n'est que la cause secondaire ;*
 - e. que l'autre ne cherche qu'à soulager sa propre souffrance ;*
 - f. que tant que l'autre souffre, je ne peux pas être vraiment heureux(se).*
- 8. De demander pardon tout de suite sans attendre la date prévue, dès que je prends conscience de mes maladresses et de mon manque d'attention.*

9. *De repousser la date du rendez-vous si je ne me sens pas assez calme pour rencontrer l'autre.*

Moi,, qui ai mis l'autre en colère, j'accepte :

1. *De respecter les sentiments de l'autre, de ne pas le tourner en ridicule et de lui laisser le temps de se calmer.*
2. *De ne pas le pousser à s'expliquer tout de suite.*
3. *De répondre à la demande de rendez-vous, oralement ou par écrit, et de l'assurer que je serai présent(e).*
4. *De pratiquer la respiration consciente et de prendre refuge en moi-même, afin de voir :*
 - a. *que j'ai en moi des graines de méchanceté et de colère et une tendance à provoquer la colère chez l'autre ;*
 - b. *que j'ai pensé, à tort, qu'en faisant souffrir l'autre j'allais soulager ma propre souffrance ;*
 - c. *qu'en faisant souffrir l'autre, c'est moi-même que je faisais souffrir.*
5. *De demander pardon aussitôt que je prends conscience de ma maladresse et de mon manque d'attention, sans essayer de me justifier et sans attendre le rendez-vous prévu.*

Nous sommes déterminés, avec le Bouddha comme témoin et la présence attentive de la Sangha, à respecter ce traité et à le pratiquer de tout cœur. Nous invoquons les Trois Joyaux afin qu'ils nous accordent leur protection et nous offrent clarté et confiance.

Signé,

Le, de l'année².

CHAPITRE 11

Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience

1. *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.

2. *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.

3. *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.

4. *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 veux 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 minimes soient-ils.

5. *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 société¹.

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 recevra de la violence, de la haine, de la peur et de l'insécurité chaque jour et finira 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 : manger, lire, parler, fumer, boire, regarder la télévision, aller au cinéma ou même trop travailler. 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 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 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 et protège nos familles et notre société, nous assurant un présent sûr et heureux et un futur sûr et heureux. Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience 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 et les autres.

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 que le disciple répète et s'engage à étudier, à pratiquer et à observer. Il est remarquable de voir la paix et le bonheur qui émanent d'une personne au moment où elle reçoit les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience. Elle a peut-être hésité avant de les prendre, mais sa décision de pratiquer les Entraînements à la Pleine Conscience 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 pour approfondir votre vision de la réalité, vous gagnerez en paix et en liberté. 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 de la paix et du bonheur, à nous-mêmes, à notre communauté et à notre société. Nous autres êtres 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 être encore plus enracinés 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 propre tradition pour y éclairer les joyaux qui y sont déjà présents. Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience sont le remède qui correspond parfaitement à notre époque. Je vous exhorte à les pratiquer tels qu'ils sont présentés au début de ce chapitre ou tels qu'ils sont enseignés dans votre propre 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. Il y a aujourd'hui beaucoup de problèmes 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 sainement, heureux et en bonne santé.

Si 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, les gens et les autres espèces. La pratique des Entraînements à la Pleine Conscience peut être décrite comme la pratique de l'amour. C'est parce que nous aimons, parce que nous nous sentons concernés, parce que nous voulons protéger que nous les pratiquons. Ils manifestent notre volonté d'aimer et de protéger. Ils sont le fruit de la pratique de la pleine conscience et sont présentés d'une façon très concrète. Si nous faisons de notre mieux pour les pratiquer, un futur sera possible pour nous, pour nos enfants et leurs enfants.

CHAPITRE 12

Sangha/communauté

Il est difficile voire impossible de pratiquer la voie de la Compréhension et de l'Amour sans une Sangha, une communauté d'amis qui pratiquent la même voie. Dans mon pays, on dit que le tigre qui descend de sa montagne sera capturé et tué par les hommes. C'est comme pratiquer sans Sangha. La société va tellement dans le sens de l'oubli que nous avons besoin du soutien d'amis pour nous aider à rester en contact avec notre désir le plus profond d'aimer et d'aider tous les êtres.

Dans le *Madhyama Agama* et dans le *Majjhima Nikaya*, il y a un sutra donné par le Vénérable Maudgalyayana qui dit : « Si vous pratiquez avec des amis mais que vous êtes attaché à des désirs nuisibles, c'est peut-être pour cela que vos amis ne vous parlent pas et ne veulent pas vous conseiller ni vous enseigner. En raison de cet attachement à vos désirs nuisibles, vous manquez une occasion d'être enseigné et guidé par votre Sangha¹. » Maudgalyayana nous conseille de nous regarder profondément nous-mêmes. D'après lui, si nous sommes sous l'emprise d'une mauvaise habitude fortement ancrée en nous, nos amis ne pourront pas nous conseiller ni nous aider et nous serons dans une situation difficile. Comme nous n'écoutons pas nos amis,

leur affection diminue et nous perdons une occasion de transformer nos habitudes.

Un Vietnamien qui vit aux Pays-Bas m'a dit l'an dernier lors d'un séjour au Village des Pruniers : « Mes enfants ne sont pas avec moi parce qu'ils sont sous l'emprise de désirs malsains. » Ce n'est pas qu'ils ne respectaient plus leur père ou ne s'occupaient plus de lui ; ils l'avaient conduit en voiture de Hollande jusqu'à Paris et l'avaient mis dans un train pour le Village des Pruniers. Ils étaient juste pris dans toutes sortes d'afflictions et il était impuissant à les aider à s'en sortir. Lorsqu'on est pris au piège de désirs malsains, on croit parfois être sur le chemin du bonheur. Selon le sutra de Samiddhi, cet aveuglement conduit toujours à la souffrance. Pour se libérer de l'emprise des désirs malsains, la méditation et la pratique sont toutes deux nécessaires. Si nous voulons être suffisamment forts et libres pour nous libérer ou aider les autres, nous avons besoin d'un cœur aimant, d'une compréhension claire et d'une grande force intérieure. Sans quoi ce sera difficile.

Chaque membre d'une Sangha peut se demander : « Suis-je pris au piège de désirs nuisibles ? Suis-je sous l'emprise de mes propres schémas de comportement ? » C'est le genre d'investigation intérieure recommandée par Maudgalyayana.

Dans une Sangha, nous essayons toujours de trouver et de créer des joies saines dans la vie quotidienne. Nous ne pouvons pas nous permettre d'aimer moins de vingt-quatre heures par jour. Les Quatre États illimités sont les quatre *samadhi* (concentrations) dans lesquels nous devons nous établir jour et nuit. Les enseignements du Bouddha doivent

être explorés et pratiqués afin de voir comment nous aimer les uns les autres et aider nos semblables à se libérer des situations douloureuses.

Il y a tant de familles brisées où chaque personne est comme une île. Il arrive parfois qu'un jeune de douze ans souhaite quitter sa famille parce qu'il n'y trouve ni tendresse ni chaleur et aucun espace pour respirer. L'enseignement des Quatre États illimités a besoin d'être traduit en pratiques concrètes pouvant être utilisées par les pères et les mères, les fils et les filles, les frères et les sœurs.

Nous avons besoin d'utiliser notre compréhension et notre amour pour embrasser les autres, même ceux que nous considérons comme nos ennemis. Dans le *Sutra Avatamsaka*, on trouve cette phrase dans la partie consacrée à Samantabhadra : « Mon seul vœu est de rester ici sur cette terre d'immense souffrance pendant des durées de vie infinies afin d'aider tous les êtres vivants. » Nous demandons aux Bouddhas et aux bodhisattva de rester avec nous de vie en vie dans l'océan de souffrance. Dans le Chant de Protection et de Transformation, nous disons : « Dans ce monde, nous voulons rester avec la Sangha pour toujours afin de prodiguer notre aide aux autres. » C'est l'esprit qui consiste à ne pas tout laisser tomber. Je dis parfois aux couples qui veulent divorcer : « Divorcer ou ne pas divorcer, ce n'est pas la question. » Le vrai problème se situe dans votre propre esprit. Divorcer n'est peut-être pas une solution, mais ne pas divorcer n'est peut-être pas une solution non plus. Vous ne pouvez pas le recracher, ni l'avaler.

Peut-être pensez-vous que le bonheur n'est possible que dans le futur, mais si vous apprenez à cesser de courir, vous verrez qu'il y a plus de conditions qu'il n'en faut pour être heureux sans attendre. Le seul moment où nous pouvons être vivants, c'est le moment présent. Le passé n'est plus et le futur n'est pas encore. Ce n'est que dans le moment présent que vous pouvez toucher la vie et être profondément vivant. Notre vraie demeure est dans l'ici et le maintenant. Ce n'est pas difficile à comprendre. Il nous faut simplement un peu d'entraînement. En pratiquant la respiration consciente, en revenant à l'instant présent, nous pouvons vivre profondément ce moment et toucher les merveilles de la vie, la joie et la paix qui sont à notre portée ici et maintenant.

Nous ne pourrions pas pratiquer le regard profond tant que nous n'aurons pas cessé de courir et commencé à nous établir dans le moment présent. Nul besoin de se projeter dans l'avenir pour connaître le bonheur. Le Royaume de Dieu est accessible ici et maintenant. On peut en prendre conscience pendant la méditation assise, la méditation marchée et en partageant un repas ensemble. On revient au moment présent où l'on s'établit profondément, et avec un peu d'entraînement, on commence à voir les choses plus profondément. Il y a de la souffrance dans le moment présent, mais il y a aussi de la paix, de la stabilité et de la liberté. Avec la paix dans notre cœur, le bonheur est possible. Chaque sorte de pratique devrait nous offrir plus de paix, de stabilité et de liberté. Ce sont des éléments essentiels à notre bonheur.

Nous devons regarder avec nos « yeux de Sangha » pour savoir ce qu'il faut faire et ne pas faire pour aider. Nous ne pouvons pas exister uniquement par nous-mêmes. Nous ne pouvons qu'« inter-être » avec tous les autres, y compris nos ancêtres et les générations futures. Notre « soi » n'est fait que d'éléments non-soi. Notre tristesse et notre souffrance, notre joie et notre paix ont leurs racines dans la société, dans la nature et dans ceux avec qui nous vivons. Quand nous pratiquons la pleine conscience et le regard profond, nous voyons la vérité de l'inter-être. J'espère que des Sangha, des communautés de pratique, vont s'organiser d'elles-mêmes en tant que familles saines. Nous avons besoin de créer des environnements où la pratique soit possible. Les relations interpersonnelles sont la clé. Avec le soutien ne serait-ce que d'une seule personne, vous développez la stabilité en vous, de sorte que vous pouvez ensuite aller vers les autres. Conscients que nous recherchons de l'amour, les membres de la Sangha se comporteront avec nous d'une façon qui nous aide à nous enraciner. Dans une famille spirituelle, nous avons une deuxième chance de nous trouver des racines.

Dans le passé, les gens vivaient dans des familles élargies. Nos maisons étaient entourées d'arbres et de hamacs et les gens avaient le temps de se détendre ensemble. La famille nucléaire est une invention récente. En dehors de la mère et du père, il n'y a qu'un ou deux enfants. Quand les parents ont un problème, l'atmosphère dans la maison devient très pesante, il n'y a aucun endroit pour s'échapper, nulle part où aller respirer. Même si un enfant se réfugie dans les toilettes pour se cacher, la pesanteur

envahit les toilettes. De nombreux enfants grandissent aujourd'hui avec des graines de souffrance. Si nous ne faisons rien pour changer la situation, ils transmettront ces graines à leurs enfants.

Au Village des Pruniers, les enfants sont au centre de l'attention. Chaque adulte est tenu d'aider les enfants à se sentir heureux et en sécurité. Nous savons que si les enfants sont heureux, les adultes le seront aussi. J'espère que de telles communautés de pratique vont se former en Occident, avec la chaleur et la saveur d'une famille élargie, comme des frères et des sœurs, des oncles et des tantes. Nos enfants sont les enfants de tout le monde. Nous devons trouver ensemble des façons de nous aider mutuellement. Si nous y parvenons, tout le monde prendra plaisir à la pratique.

De nos jours, quand les choses deviennent difficiles, les couples envisagent tout de suite le divorce. Certaines personnes divorcent même plusieurs fois. Comment pouvons-nous créer des communautés qui soutiennent les couples, les familles et les parents célibataires ? Comment apporter la communauté de pratique dans la famille et la famille dans la communauté de pratique ?

Une mère célibataire croit parfois qu'elle a besoin du soutien d'un mari, qu'elle n'est pas suffisamment solide par elle-même. Mais beaucoup d'hommes ne sont pas solides dans leur vie non plus. Si elle commence une relation avec quelqu'un qui n'est pas solide, la stabilité qu'elle a déjà va s'éroder. Lorsqu'une mère célibataire vient au Village des Pruniers pour pratiquer, nous l'encourageons à prendre refuge dans son île intérieure. Si elle passe d'un homme à

l'autre, elle va perdre sa stabilité et ses enfants grandiront sans fondation solide. C'est vrai pour chacun d'entre nous. Ne cherchez pas refuge dans ce qui n'est pas stable. Sinon, vous perdrez votre stabilité. Identifiez votre lieu de refuge : est-il solide ?

Si vous parvenez à rendre votre enfant heureux, vous pourrez partager le fruit de votre pratique avec beaucoup de gens. Être parent est une porte du Dharma. Nous avons besoin de retraites et de séminaires pour discuter des meilleures façons d'élever nos enfants. Nous n'acceptons pas les anciens modèles d'éducation, mais il nous reste à développer pleinement de nouvelles voies. Nous avons besoin de mettre notre pratique et notre expérience au service de nouvelles dimensions de la vie familiale. Associer la famille nucléaire à la communauté de pratique pourrait être un modèle qui fonctionne. Nous venons avec nos enfants dans le centre de pratique et tout le monde en profite. Si nous formons des communautés de pratique en tant que familles élargies, les personnes âgées n'auront plus à vivre séparées du reste de la société. Les grands-parents adorent prendre des enfants dans leurs bras et leur raconter des histoires. Si nous y arrivons, tout le monde sera heureux.

Un garçon de quatorze ans qui pratique au Village des Pruniers m'a raconté cette histoire. Il m'a dit que lorsqu'il était petit, chaque fois qu'il tombait et se blessait, son père se mettait à crier. Le jeune garçon s'était promis que lorsqu'il serait grand, il serait différent. Mais un jour, sa petite sœur qui jouait avec les autres enfants est tombée de la balançoire. Elle s'était écorché le genou et le garçon s'est

mis en colère. Le genou de sa sœur saignait et il a failli lui crier : « Comment peux-tu être aussi bête ? Pourquoi as-tu fait cela ? » Mais il s'est repris. Parce qu'il avait pratiqué la respiration et la pleine conscience, il a pu reconnaître sa colère sans se laisser emporter.

Tandis que des adultes s'occupaient de sa sœur, pour lui laver sa blessure et lui mettre un bandage, il est allé marcher lentement et méditer sur sa colère. Tout à coup il s'est rendu compte qu'il était exactement comme son père. Il m'a dit : « J'ai compris que si je ne faisais rien au sujet de la colère en moi, je la transmettrais à mes enfants. » Il a vu que les graines de colère de son père avaient dû être transmises par ses grands-parents. C'était une prise de conscience remarquable pour un enfant de quatorze ans. Parce qu'il avait pratiqué, il a pu voir les choses clairement. En faisant la paix avec nos parents en nous, nous avons une chance de faire la paix réelle avec nos vrais parents.

Ceux qui sont éloignés de leur famille, de leur culture ou de leur société ont parfois du mal à pratiquer. Même s'ils méditent intensivement depuis des années, il leur est difficile de se transformer tant qu'ils restent isolés. Nous devons établir des liens avec les autres. La pratique bouddhiste devrait nous aider à revenir chez nous et à accepter les meilleurs aspects de notre culture. En retrouvant le lien avec nos racines, nous pouvons apprendre le regard profond et la compréhension faite de compassion. La pratique n'est pas quelque chose d'individuel. Nous pratiquons avec nos parents, nos ancêtres, nos enfants et leurs enfants.

Nous devons permettre aux ancêtres en nous de se libérer. Quand nous pouvons leur offrir de la joie, de la paix et de la liberté, nous offrons de la joie, de la paix et de la liberté à nous-mêmes, à nos enfants et à leurs enfants en même temps. Ce faisant, nous supprimons toutes les barrières, toute la discrimination et nous créons un monde où toutes les traditions sont honorées.

Quand nous touchons le moment présent profondément, nous touchons aussi le passé, de sorte que toutes les blessures causées dans le passé peuvent être réparées. Prendre soin de l'avenir, c'est aussi prendre soin du présent. J'ai connu une femme française qui avait quitté sa famille à l'âge de dix-sept ans pour aller vivre en Angleterre et prendre de la distance par rapport à sa mère envers qui elle avait beaucoup de colère. Trente ans plus tard, après avoir lu un livre sur le bouddhisme, cette femme a ressenti le désir de se réconcilier avec sa mère, au moment même où sa mère en ressentait aussi le désir. Mais chaque fois qu'elles se rencontraient, cela explosait entre elles, parce que leurs graines de souffrance étaient arrosées depuis de longues années et qu'il y avait encore beaucoup d'énergie d'habitude en elles. La volonté de faire la paix ne suffit pas. Nous avons aussi besoin de pratiquer.

Je l'ai invitée à venir au Village des Pruniers pratiquer l'assise, la marche, la respiration, les repas et le thé en pleine conscience. À travers cette pratique quotidienne, elle a pu toucher les graines de sa colère. Après avoir pratiqué pendant plusieurs semaines, elle a écrit une lettre de réconciliation à sa mère, ce qui était plus facile compte tenu de la distance. Quand sa mère a lu cette lettre, elle a goûté

le fruit de la pratique de sa fille et la paix a pu enfin être possible.

Nous devrions vivre notre vie quotidienne de telle sorte qu'un renouveau soit possible à chaque minute. Si tout le monde pratique, il y a un espoir pour l'avenir. Regardez profondément pour qu'un renouveau soit possible. L'art de construire des Sangha est de la plus haute importance. Même si l'on sait bien méditer et que l'on connaît bien les sutra, si l'on ne sait pas comment bâtir une Sangha, on ne peut pas aider les autres. Nous devons créer une Sangha qui soit heureuse, où la communication soit ouverte. Nous devons prendre soin de chaque personne, rester conscients de sa souffrance, de ses difficultés, de ses aspirations, de ses craintes et de ses espoirs afin de la réconforter et de la rendre heureuse. Cela exige du temps, de l'énergie et de la concentration.

Chacun d'entre nous a besoin d'une Sangha. Si nous n'avons pas encore une bonne Sangha, nous devrions consacrer notre temps et notre énergie à en créer une. Si vous êtes psychothérapeute, médecin, si vous travaillez dans le social, si vous militez pour l'environnement ou pour la paix, vous avez besoin d'une Sangha. Sans Sangha, vous n'aurez pas assez de soutien et vous risquez d'arriver très vite à l'épuisement. Un psychothérapeute peut choisir parmi ses clients des personnes qui ont surmonté leurs difficultés et qui le reconnaissent comme un ami, un frère, une sœur afin de former un groupe pour pratiquer en tant que Sangha, pour pratiquer ensemble la paix et la joie dans une atmosphère familiale. Vous avez besoin de frères et de sœurs dans la pratique pour vous nourrir et vous soutenir.

Une Sangha peut vous aider dans les moments difficiles. On peut voir votre capacité d'aider les autres en regardant ceux qui vous entourent.

J'ai rencontré des psychothérapeutes qui ne sont pas très heureux dans leur famille et je crains fort que ces thérapeutes ne soient pas en mesure d'aider ceux qui en ont besoin. Je leur ai proposé de former une Sangha. Il pourrait y avoir dans cette Sangha des gens qui se sont guéris de leur maladie et sont devenus amis avec le thérapeute. La Sangha est faite pour se rencontrer et pratiquer ensemble - respirer, vivre dans la pleine conscience, la paix, la joie et la bonté aimante. Ce serait une source de soutien et de réconfort pour le thérapeute. Mais les méditants et les thérapeutes ne sont pas les seuls à avoir besoin d'apprendre l'art de bâtir une Sangha, nous en avons tous besoin. Je ne pense pas que vous puissiez aller très loin sans Sangha. Je suis nourri par ma Sangha. Toute réalisation que l'on peut voir dans ma Sangha me soutient et me donne plus de force.

Pour construire une Sangha, commencez par trouver un ami qui aimerait se joindre à vous pour pratiquer la méditation assise ou marchée, la récitation des Entraînements à la Pleine Conscience, la méditation du thé ou une discussion. Par la suite, d'autres personnes voudront se joindre à vous et votre petit groupe pourra se rencontrer toutes les semaines ou tous les mois chez les uns et chez les autres. Certaines Sangha se sont même installées à la campagne pour y ouvrir un centre de retraite. Bien sûr, votre Sangha est aussi composée des arbres, des oiseaux, du coussin de méditation, de la cloche et même de l'air que

vous respirez – tout ce qui vous soutient dans la pratique. C'est une occasion rare d'être avec d'autres personnes qui pratiquent ensemble de manière profonde. La Sangha est un joyau.

Le principe, c'est d'organiser les choses de manière à ce que ce soit le plus agréable possible pour tout le monde. Vous ne trouverez jamais de Sangha parfaite. Une Sangha imparfaite suffit déjà. Au lieu de vous plaindre de votre Sangha, faites de votre mieux pour vous transformer et devenir un bon élément de votre Sangha. Acceptez la Sangha telle qu'elle est et partez de là. Si vous-même et votre famille vivez en pleine conscience, vous êtes une Sangha. Si vous avez un parc près de chez vous où vous emmenez les enfants pratiquer la méditation marchée, ce parc fait partie de votre Sangha. On commence avec soi-même pour améliorer la qualité de la Sangha. Je sais que la meilleure façon d'améliorer ma Sangha est de marcher profondément pendant les méditations marchées, de boire mon thé en pleine conscience, de regarder et de toucher chaque chose et chaque personne profondément, en pleine conscience, d'être plus tolérant, plus ouvert. Ce genre de pratique va forcément améliorer la qualité de ma Sangha. Il n'y a pas d'autre moyen.

Une Sangha est une communauté de résistance, pour résister à la vitesse, à la violence et aux modes de vie malsains qui prévalent dans notre société. La pleine conscience vise à nous protéger nous-mêmes et les autres. Une bonne Sangha peut nous conduire dans la direction de l'harmonie et de la conscience. La substance de la pratique est le plus important ; les formes peuvent être adaptées.

Bien sûr, nos Sangha ont des défauts. Il y a des choses autour de nous qui peuvent être améliorées, mais le principal objectif d'une Sangha est de pratiquer, de pratiquer la pleine conscience, l'ouverture, la tolérance et l'amour. Cette pratique nous apportera du bonheur, à nous et à notre entourage. Pour apporter la paix, le bonheur et la tolérance dans nos familles, nous avons besoin de pratiquer la paix, la joie et le bonheur dans notre Sangha.

Grâce au soutien aimant des autres, nous pouvons entrer en contact avec les éléments qui nous apportent fraîcheur et guérison, en nous et autour de nous. Si nous avons une bonne communauté d'amis, nous avons beaucoup de chance. Pour créer une bonne communauté, il faut commencer par se transformer soi-même en un bon élément de cette communauté. Ensuite nous pourrons aller voir une autre personne et l'aider à devenir un membre de la communauté. C'est ainsi que nous construisons notre réseau d'amis. Nous devons considérer nos amis et la communauté comme des investissements, notre bien le plus cher. Ils peuvent nous reconforter et nous aider dans les moments difficiles, et aussi partager notre joie et notre bonheur. Même si l'on a beaucoup d'argent à la banque, on peut très facilement mourir de sa souffrance. Investir dans un ami, faire d'un ami un véritable ami, construire une communauté d'amis sont de bien meilleures sources de sécurité.

N'ayez pas peur d'aimer. Sans amour, la vie est impossible. Nous devons apprendre l'art d'aimer. Aimez par votre façon de marcher, de vous asseoir, de manger. Apprenez à bien vous aimer, vous-même et les autres. Le

Bouddha nous a éclairés sur la nature de notre amour. Il nous a offert des moyens concrets pour vivre notre vie quotidienne de sorte que l'amour devienne quelque chose de merveilleux. Ce monde a terriblement besoin d'amour. Nous devons aider le prochain Bouddha, Maitreya, le Bouddha de l'amour, à venir. Je suis de plus en plus convaincu que le prochain Bouddha ne sera pas seulement une personne, mais une communauté, une communauté d'amour. Nous devons nous soutenir mutuellement pour construire une communauté où l'amour soit quelque chose de tangible. C'est peut-être ce que nous avons de plus important à faire si nous voulons que la Terre survive. Nous avons tout, sauf l'amour. Nous devons renouveler notre façon d'aimer. Nous devons vraiment apprendre à aimer. Le bien-être du monde dépend de nous, de notre façon de vivre notre vie de tous les jours, de notre façon de prendre soin du monde et de notre façon d'aimer.

CHAPITRE 13

Toucher la Terre

Dans le bouddhisme, il y a une pratique qu'on appelle le « Toucher de la Terre » qui peut nous aider à réaliser notre vœu de générer les énergies d'amour, de compassion, de joie et d'équanimité. Durant la pratique, nous nous prosterneront profondément six fois, en nous abandonnant à la Terre et à notre nature véritable. Nous touchons la Terre avec le front, les deux jambes et les deux mains, afin d'avoir le corps et l'esprit à l'unisson et de transcender notre petit moi. Nous renonçons à notre fierté, à nos idées, à nos peurs, à nos ressentiments et même à nos espoirs pour entrer dans le monde des choses « telles qu'elles sont ». Toucher la Terre est une pratique yogique très efficace. Nous retournons à notre propre source de sagesse et nous ne sommes plus séparés de notre Terre Mère. La pratique de l'amour, de la compassion, de la joie et de l'équanimité nous aide à nous sentir reliés et nous apporte santé et bonheur.

Lorsque j'étais moine novice, on m'a appris cette méditation :

*Celui qui s'incline et celui devant lequel il s'incline sont identiques.
En prendre conscience fait surgir en moi un sentiment merveilleux
d'inter-être.*

*Être debout ici, les mains jointes, c'est comme être dans le filet de
joyaux d'Indra.*

Tous les Bouddhas dans les dix directions apparaissent.

*Et j'apparais moi-même dans des manifestations infinies, chaque
manifestation se tenant devant un Bouddha.*

« Celui qui s'incline et celui devant lequel il s'incline sont identiques. » Ils sont tous deux dépourvus d'un soi séparé. Lorsqu'on regarde profondément une fleur, on peut y voir le soleil, les nuages, les semences, les nutriments dans le sol et bien d'autres choses. On comprend que la fleur ne peut exister en tant que soi séparé et indépendant. Elle est entièrement faite de ce qu'on pourrait appeler des « éléments non-fleur ». Celui qui s'incline et celui devant lequel il s'incline ont la même nature. Je suis fait d'éléments non-moi. Le Bouddha est fait d'éléments non-Bouddha. Rien ne peut exister de par soi-même. Tout est forcément en inter-être avec tout le reste dans le cosmos.

Avant de s'incliner, on peut dire : « L'Éveillé, nous sommes toi et moi de la même nature. Nous n'avons pas de soi séparé. » Connaissez-vous d'autres traditions où le croyant s'adresse ainsi au fondateur ? Ce sont les paroles enseignées par le Bouddha. Comme nous avons tous deux la nature de l'inter-être, notre relation est au-delà de l'expression. Si je n'existe pas, le Bouddha n'existe pas. Si le Bouddha n'est pas, je ne suis pas non plus. Notre relation est entière et complète.

L'endroit où l'on touche la Terre est comme le filet de pierres précieuses d'Indra. Dans chaque intersection du filet d'Indra se trouve une pierre précieuse qui reflète toutes les autres. En regardant un seul de ces bijoux, on peut voir tous les autres. En regardant une fleur, on peut voir l'univers tout entier. Tous les Bouddhas dans les dix directions apparaissent devant nos yeux et en nous. Dans quelle direction doit-on s'incliner ? Le Bouddha est en face de nous et il est aussi derrière nous, à notre gauche, à notre droite, au-dessus et en dessous. Partout où se trouve le Bouddha, nous sommes aussi. On joint ses mains et on s'incline dans les dix directions – est, ouest, sud, nord, nord-est, nord-ouest, sud-est, sud-ouest, au-dessus et en dessous – et aussi dans la onzième direction : à l'intérieur de soi. En inclinant la tête, on s'incline respectueusement devant le Bouddha, le Dharma et la Sangha dans les onze directions :

« De tout mon cœur
Dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha
Présents dans les dix directions
Ainsi qu'en moi-même,
Présent dans toutes les sphères de Dharma
Transcendant le passé, le présent et le futur
Me prosternant et m'abandonnant,
Sincèrement je prends refuge¹. »

Quand vous touchez la Terre avec cet esprit, les sentiments d'isolement et d'aliénation disparaissent et votre impression d'être un soi séparé est remplacée par un sentiment puissant d'unité avec tous les êtres dans le

temps et dans l'espace, ceux qui se sont déjà manifestés et ceux qui ne se sont pas encore manifestés. Ce genre de prosternation ne diminue en rien votre personnalité ; elle restaure votre unité et vous relie à la nature d'éveil qui est en vous.

Quand vous touchez la Terre, allongez-vous contre la Terre et laissez-vous devenir elle : vous êtes absorbé dans la Terre. Si vous pratiquez dans une salle, utilisez un tapis pour ne pas respirer la poussière du sol. Essayez de rester sur la Terre ou sur le tapis au moins trois ou quatre minutes. Plus vous serez proche de la Terre, vous fondant en elle, mieux ce sera. Vous devenez rien afin de devenir tout.

Après avoir pratiqué le Toucher de la Terre pendant deux ou trois mois, vous vous sentirez profondément mieux, comme rafraîchi et plein de force et de vigueur. Vous aimerez la vie et serez capable de sourire, parce que les énergies de haine et les mauvaises idées auront fortement diminué en vous. En l'espace d'une seconde, nous voyons le lien entre nous-mêmes et les autres êtres vivants, y compris ceux qui vivent autour de nous. À travers le cinquième Toucher de la Terre, nous sommes vraiment capables d'éprouver de l'amour pour des personnes que nous n'aimions pas auparavant. Toute notre haine et notre colère auront disparu et nous n'aurons plus qu'un désir, que la personne que nous haïssions autrefois connaisse le bonheur et la paix. Nous en sommes capables, parce que nous sommes capables de nous aimer nous-mêmes. Toucher la Terre et réciter ces six méditations génère en nous un amour véritable et une acceptation profonde. Quand nous sommes capables d'aimer la personne qui nous a rendus

malheureux, nous voyons à quel point l'amour peut faire des miracles.

LE PREMIER TOUCHER DE LA TERRE

Avec gratitude, je me prosterne devant tous les ancêtres de ma famille génétique remontant dans la nuit des temps. Je vois mon père et ma mère, dont le sang, la chair et la vitalité circulent dans mes veines, nourrissant chaque cellule de mon corps. À travers eux, je vois tous mes grands-parents, dont les espoirs, les expériences et la sagesse nous ont été transmis depuis des générations d'ancêtres. Je porte en moi la vie, le sang, l'expérience, la sagesse, la peine et la joie de toutes ces générations. Je pratique pour transformer toute la souffrance et tous les éléments qui ont besoin d'être transformés. J'ouvre mon cœur, ma chair, mes os pour recevoir l'énergie de discernement et d'amour et l'expérience que tous mes ancêtres m'ont transmises. Je vois mes racines dans mon père, ma mère, mes grands-parents et tous mes ancêtres. Je sais que je ne suis que la continuation de cette lignée ancestrale. Je vous en prie, soutenez-moi, protégez-moi, transmettez-moi votre énergie. Je suis conscient(e) que partout où il y a des enfants et des petits-enfants, il y a aussi des ancêtres. Je sais que les parents aiment toujours leurs enfants et leurs petits-enfants, qu'ils leur apportent leur soutien, même s'ils ne sont pas toujours capables de l'exprimer avec adresse en raison des difficultés qu'ils ont eux-mêmes rencontrées. Je vois que mes ancêtres ont essayé de bâtir un mode de vie fondé sur la gratitude, la joie, la confiance, le respect et la bonté aimante. En tant que continuation de mes ancêtres, je me prosterne profondément devant eux et laisse leur énergie me pénétrer. Je me tourne vers vous, mes ancêtres, pour vous demander votre soutien, votre protection et votre force.

Si vous souffrez comme un arbre coupé de ses racines, c'est parce que vous avez perdu le contact avec votre courant d'ancêtres. En touchant la Terre, vous pourrez

réabsorber la source d'énergie qui vous a été transmise par vos ancêtres.

« Avec gratitude, je m'incline... » Commencez par inviter la cloche à sonner. À ce moment-là, vous touchez la Terre, et si vous pratiquez avec une Sangha, une personne lit la méditation pendant que tout le monde se prosterne. Souvenez-vous que les mots ne sont là que pour vous guider. À vous de trouver les mots qui correspondent à votre situation. « Je vois mon père et ma mère... » En touchant la Terre, faites en sorte de prendre conscience de votre père et de votre mère d'une façon concrète, pas seulement en image. Vous êtes la continuation de vos parents. Vous êtes vos parents. C'est pourquoi cela n'a pas de sens d'être en colère contre votre père ou votre mère. « À travers eux, je vois mes grands-parents... » En touchant la Terre, vous voyez votre père et votre mère et à travers eux, vos grands-parents paternels et maternels. Vous pouvez regarder des photos de vos grands-parents et de vos arrière-grands-parents si cela peut vous aider à les visualiser. Souriez en regardant ces photos. Comprendre que vos grands-parents et vos arrière-grands-parents sont vivants en vous fait naître un profond sentiment de lien et de communication qui est porteur de guérison.

Ce premier Toucher de la Terre peut être un remède important pour ceux qui sont en colère contre leurs parents ou les générations passées de leurs familles. Vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin pour guérir. En vous, vous portez la vie, le sang, l'expérience, la sagesse, le bonheur et le chagrin de tous vos ancêtres. Vous avez leur bonne santé et leur vigueur. Si votre arrière-grand-père a

vécu jusqu'à quatre-vingt-dix ans, vous pouvez vivre aussi longtemps que lui. Pourquoi ne pas suivre son exemple ? Il ne faut pas dire que vous allez mourir jeune. Quand vous touchez la Terre, parlez à votre arrière-grand-père : « Arrière-grand-père, s'il te plaît, aide-moi à vivre longtemps en bonne santé comme toi. » En vous reliant à vos ancêtres, vous libérez de très grandes quantités d'énergie. Vous serez capable de les voir sourire et mener une vie simple et saine. Ces qualités sont aussi en vous si vous savez comment les faire apparaître.

Quand vous voyez la souffrance et la douleur de vos parents et de vos grands-parents, vous savez que cette souffrance est aussi présente en vous. Grâce à l'influence de votre famille spirituelle, vous avez appris à transformer la douleur de vos parents, de vos grands-parents et de vos ancêtres. S'ils n'ont pas pu accomplir certaines choses, vous-même et vos enfants pouvez faire le vœu profond de les réaliser. Quand vous transformez votre propre souffrance, quand vous réalisez vos rêves, vous mettez fin à la souffrance de vos ancêtres et de vos descendants et vous réalisez leurs rêves. Vous pratiquez pour toutes les générations passées et futures.

En touchant la Terre, vous touchez toutes les énergies de discernement, d'amour et d'expérience qui vous ont été transmises par vos ancêtres. Vous vous ouvrez, pas seulement par votre esprit mais aussi par votre corps, aux semences qui sont déjà présentes en vous, les énergies d'amour, de compassion, de joie et d'équanimité.

« Je vois mes racines dans mon père, ma mère, mes grands-parents et tous mes ancêtres. Je sais que je ne suis

que la continuation de cette lignée ancestrale. » C'est la vérité, pas seulement des mots. Les éléments de stabilité, de paix, de joie et de confiance qui sont présents dans vos parents et dans vos ancêtres sont aussi présents en vous. Ils vous ont été transmis de façon génétique et culturelle, que vos parents soient conscients ou non de vous les avoir transmis. Au Vietnam, on dit : « Recevez votre héritage familial. » « Je vous en prie, soutenez-moi, protégez-moi et transmettez-moi votre énergie. » Ces mots correspondent à une aspiration très profonde. Vous demandez que ces énergies vous soient transmises mais, en réalité, elles sont déjà en vous.

« Je suis conscient(e) que partout où il y a des enfants et des petits-enfants, il y a aussi des ancêtres. » La culture vietnamienne a préservé un dicton pendant des siècles qui dit : « Là où se trouvent des petits-enfants, les grands-parents sont là. » Si vous êtes en Amérique du Nord, vos ancêtres sont avec vous en Amérique du Nord, même s'ils n'y sont jamais allés de leur vie. Ils ne sont jamais morts. Ils continuent en vous. Chaque fois que vous riez, ils rient ; chaque fois que vous pleurez, ils pleurent. Chaque fois que vous haïssez, ils haïssent ; chaque fois que vous lâchez prise, ils lâchent prise. C'est la sagesse du Bouddha.

« Je sais que les parents aiment toujours leurs enfants et leurs petits-enfants, qu'ils leur apportent leur soutien, même s'ils ne sont pas toujours capables de l'exprimer avec adresse, à cause des difficultés qu'ils ont eux-mêmes rencontrées. » Il y a des gens qui sont en colère contre leurs parents parce que ces derniers n'ont jamais su leur manifester leur amour. Mais cet amour n'a jamais cessé

d'être présent dans leur conscience du tréfonds. Il n'y a pas de parents qui n'aiment pas leurs enfants, même si en apparence ils les haïssent, les rejettent ou essaient même de les tuer. L'amour qui est profondément enfoui est transmis d'une génération à l'autre. Si les parents, les grands-parents et les ancêtres n'aiment pas et ne protègent pas leurs enfants, qui d'autre le fera ?

Une jeune pousse de bananier n'a que deux feuilles. Lorsque la troisième feuille apparaît, les deux premières nourrissent la troisième feuille. Les deux premières feuilles ont respiré de l'air et absorbé les rayons du soleil pour permettre à la troisième feuille de se déployer et de grandir. Quand la quatrième feuille apparaît, la troisième s'est associée aux deux premières pour nourrir la quatrième. Et ainsi de suite jusqu'à ce que le bananier devienne grand. Entre-temps, les premières feuilles auront commencé à flétrir, mais leur énergie se sera accumulée dans toutes les autres feuilles poussées après. Si vous regardez profondément l'une des dernières feuilles, vous y verrez la présence des anciennes feuilles et vous comprendrez qu'elles n'ont jamais disparu. Si vous regardez profondément en vous-même, vous verrez toute l'énergie de vos parents, de vos grands-parents et de vos ancêtres. Si cette énergie ne s'est pas accumulée en vous, où donc est-elle partie ? Continuer à haïr et à rejeter ses parents est tout à fait inutile. Vos parents ont peut-être vécu des moments difficiles et ils ont reporté leurs difficultés sur vous en vous criant après, en vous condamnant, en vous rejetant et en vous rendant malheureux. Mais même dans ce cas, vous ne pouvez pas affirmer que vous n'êtes pas leur continuation

ou que vous n'avez reçu aucune nourriture ni protection de leur part.

Les gens qui ont de la colère envers leurs parents ont besoin de regarder cela avec profondeur et attention. Les Occidentaux ont suivi un chemin d'individualisme extrême depuis si longtemps que beaucoup de gens se sont coupés de leurs parents, de leurs ancêtres et de la société. « Je vois que mes ancêtres ont essayé de bâtir un mode de vie fondé sur la gratitude, la joie, la confiance, le respect et la bonté aimante. » Regardez profondément pour voir tous les efforts d'innombrables générations passées. Nous sommes sur cette Terre, nous respirons, nous voyons les arbres et les fleurs et nous y voyons toutes les générations passées. Inutile de vouloir nous couper d'eux. Croire que nous sommes seuls ou séparés est une illusion qui cause beaucoup de souffrance. « En tant que continuation de mes ancêtres, je me prosterne profondément devant eux et laisse leur énergie me pénétrer. Je me tourne vers vous, mes ancêtres, pour vous demander votre soutien, votre protection et votre force. » À ce moment-là, la cloche est invitée à sonner et on se lève.

Le premier Toucher de la Terre vous aide à renouer les liens avec tous vos ancêtres. Après quelques semaines de pratique, vous sentirez une nouvelle vitalité en vous et votre sentiment d'être seul ou rejeté disparaîtra. Vous commencerez à éprouver de l'amour pour votre père et pour votre mère, peut-être même pour la première fois. Et vous commencerez à vous aimer et à vous accepter vous-même.

Après le premier Toucher de la Terre, faites cinq ou six respirations complètes avant de commencer le deuxième exercice. Puis touchez à nouveau la Terre et récitez :

LE DEUXIÈME TOUCHER DE LA TERRE²

Avec gratitude, je me prosterne devant toutes les générations d'ancêtres de ma famille spirituelle remontant dans la nuit des temps. Je vois en moi mon maître spirituel, celui qui me guide sur la voie de la compréhension et de l'amour, celui qui m'apprend à respirer, à sourire et à vivre profondément le moment présent. À travers lui, je vois toutes les générations de maîtres, tous les bodhisattva et le Bouddha Shakyamouni, celui qui a commencé ma lignée spirituelle il y a deux mille six cents ans. Je reconnais le Bouddha comme mon maître et mon ancêtre spirituel. Je suis conscient(e) que l'énergie du Bouddha et de toutes les générations de maîtres est en moi et que cette énergie crée en moi la paix, la joie, la compréhension et la bonté aimante. Je sais que l'énergie du Bouddha a profondément transformé le monde. Sans le Bouddha et tous ces ancêtres spirituels, je ne connaîtrais pas la voie de la pratique qui apporte paix et bonheur dans ma vie, dans la vie de ma famille et dans la société. J'ouvre mon cœur et mon corps à cette énergie de compréhension, d'amour et de protection qui me vient du Bouddha, du Dharma et de la Sangha depuis de nombreuses générations. Je suis la continuation du Bouddha, du Dharma et de la Sangha. Je demande à ces ancêtres spirituels de me transmettre cette source infinie d'énergie, de paix, de stabilité, de compréhension et d'amour qui est en eux. Je fais le vœu de pratiquer pour transformer la souffrance qui est en moi et dans le monde, et de transmettre leur énergie aux futures générations de pratiquants.

« Avec gratitude, je me prosterne devant toutes les générations d'ancêtres de ma famille spirituelle remontant dans la nuit des temps. Je vois en moi mon maître spirituel, celui qui me guide sur la voie de la compréhension et de

l'amour, celui qui m'apprend à respirer, à sourire et à vivre profondément le moment présent. » En touchant la Terre, vous voyez votre maître, vous voyez clairement son visage. S'il est déjà mort, chaque matin quand vous brûlez de l'encens, respirez en pleine conscience et regardez sa photo sur l'autel. Ne croyez pas que ce rituel soit vide de sens. Offrir de l'encens sur l'autel du Bouddha - l'autel de vos ancêtres spirituels et génétiques - est une pratique authentique. Votre corps et votre esprit sont calmes et paisibles. En tenant l'encens, vous savez que vous pratiquez afin de vous relier à vos ancêtres spirituels. En regardant dans les yeux de votre maître, vous savez que vous êtes la continuation de votre maître. Vous voyez le courant de vos ancêtres spirituels. Votre maître a peut-être des défauts, mais il est toujours votre maître et il porte avec lui la sagesse de nombreuses générations.

Il est tout à fait conseillé de placer des photos de vos ancêtres spirituels et/ou génétiques sur votre autel. Ne serait-ce qu'une seule - la photo de quelqu'un que vous avez rencontré dans votre vie et qui représente pour vous vos ancêtres spirituels. En regardant son visage, toutes sortes de sons et d'images vous viennent à l'esprit. Ces sons et ces images peuvent vous aider à vous relier à vos ancêtres spirituels. Vous pouvez placer deux ou trois photos sur votre autel, mais il doit y en avoir au moins une. Chaque fois que vous brûlez de l'encens sur l'autel, gardez votre pleine conscience. Vos yeux se relient à la photo et vous souriez à votre maître : « Mon maître, je brûle cet encens pour vous. »

« À travers lui, je vois toutes les générations de maîtres. » Au début, vous voyez l'image du maître de votre maître. Si vous pouvez voir votre maître, vous pouvez voir son maître. Sans son maître, votre maître ne serait pas. Si vous avez eu la chance de vivre auprès du maître de votre maître pendant un certain temps, cette méditation sera facile. Les sons, les images et les souvenirs rendent le regard profond plus facile. Vous invitez d'autres maîtres de votre lignée spirituelle, les appelant par leur nom. Si vous avez étudié avec différents maîtres spirituels, vous aurez une idée plus claire de qui ils sont. Vous savez que s'ils n'avaient pas existé, vous n'existeriez pas, que grâce à eux vous apprenez maintenant à respirer, à sourire, à méditer et à transformer la souffrance. En récitant leurs noms et en pratiquant le regard profond, vous établissez naturellement un contact avec eux et leur énergie se manifestera dans votre sang. Même si certains de ces maîtres ont des défauts, tout comme vos parents et vos grands-parents ont des défauts, vous pouvez les accepter.

« Je reconnais le Bouddha comme mon maître et mon ancêtre spirituel. » Le Bouddha est votre ancêtre spirituel. Vous pouvez ressentir un lien intime avec le Bouddha, sans y voir seulement une déité distante et éloignée ou un personnage historique. En tant qu'être humain, vous êtes un enfant du Bouddha et il vous a transmis d'innombrables bijoux à travers vos maîtres spirituels. Si vous pouvez voir cela, vous recevrez l'énergie du Bouddha qui est la pleine conscience. En méditant sur le Bouddha, vous méditez aussi sur tous les maîtres du Bouddha. Leur compréhension n'était peut-être pas aussi profonde que celle du Bouddha,

mais au début de sa pratique le Bouddha a eu besoin de leurs conseils et de leur soutien. Le Bouddha avait aussi des racines. Il avait des parents, des grands-parents et des maîtres comme chacun de nous. Le Bouddha Nhiên Dang (Dipamkara) a été le maître du Bouddha au cours de l'une de ses incarnations passées et il l'a initié dans la pratique, tout comme Suddhana a étudié auprès de cinquante-trois autres maîtres avant de rencontrer le Bouddha, dont des maîtres d'autres religions et parmi eux des maîtres très jeunes. « Je suis conscient(e) que l'énergie du Bouddha et de toutes les générations de maîtres est en moi et que cette énergie crée en moi la paix, la joie, la compréhension et la bonté aimante. » Si vous avez déjà en vous une énergie de paix, de compréhension et d'amour, c'est grâce à vos ancêtres spirituels. Dès lors que vous en prenez conscience, vous êtes emplis de leur énergie.

« Je sais que l'énergie du Bouddha a profondément transformé le monde. » Bien que le bouddhisme n'ait été transmis que récemment en Occident, il a déjà un impact important. Le bouddhisme a été transmis au Vietnam au II^e siècle et il a embelli la vie spirituelle et la culture vietnamiennes de telle sorte que le pays tout entier en a bénéficié. Même les Vietnamiens qui ne sont pas bouddhistes ont l'essence du Bouddha dans leur sang. Depuis deux mille ans, les Vietnamiens ont été influencés par l'amour, la compassion et la compréhension du Bouddha. Il n'est pas inhabituel de voir une femme âgée au Vietnam caresser un arbre à la branche cassée. Sa délicatesse lui vient des courants d'amour et de compassion qui ont pénétré le peuple vietnamien pendant des

générations. Le bouddhisme a contribué à civiliser le peuple vietnamien, particulièrement durant les dynasties Ly et Tran, où tout le monde était imprégné de l'esprit du bouddhisme, de l'empereur aux gens du peuple. Par exemple, durant la dynastie Ly, lorsqu'un prisonnier de guerre du Champa était reconnu comme maître bouddhiste, on lui accordait le titre et la fonction de maître de la nation. Ce fut le cas du maître zen Thao Duong. Ce qui est bien la preuve d'une très grande ouverture.

« Sans le Bouddha et tous ces ancêtres spirituels, je ne connaîtrais pas la voie de la pratique qui apporte paix et bonheur dans ma vie, dans la vie de ma famille et dans la société. » En pratiquant ce Toucher de la Terre, il est important de se relier à sa famille spirituelle. Nous ne pouvons trouver le bonheur uniquement dans notre famille génétique. Nous avons tous besoin de deux familles - génétique et spirituelle. Quand vous avez des problèmes avec votre famille génétique, votre famille spirituelle peut vous aider ; quand votre famille spirituelle a des problèmes, votre famille génétique peut vous reconforter. Si l'une de ces familles vous manque, vous vous sentirez orphelin. Un sage a par conséquent deux familles. Si vous êtes d'une autre confession, vous pouvez aussi pratiquer le sixième Toucher de la Terre.

LE TROISIÈME TOUCHER DE LA TERRE

Avec gratitude, je me prosterne devant cette Terre de mon pays et devant tous les ancêtres qui l'ont rendue habitable. Je suis conscient(e) que je n'ai besoin de rien et que je suis protégé(e) et nourri(e) par cette Terre et tous les êtres qui y ont vécu, grâce auxquels la vie m'est facile et possible. Je vois Charlemagne, Jeanne d'Arc, Henri IV, Montaigne, Pasteur, et tous les autres, connus ou inconnus. Je vois tous ceux qui ont fait de ce pays une Terre d'asile pour tant de gens de couleurs et d'origines différentes, par leur talent, leur persévérance et leur amour, tous ceux qui ont construit nos routes, nos écoles, nos hôpitaux, nos cathédrales tous ceux qui ont fait avancer la science et la technologie, tous ceux qui ont lutté pour la liberté et la justice sociale afin de développer la fraternité entre tous les Français. Je sens l'énergie de cette Terre pénétrer mon corps et mon âme, me soutenir et m'accepter. Je fais le vœu de cultiver cette énergie et de la transmettre aux générations futures. Je suis déterminé(e) à faire de mon mieux pour transformer la violence et la haine qui sont si profondément ancrées dans la conscience collective de cette société, afin que les générations à venir connaissent la joie et la paix. Que cette Terre de mon pays me protège et me soutienne.

Voilà les termes que les pratiquants français peuvent utiliser pour le troisième Toucher de la Terre. Quel que soit le pays où vous habitez, vous êtes relié à la Terre sacrée, à l'eau et à l'air de votre pays. Si vous êtes en Allemagne, méditez sur l'Allemagne ; si vous êtes en Suisse, méditez sur la Suisse ; si vous êtes au Vietnam, méditez sur le Vietnam. Chaque pays a sa propre histoire, faite de souffrances et de bonheurs. Où que vous viviez, soyez en contact avec l'air, les montagnes, les rivières, les fruits, les légumes et les céréales de ce pays qui vous nourrissent et

ont joué un rôle important dans l'histoire et le développement de ce pays.

« Je suis conscient(e) que je n'ai besoin de rien et que je suis protégé(e) et nourri(e) par cette Terre et tous les êtres qui y ont vécu, grâce auxquels la vie est facile et possible pour moi. Je vois Charlemagne, Jeanne d'Arc, Henri IV, Montaigne, Pasteur, et tous les autres, connus ou inconnus. » Ce sont des personnages clés de la France dont vous pouvez vous souvenir. Peut-être voudrez-vous en citer d'autres. « Je vois tous ceux qui ont fait de ce pays une Terre d'asile pour tant de gens de couleurs et d'origines différentes... » De nombreuses nationalités sont représentées en France. En France, tout comme aux États-Unis ou au Vietnam, les minorités ont largement contribué au développement du pays.

« ... par leur talent, leur persévérance et leur amour, tous ceux qui ont construit nos routes, nos écoles, nos hôpitaux, nos cathédrales, tous ceux qui ont fait avancer la science et la technologie, tous ceux qui ont lutté pour la liberté et la justice sociale afin de développer la fraternité entre tous les Français. » Vous devez être capable de voir tous ces efforts. Par exemple, quand vous prenez un cachet pour soulager un mal d'estomac, vous devriez être conscient(e) que ce remède n'est pas tombé du ciel, qu'il est le résultat de très longues recherches menées depuis plusieurs générations. Quand vous mangez une carotte, si douce et si savoureuse, vous voyez qu'elle est aussi le résultat des efforts de plusieurs générations. Une miche de pain a une histoire millénaire derrière elle. Au Vietnam, quand on mange un bol de nouilles, on est conscient que ce

bol de nouilles a sa propre histoire. Les mères ne savent pas d'instinct comment assaisonner un bol de nouilles. Cette connaissance a été transmise depuis de nombreuses générations. Chaque gâteau, chaque plat a sa propre histoire. Le bonheur de nos ancêtres est devenu notre propre bonheur.

La France n'appartient pas qu'aux Français de souche. En réalité, il n'est pas possible de trouver une personne qui soit uniquement française, car la France est constituée de nombreux éléments non français. Marie Curie, par exemple, venait de Pologne et le chanteur Yves Montand d'Italie. Nos peuples, nos pays et nos ancêtres proviennent ainsi de races et de racines très diverses.

Quand vous pratiquez, vous vous reliez à tous vos ancêtres, aux rivières, aux montagnes, aux plantes et à la nourriture de votre pays. Qu'êtes-vous, sinon la manifestation et la continuation de tous ces éléments ? « Je sens l'énergie de cette Terre pénétrer mon corps et mon âme, me soutenir et m'accepter. Je fais le vœu de cultiver cette énergie et de la transmettre aux générations futures. Je suis déterminé(é) à faire de mon mieux pour transformer la violence et la haine qui sont si profondément ancrées dans la conscience collective de cette société, afin que les générations à venir connaissent la joie et la paix. » Bien sûr, nous sommes prêts à accepter le positif, mais nous devons aussi accepter les aspects négatifs dans notre société, comme la violence, la haine et le racisme, ceci afin de les transformer. Nous devons vivre d'une façon qui contribue à transformer ces éléments négatifs. « Que cette Terre de mon pays me protège et me soutienne. »

LE QUATRIÈME TOUCHER DE LA TERRE

Avec gratitude et compassion, je me prosterne devant tous ceux que j'aime et leur transmets mon énergie. Toute l'énergie que je viens de recevoir, je la transmets à mon père, à ma mère, à tous ceux que j'aime, à tous ceux qui ont souffert et se sont fait du souci à cause de moi et pour moi. Je sais que je n'ai pas toujours été suffisamment attentif dans ma vie quotidienne. Je sais aussi que tous ceux qui m'aiment ont eu aussi leurs problèmes. Ils ont souffert car ils n'ont pas eu la chance de vivre dans un milieu qui les encourage et les aide à s'épanouir pleinement. Je transmets mon énergie à ma mère, à mon père, à mes frères et à mes sœurs, à tous ceux que j'aime, mon mari, ma femme, ma fille et mon fils, à tous ceux qui me sont proches et remplacent un peu ma famille si je n'en ai plus. Je leur transmets mon énergie afin de soulager leur peine, afin qu'ils puissent sourire et ressentir la joie d'être vivants. Je veux leur santé et leur bonheur. Je n'éprouve plus aucun ressentiment à leur égard. Je prie tous les ancêtres de mes familles génétique et spirituelle de leur envoyer leur énergie afin de les protéger et de les soutenir. Je sais que je ne suis pas séparé(e) d'eux. Je suis un(e) avec ceux que j'aime.

Nous avons tous dans notre vie des gens que nous aimons particulièrement – un père, une mère, un frère, une sœur, des filles, des fils, un oncle, une tante, une nièce, un neveu et des amis qui nous sont chers. Nous voulons qu'ils soient heureux et en bonne santé. Nous pratiquons le quatrième Toucher de la Terre pour transmettre de l'énergie à nos bien-aimés. En touchant la Terre, vous méditez comme suit : « Toute l'énergie que je viens de recevoir, je la transmets à mon père, à ma mère, à tous ceux que j'aime... » Même si votre père ou votre mère sont déjà morts, vous pouvez leur transmettre cette énergie, car votre père ou votre mère font toujours partie de vous. Récitez le

nom de chaque personne que vous aimez, dans vos familles génétique et spirituelle. Vous devez voir leur visage d'une façon très réelle et ne pas vous contenter de mentionner un simple nom au passage. Évitez de les regrouper dans une seule phrase générique, du style « tous ceux que j'aime ». Appelez chaque personne par son nom – mon frère Jacques Duchemin, ma sœur Catherine Martin. Un moine ou une moniale peut réciter : « Que mon maître, le maître de mon maître, ma sœur aînée dans le Dharma, mon frère aîné dans le Dharma, que tous ceux qui pratiquent avec moi dans ma Sangha ; que chacun d'eux connaisse la paix, la joie et le bonheur. Que tous ceux que je rencontre dans ma vie quotidienne, ceux qui ont des difficultés et ceux qui n'en ont pas, que tous soient heureux. »

« Je transmets mon énergie à ma mère, à mon père, à mes frères et à mes sœurs, à tous ceux que j'aime, mon mari, ma femme, ma fille et mon fils, à tous ceux qui me sont proches et remplacent un peu ma famille si je n'en ai plus. Je leur transmets mon énergie afin de soulager leur peine, afin qu'ils puissent sourire et ressentir la joie d'être vivant. » Vous voulez leur bonheur à tous, même s'ils vous ont causé de la tristesse ou de la colère dans le passé. Ils sont vos bien-aimés et votre désir le plus cher est de les voir heureux.

« Je prie tous les ancêtres de mes familles génétique et spirituelle de leur envoyer leur énergie, afin de les protéger et de les soutenir. Je sais que je ne suis pas séparé(e) d'eux. Je suis un(e) avec ceux que j'aime. » Quand vous touchez la Terre et pratiquez cette méditation, vous voyez que le bonheur de ceux que vous aimez est votre propre bonheur,

de sorte que les fausses frontières disparaissent. C'est une méditation de l'amour. C'est très simple car ceux que vous aimez constituent l'objet de votre méditation.

LE CINQUIÈME TOUCHER DE LA TERRE

Avec compréhension et compassion, je me prosterne en signe de réconciliation devant tous ceux qui m'ont fait souffrir. J'ouvre mon cœur et j'envoie mon énergie d'amour et de compréhension à tous ceux qui m'ont fait du mal, à tous ceux qui ont détruit ma vie et celle de ceux que j'aime. Je sais maintenant que ces personnes ont elles-mêmes beaucoup souffert et que leur cœur est plein d'affliction, de colère et de haine. Je sais que quiconque souffre ainsi fera souffrir les autres. Je sais que ces personnes n'ont certainement pas eu la chance d'être aimées. La vie et la société ne les ont pas épargnées. Elles ont été maltraitées et abusées. Elles n'ont pas eu la chance d'être guidées dans la voie de la pleine conscience. Elles ont des perceptions erronées sur la vie, sur moi et sur elles-mêmes. Elles m'ont causé du tort ainsi qu'à ceux qui nous sont chers. Je prie les ancêtres de mes familles génétique et spirituelle d'envoyer l'énergie d'amour et de protection à ces personnes qui m'ont fait souffrir, afin que leur cœur puisse recevoir le nectar de l'amour et s'épanouir comme une fleur. Je prie pour qu'elles puissent se transformer et connaître la joie de vivre, afin qu'elles cessent de se faire du mal et de faire du mal aux autres. Je suis conscient(e) de leur souffrance et ne veux plus nourrir de sentiments de haine ou de colère à leur égard. Je veux qu'elles ne souffrent plus. Je leur envois toute mon énergie d'amour et de compréhension et demande à tous mes ancêtres de les aider.

Cette méditation concerne la cinquième des cinq catégories de personnes : celles que vous haïssez. En touchant la Terre, méditez comme suit : « J'ouvre mon cœur et j'envoie mon énergie d'amour et de compréhension à tous ceux qui m'ont fait souffrir... » Dites leur nom en ayant

à l'esprit une image claire de leur visage. Voyez leur souffrance et leur colère. « Je sais maintenant que ces personnes ont elles-mêmes beaucoup souffert... » C'est la nature du regard profond. Méditez afin de voir les racines de colère et de douleur présentes en chaque personne que vous détestez. Comprendre cela, c'est la clé pour ouvrir son cœur. C'est pourquoi cette méditation est si importante. Vous devez être capable de voir que cette personne qui vous a fait souffrir a elle-même souffert et continue de souffrir. Vous avez besoin de voir ce qui l'a amenée à vivre la situation actuelle. Les gens qui souffrent font souffrir leur entourage. « Je sais qu'elles n'ont certainement pas eu la chance d'être aimées. » Ces personnes ont souffert depuis leur plus jeune âge. Elles ont été maltraitées et abusées. Si vous pouvez le voir, votre cœur s'ouvrira.

« Elles n'ont pas eu la chance d'être guidées dans la voie de la pleine conscience. Elles ont des perceptions erronées sur la vie, sur moi et sur elles-mêmes. Elles m'ont causé du tort ainsi qu'à ceux qui nous sont chers. » Quand une personne a de fausses perceptions, elle souffre et fait souffrir ses proches, y compris ceux qu'elle aime. « Je prie les ancêtres de mes familles génétique et spirituelle d'envoyer l'énergie d'amour et de protection à ces personnes qui m'ont fait souffrir, afin que leur cœur puisse recevoir le nectar de l'amour et s'épanouir comme une fleur. » C'est quelque chose que vous souhaitez réellement, sans aucune arrière-pensée. Si cette personne souffre, vous souffrirez aussi. « Je prie pour qu'elles puissent se transformer et connaître la joie de vivre, afin qu'elles cessent de se faire du mal et de faire du mal aux autres. »

Vous comprenez que cette personne n'a pas appris à se contrôler et que c'est à cause de cela qu'elle vous a fait souffrir, vous et ceux que vous aimez.

Vous priez pour que tous ceux qui ont fait souffrir votre famille et votre pays, y compris les meurtriers, les voleurs, les profiteurs, les menteurs et les despotes, soient transformés par les mérites du Bouddha, des bodhisattva et des ancêtres. Vous voyez à quel point leur souffrance a été transmise depuis de nombreuses générations et vous ne voulez pas garder de haine ou de rancœur en vous. Vous voulez qu'ils ne souffrent plus. Grâce aux racines que vous avez reçues de vos ancêtres génétiques et spirituels, votre cœur peut s'épanouir comme une fleur et vous priez pour vous défaire de tout sentiment de haine et de rancœur. Vous priez pour que tous ceux qui vous ont causé du tort soient libérés de tout danger et de toute douleur, pour qu'ils connaissent une vie illuminée de bonheur, de paix et de joie. Vous envoyez votre énergie d'amour et de compréhension à cette personne ou à ces personnes, en demandant au Bouddha, aux bodhisattva et aux ancêtres de vous aider.

Quand vous voyez vraiment la souffrance, les difficultés et les perceptions erronées d'une personne qui vous a fait souffrir, vous êtes capable de l'aimer et de lui pardonner. Un courant d'amour et de compassion jaillit dans votre cœur. Votre cœur est plus frais, plus léger, et vous êtes la première personne à bénéficier de la paix et de la joie qui s'instaurent. Ensuite, votre façon de vivre au quotidien aura la capacité de transformer l'autre. Telle est la pratique des

Quatre États illimités – l’amour, la compassion, la joie et l’équanimité.

Aimez votre ennemi comme vous-même. Quand vous pouvez aimer votre ennemi, il n’est plus un ennemi mais quelqu’un que vous aimez. Un véritable bouddhiste aime tout le monde. Il n’a pas d’ennemis. « Aimez votre ennemi comme vous-même », on retrouve cette phrase dans une chanson qui s’appelle : *Une fleur a éclos sur le chemin de notre patrie*, écrite par Pham The My pendant la guerre du Vietnam. C’est une merveilleuse tradition au Vietnam. Après une bataille, si un général ennemi a été tué, un autel est élevé en son honneur. C’est une façon de dire : « Ce n’est pas ce que nous voulions, mais nous avons été forcés de vous tuer. Maintenant que vous n’êtes plus, nous vous dédions cet autel. Nous savons que vous n’avez fait que suivre les ordres de votre roi. Peut-être ne vouliez-vous pas nous envahir ou nous combattre, de même que nous ne voulions pas vous tuer, mais vous n’aviez pas le choix. » Les Vietnamiens ont suivi cette coutume pendant des siècles, ce qui montre que l’amour, la compassion, la joie et l’équanimité ont pénétré la culture vietnamienne depuis fort longtemps. Je pense qu’à l’avenir il y aura des lieux de pèlerinage au Vietnam pour honorer tous les GI américains qui sont morts au Vietnam. C’est notre tradition.

Quand vous pratiquez le Toucher de la Terre, vous pratiquez la méditation sur l’amour, la compassion, la joie et l’équanimité. La profondeur de votre méditation dépend de la force de votre concentration et de votre capacité à regarder profondément. Toucher la Terre doit être une vraie pratique, non pas un acte de pénitence ou un exercice pour

l'imagination. Au moment où votre corps touche la Terre, les frontières de votre soi individuel se dissolvent et vous êtes relié à vos ancêtres génétiques, à vos ancêtres spirituels, à la Terre et aux hommes de votre pays. Vous touchez ceux que vous aimez et vous pardonnez à ceux qui vous ont fait du mal. Naturellement, vous vous sentez mieux, plus léger, plus entier. Toucher la Terre a la capacité de guérir, d'apporter des forces et du bonheur. Nous devons pratiquer l'amour pendant la méditation assise, la méditation marchée et le Toucher de la Terre. Nous devons pratiquer l'amour vingt-quatre heures par jour. C'est le minimum. Nous devons apprendre à devenir des êtres qui demeurent dans l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité à chaque heure de chaque jour.

LE SIXIÈME TOUCHER DE LA TERRE

Avec gratitude et compassion, je me prosterne devant les ancêtres de ma religion d'origine. Je me revois enfant, à l'église ou à la synagogue, attendant un sermon ou une cérémonie - Yom Kippour, la sainte communion... Je revois le prêtre, le pasteur, le rabbin et les membres de ma congrégation. Je me souviens comme j'avais du mal à faire des choses que je ne comprenais pas ou que je ne voulais pas faire. Je sais que la communication était difficile et je n'ai pas reçu beaucoup de joie ou de nourriture lors de ces offices. Je me sentais impatient. En raison du manque de communication et de compréhension entre ma famille spirituelle et moi-même, j'ai quitté mon prêtre, mon rabbin, mon pasteur, ma synagogue, mon église. J'ai perdu le contact avec mes ancêtres spirituels. Maintenant, je sais qu'il y a des trésors dans ma tradition spirituelle et que cette dernière a beaucoup contribué à la stabilité, à la joie et à la paix de mes ancêtres, ceci pendant des générations. Je sais que ceux qui pratiquent ma tradition spirituelle n'ont pas su me la transmettre, nous la transmettre. Je veux y revenir et redécouvrir les grandes valeurs spirituelles qu'elle contient, afin de m'en nourrir et de nourrir mes enfants et leurs enfants. Je veux rétablir le contact avec mes anciens ancêtres spirituels et permettre à leur énergie de circuler librement en moi. Je vois Moïse, Jésus et tous les autres. Je reconnais tous ceux qui ont enseigné dans cette tradition comme mes ancêtres spirituels et je m'incline devant eux, ici et maintenant.

De nombreux Occidentaux attirés par la pratique bouddhiste ont abandonné leur tradition spirituelle d'origine. Ils ont rejeté les églises et le clergé de leur religion parce qu'ils se sentaient limités et mal à l'aise avec les attitudes et les pratiques qu'ils y ont trouvés. Ayant souffert dans leur propre tradition, ils se sont mis en quête d'une autre voie. Ils approchent la pratique bouddhiste dans l'espoir qu'elle remplace leur tradition d'origine, avec

laquelle ils souhaitent parfois même rompre définitivement. Selon la sagesse bouddhiste, un tel espoir est vain. Une personne coupée de sa propre culture et de ses traditions est comme un arbre coupé de ses racines. Elle aura du mal à être heureuse. La pratique bouddhiste peut offrir des moyens de guérison efficaces pour nous réconcilier avec nos familles génétique et spirituelle, afin de découvrir les joyaux de notre propre tradition. Grâce à la pratique, les gens verront que le bouddhisme et leur tradition spirituelle d'origine ont beaucoup de choses en commun, et qu'il n'est donc pas nécessaire de la rejeter. Ils verront qu'il y a des choses qui ont besoin d'être transformées dans le bouddhisme tout comme dans leur propre tradition.

Si notre famille spirituelle ou génétique manque de vitalité, la transformation ne sera pas possible. C'est un peu comme un arbre qui menace de ployer sous le poids de branches mortes. Une tradition spirituelle a besoin d'être renouvelée afin de rester vivante. Vous pouvez utiliser les méthodes de la pratique bouddhiste pour vous aider à transformer votre propre tradition spirituelle, afin de dévoiler ce qu'elle a de beau, de bon et de vrai. À partir du moment où les gens prennent conscience que la pratique bouddhiste et leur propre tradition spirituelle ne sont pas opposées, ils pourront enrichir et illuminer leur propre tradition et devenir vraiment heureux. De même, les bouddhistes peuvent apprécier ce qui est beau, bon et vrai dans les autres traditions spirituelles et enrichir le bouddhisme avec. Cela fait deux mille six cents ans que le bouddhisme est pratiqué dans cet esprit. La volonté d'être embelli et d'être transformé par d'autres sources a permis

au bouddhisme de s'adapter continuellement aux véritables besoins de chaque génération.

Toucher la Terre est un art. Ne pratiquez pas avec une foi aveugle. Au bout de quelques semaines de pratique, notez mentalement ou par écrit les réflexions et les intentions qui vous viennent à l'esprit et servez-vous-en dans votre pratique.

CHAPITRE 14

Les Trois Touchers de la Terre

Il existe une autre pratique du Toucher de la Terre qu'on appelle les Trois Touchers de la Terre. Nous abandonnons notre prétendu moi au courant de la vie et regardons profondément la nature de l'inter-être. Chaque soir dans mon ermitage en France, avant de pratiquer la méditation assise, je pratique ces Trois Touchers de la Terre :

LE PREMIER TOUCHER DE LA TERRE

Touchant la Terre, je me mets en relation avec mes ancêtres et mes descendants, tant de ma famille spirituelle que génétique. Mes ancêtres spirituels comprennent le Bouddha, les bodhisattva, la noble Sangha des disciples du Bouddha (ajoutez d'autres ancêtres spirituels si vous le souhaitez) et mes propres maîtres spirituels, vivants ou décédés. Ils sont présents en moi parce qu'ils m'ont transmis des semences de paix, de sagesse, d'amour et de bonheur. Ils ont éveillé en moi mes ressources de compréhension et de compassion. En regardant mes ancêtres spirituels, je vois ceux qui sont parfaits dans la pratique des entraînements, de la compréhension et de la compassion et ceux qui sont encore imparfaits. Je les accepte tous parce que je vois mes propres insuffisances et mes faiblesses. Conscient(e) que ma pratique des entraînements n'est pas toujours parfaite, et que ma compréhension et ma compassion ne sont pas toujours comme je le voudrais, j'ouvre mon cœur et j'accepte tous mes descendants spirituels. Certains d'entre eux pratiquent les entraînements, la compréhension et la compassion d'une façon qui invite au respect et à la confiance. Mais il y a aussi ceux qui ont beaucoup de difficultés et ne sont pas stables dans leur pratique.

De la même manière, j'accepte tous mes ancêtres du côté de ma mère et de mon père. J'accepte leurs bonnes qualités et leurs actions vertueuses et aussi leurs faiblesses. J'ouvre mon cœur et j'accepte tous mes descendants génétiques, avec leurs qualités, leurs talents ainsi que leurs faiblesses.

Mes ancêtres spirituels et mes ancêtres génétiques, mes descendants spirituels et mes descendants génétiques font tous partie de moi. Je suis eux et ils sont moi. Je n'ai pas de soi séparé. Tout existe dans le courant merveilleux de la vie en mouvement continu.

On pourrait décrire le premier Toucher de la Terre comme une ligne verticale. En touchant la Terre, nous visualisons d'abord nos ancêtres spirituels, puis nos ancêtres génétiques. Durant la première partie de la prosternation, je

visualise le Bouddha Shakyamouni et d'autres grands maîtres comme Shariputra, Nagarjuna, Vasu-bhandu, jusqu'à mon propre maître, celui auprès duquel j'ai reçu les dix préceptes de novice. Je visualise ces ancêtres comme parfaits ou presque parfaits. La Sangha d'origine était composée de mille deux cent cinquante moines. Parmi eux, certains étaient quasiment parfaits tandis que d'autres transgressaient les préceptes. Certains de mes ancêtres étaient presque parfaits, d'autres ne l'étaient pas du tout, mais ils sont tous mes ancêtres et je sais qu'il est important de tous les accepter. En moi-même il y a aussi des aspects qui sont presque parfaits et d'autres qui sont loin de la perfection. C'est pourquoi je peux ressentir de la paix et de l'harmonie avec tous mes ancêtres, même ceux qui n'étaient pas parfaits.

De quel droit pourrait-on exiger de nos ancêtres qu'ils soient parfaits ? Il y a aussi des faiblesses en nous. Si nous pouvons voir et accepter ces imperfections en nous-mêmes, il nous sera facile d'accepter tous nos ancêtres, même nos parents. À partir du moment où nous les acceptons, nous ressentons une paix et une réconciliation profondes et nous nous voyons comme faisant partie du courant de la vie.

Je visualise ensuite la génération qui me succède. Je vois mes disciples qui sont presque parfaits et ceux qui sont loin de la perfection et je les accepte tous. Certains de mes disciples ont de la paix, de la solidité, de la liberté et de la joie en eux. Ils me nourrissent et m'apportent du bonheur. Je les aime, mais j'aime aussi ceux qui ont des hauts et des bas, des difficultés sur le chemin, des faiblesses, tous ceux qui sont très loin de la perfection. Ayant moi-même mes,

propres faiblesses, pourquoi ne pourrais-je pas accepter mes disciples qui ont des faiblesses ? J'ai de la tolérance et de l'acceptation pour ceux qui m'ont précédé dans le temps et ceux qui me succèdent. Quand je visualise ceux qui ont des difficultés, ceux qui n'écoutent pas mes conseils, n'observent pas les préceptes et rendent la Sangha malheureuse, je vois que la Sangha et moi-même devons leur consacrer plus de temps, d'énergie et d'attention. Quand vous pouvez accepter tout le monde, votre cœur est rempli de paix et d'amour. L'amour est un processus d'apprentissage, une pratique, non pas un cadeau qui vient d'en haut.

Vous pouvez rester en position de prosternation pendant cinq ou dix minutes et visualiser toutes ces personnes. Appelez-les par leur nom pour rendre la pratique concrète. Quand vous touchez le courant d'ancêtres et les générations futures, vous êtes intégré au courant de la vie et vous savez profondément que tous vos ancêtres et les générations futures sont vivants en vous. Tout sentiment de solitude disparaît. Faites exactement de même avec votre famille génétique. Appelez votre grand-père par son nom ou quelqu'un avant lui. Appelez votre père, votre mère, votre tante, votre oncle. Certains d'entre eux sont proches de la perfection et d'autres sont loin d'être parfaits. Certains vous ont rendu très heureux, d'autres vous ont fait souffrir. Vous pouvez tous les accepter. Je sais qu'il y en a parmi vous qui ne veulent rien savoir de leurs parents et de leurs ancêtres, en raison de toute la colère et de la haine qu'ils vous inspirent. Vous voulez rester seul et ne pas avoir affaire à eux. Mais c'est impossible. Si vous regardez profondément

en vous-même, vous verrez que vous êtes leur continuation, avec des aspects qui sont presque parfaits et d'autres qui sont loin d'être parfaits. Vous n'êtes pas une identité séparée. Vous faites partie du courant de la vie. C'est la pratique de l'inter-être, du non-soi. En nous prosternant, nous ne sommes pas en train de supplier un être supérieur de nous accorder une faveur. Nous touchons la Terre afin de réaliser la vision profonde de l'inter-être et de voir que nous sommes une continuation de nos ancêtres.

Après avoir regardé profondément nos ancêtres et nos disciples spirituels et nos ancêtres génétiques, nous visualisons profondément nos enfants. Nous avons des enfants que nous aimons, qui sont presque parfaits. Et nous avons aussi des enfants qui ont des problèmes, des enfants qui sont loin d'être parfaits, qui nous ont fait souffrir. Qui sommes-nous pour ne pas accepter nos enfants tels qu'ils sont ? Quand nous les acceptons tous comme étant nos enfants, nous ressentons une paix profonde. Je n'ai pas d'enfants génétiques, mais j'ai beaucoup d'enfants spirituels. Quand je m'incline pour toucher la Terre, je les visualise tous.

Sans racines, nous ne pouvons pas être heureux. La pratique doit nous ramener à nos racines. Il y a tant de gens aujourd'hui qui sont coupés de leur culture et de leur tradition et qui en souffrent. Je ne saurais trop vous conseiller de revenir à vos racines, à votre culture et à votre tradition, en utilisant la vision profonde de l'inter-être pour générer l'énergie de sagesse et de compassion. C'est à cela que doit servir le Premier Toucher de la Terre.

LE DEUXIÈME TOUCHER DE LA TERRE

Touchant la Terre, je suis en relation avec toutes les personnes et toutes les espèces vivant en ce moment dans le monde et avec moi. Je suis un avec le merveilleux courant de la vie qui brille dans toutes les directions. Je vois la relation étroite qu'il y a entre les autres et moi-même, comment nous partageons notre bonheur et notre souffrance. Je fais un avec tous ceux qui sont nés handicapés ou le sont devenus suite à une guerre, un accident ou une maladie. Je fais un avec tous ceux qui sont dans une situation de guerre ou d'oppression. Je fais un avec ceux qui n'ont pas trouvé le bonheur dans la vie de famille, ceux qui n'ont pas de racines et n'ont pas trouvé la paix, ceux qui ont soif de compréhension et d'amour et qui sont en quête de quelque chose de beau, de vrai et de sain en quoi ils puissent croire. Je suis cette personne qui va mourir, qui a très peur et ne sait ce qui va lui arriver. Je suis cet enfant qui vit dans un lieu où règnent la pauvreté, la misère¹ et la maladie, dont les bras et les jambes sont comme des baguettes et qui n'a pas d'avenir. Je suis aussi celui qui fabrique des bombes pour les vendre aux pays pauvres. Je suis la grenouille nageant dans un étang et je suis aussi le serpent qui a besoin du corps de la grenouille pour se nourrir. Je suis la chenille ou la fourmi que l'oiseau cherche pour se nourrir et je suis aussi cet oiseau. Je suis la forêt que l'on coupe, les rivières et l'air pollués, mais je suis aussi la personne qui abat les forêts et pollue l'air et les rivières. Je me vois dans toutes les espèces et je vois toutes les espèces en moi.

Je suis un avec tous les êtres qui sont vivants aujourd'hui : ces grands êtres qui ont réalisé la vérité de la non-naissance et de la non-mort, qui sont capables de regarder les formes de la naissance, de la mort, de la joie et de la souffrance avec un regard calme ; ceux dont l'esprit est en paix, qui rayonnent de compréhension et d'amour et sont capables de toucher ce qui est merveilleux, nourrissant et porteur de guérison, ceux qui ont la capacité d'embrasser le monde et d'agir dans ce monde avec amour et attention, et ceux qui souffrent de douleurs du corps, de l'esprit et de l'âme. J'ai assez de paix, de joie et de liberté en moi-même pour offrir la joie et la non-peur aux êtres vivants. Je vois que je ne suis pas coupé des autres. L'amour et le bonheur des grands êtres sur cette planète m'évitent de sombrer dans le désespoir ; ils m'aident à vivre une vie riche de sens, à connaître une paix et un bonheur authentiques. Je les vois tous en moi et je me vois tous en eux.

Le deuxième Toucher de la Terre est représenté par une ligne horizontale, l'ici et maintenant. Quand nous touchons la Terre dans cette position, nous touchons tous les êtres vivants qui sont en nous en ce moment. Nous savons que nous faisons tous partie de la vie, que la vie n'a pas de frontière.

J'ai écrit ce poème en 1978 alors que j'essayais de sauver des *boat people* en mer de Chine :

Ne dites pas que je pars demain –
Car je continue d'arriver aujourd'hui.

Regardez bien : j'arrive à chaque seconde
Pour être un bourgeon sur la branche au
printemps,
Un petit oiseau, aux ailes encore fragiles,
Qui apprend à chanter dans un nouveau nid
Une chenille au cœur d'une fleur
Un joyau qui se cache dans la pierre.

J'arrive encore, pour rire et pleurer
Craindre et espérer.
Le rythme de mon cœur est la naissance et la
mort
De tout ce qui vit.

Je suis l'éphémère qui se métamorphose
À la surface de la rivière.
Et je suis l'oiseau
Qui descend en piqué pour gober l'éphémère.

Je suis la grenouille nageant gaiement
Dans l'eau claire d'un étang.
Et je suis la couleuvre
Qui s'approche en silence
Pour se nourrir de la grenouille.

Je suis l'enfant ougandais, la peau sur les os,
Mes jambes aussi fines que des tiges de
bambou.
Et je suis le marchand d'armes
Qui vend ses engins de mort à l'Ouganda.

Je suis la fillette de douze ans,
Réfugiée sur une frêle embarcation
Qui se jette à la mer
Après avoir été violée par un pirate.
Et je suis ce pirate,
Mon cœur encore incapable
De voir et d'aimer.

Je suis un membre du bureau politique
Et j'ai le pouvoir entre les mains,
Et je suis l'homme qui doit payer
Sa « dette de sang » à son peuple
Se mourant lentement dans un camp de
travaux forcés.

Ma joie est comme le printemps
Elle épanouit les fleurs, tout autour de la Terre.
Ma peine, une rivière de larmes,
Si vaste qu'elle emplisse les quatre océans.

Oh, appelez-moi par mes vrais noms
Pour que j'entende à la fois mes rires et mes
pleurs
Pour que ma joie et ma peine ne fassent plus
qu'une.

Oh, appelez-moi par mes vrais noms,
Afin que je m'éveille
Que la porte de mon cœur
S'ouvre enfin à jamais.

Nous sommes tous ces êtres, mais nous ne sommes pas noyés dans l'océan de souffrance, car nous pouvons toucher des êtres vivants qui savent être en paix, des êtres qui apportent un soulagement et un réconfort à ceux qui souffrent. Avec suffisamment de pleine conscience, nous toucherons ces vrais bodhisattva. Certains d'entre eux sont célèbres, mais beaucoup d'entre eux œuvrent en silence, essayant comme ils peuvent de servir les autres. Ils sont faits d'amour, de compassion, de solidité et de liberté.

Quand je touche la Terre, je me vois dans toutes ces personnes qui souffrent, ici et dans le tiers-monde. Je me vois comme un enfant de l'Ouganda, mourant de faim. Je vois un petit enfant fouiller un tas d'ordures dans l'espoir d'y trouver quelque chose à échanger contre de la nourriture. Je vois des hommes et des femmes emprisonnés et torturés parce qu'ils ont protesté contre des violations des droits de l'homme. Je me vois comme un jeune prisonnier de l'alcool et de la drogue ou quelqu'un qui a le sida et peu d'espoir de guérison. Je me vois comme ce jeune fanatique dans une secte soi-disant religieuse qui commet

des crimes violents, par colère et par frustration. Je me vois comme une grenouille nageant tranquillement dans l'eau claire, qui se fait soudain avaler par un serpent. Je me vois comme un lapin courant pour sauver sa vie, poursuivi par une panthère. Je souffre durant ces visualisations, mais en même temps cela fait naître de la compassion en moi.

Puis je me visualise comme une personne très bonne, un bodhisattva plein d'amour et de compassion, qui fait tout son possible pour aider les autres. Je vois d'innombrables bodhisattva travaillant de concert, chantant pour soulager la souffrance des êtres humains et des autres espèces sur la Terre. Je bénéficie de leur joie, de leur paix et de leur solidité, ce qui m'évite d'être submergé par des sentiments de désespoir et d'impuissance.

Vous pouvez continuer encore cinq ou dix minutes à toucher la Terre et à visualiser et toucher tous ces êtres merveilleux qui inter-sont avec nous en ce moment même. Nous devons tous nous tenir la main et préserver notre solidité et notre liberté pour le bien du monde. Quand nous touchons la terre, nous sommes conscients de la présence de cette Sangha mondiale et nous recevons de la force et de l'énergie de tous ses membres. En les appelant par leur nom ou en les visualisant, nous pouvons voir notre nature d'inter-être avec eux. Si nous continuons à les toucher profondément, nous pourrions nous identifier avec *tous* les êtres, dans le temps (Premier Toucher de la Terre) et dans l'espace (Deuxième Toucher de la Terre). Dans ce cas, nous aurons déjà commencé le troisième Toucher de la Terre.

LE TROISIÈME TOUCHER DE LA TERRE

Touchant la Terre, je lâche prise avec l'idée que je suis ce corps et que ma durée de vie est limitée. Je vois que ce corps fait des quatre éléments n'est pas vraiment moi et que je ne suis pas limité par ce corps. Je fais partie d'un courant d'ancêtres spirituels qui se déverse dans le présent depuis des millions d'années et continuera pendant des millions d'années encore. Je suis un avec mes ancêtres, je suis un avec tous les êtres et toutes les espèces, qu'elles soient paisibles et sans peur ou qu'elles vivent dans la souffrance et dans la peur. En ce moment même, je suis présent partout sur cette planète. Je suis aussi présent dans le passé et dans l'avenir. La désintégration de ce corps ne me touche pas, tout comme la chute des fleurs de prunier ne signifie pas que le prunier va mourir. Je me vois comme une vague à la surface de l'océan, ma nature étant celle de l'eau de l'océan. Je me vois dans toutes les autres vagues et je vois toutes les autres vagues en moi. L'apparition et la disparition de la forme de la vague n'affectent pas l'océan. Mon corps du Dharma et ma sagesse de vie ne sont pas soumis à la naissance ni à la mort. Je vois ma présence avant la manifestation de mon corps et après sa désintégration. En ce moment même, je vois comment j'existe ailleurs que dans mon corps. Soixante-dix ou quatre-vingts ans n'est pas ma durée de vie. Ma durée de vie, tout comme la durée de vie d'une feuille ou d'un Bouddha, est sans limites. J'ai dépassé cette idée que je suis un corps séparé dans l'espace et dans le temps des autres formes de vie.

Le Troisième Toucher de la Terre est représenté par un cercle embrassant les lignes verticales et horizontales des deux premiers Touchers de la Terre. C'est la pratique du *Sutra de diamant*, qui supprime l'idée que ce corps est moi et que cette durée de vie est ma durée de vie. La première notion à supprimer, c'est la croyance que je ne suis que ce corps et que si ce corps n'est plus, je ne suis plus. Le Bouddha a répété cet enseignement de nombreuses fois :

« Ces yeux ne sont pas moi, je ne suis pas limité par mes yeux. Je suis la vie sans frontières. Je ne suis jamais né. Je ne mourrai jamais. » Alors, je vous en prie, souriez. Prenez mes mains. Nous serons toujours ensemble, sous une forme ou sous une autre. C'est la vision-profonde de l'inter-être, la vision profonde de la non-naissance et de la non-mort que vous obtenez en pratiquant le toucher du Bouddha. C'est le plus grand des soulagements. Quand nous pratiquons le Troisième Toucher de la Terre, nous touchons profondément le monde de la non-naissance et de la non-mort, le monde du nirvana ici et maintenant, le royaume de Dieu. « Ce corps n'est pas moi. Je ne suis pas limité par ce corps. Je suis la vie sans frontières. » Je ne suis pas prisonnier des idées d'être et de non-être, de naissance et de mort. Je me reconnais pleinement moi-même dans tous mes ancêtres et dans tous mes enfants, de même que dans les arbres et les fleurs qui sont là devant moi.

Un jour, alors que je pratiquais la respiration consciente devant un arbre, j'ai compris subitement que j'étais capable de respirer grâce à l'arbre. L'arbre et moi profitons l'un de l'autre et par ma pleine conscience, je sais comment protéger l'arbre. Nous appartenons ensemble au courant de la vie. Nous inter-sommes. Il y a un arbre en moi et je suis aussi dans l'arbre. Quand vous pratiquez le Troisième Toucher de la terre, vous réalisez que vous êtes bien plus que votre corps, de même pour vos sensations, vos perceptions, vos formations mentales et votre conscience. Vous êtes la vie sans frontières.

Votre succès dans la pratique du Troisième Toucher de la Terre dépend de votre pratique des deux premiers. Durant le

Premier Toucher de la Terre, vous prenez conscience que vous êtes un courant d'être, avec vos ancêtres, vos enfants et leurs enfants. Un matin, dans l'île de Maui à Hawaii, j'ai montré à mon ami Arnie Koetler le bosquet de bananiers dans la cour de la Sangha de diamant. En montrant du doigt le bananier, j'ai expliqué à Arnie que cet arbre, quand il aurait produit une fleur et plusieurs bananes, allait être abattu pour laisser la place à un autre bananier. Arnie s'est senti triste, pensant que lorsqu'un bananier était abattu, c'était la fin de sa vie. Je lui ai souri, en lui disant que s'il savait ce qui se passe sous la terre, il ne serait pas triste. Sous la surface, il y a un énorme bloc de racines de bananier. Si vous coupez un arbre, c'est juste pour laisser la place à un autre bananier. Les bananiers sont un ; ils ne sont pas indépendants les uns des autres. Il en va de même pour vous et votre père, vous et votre mère ; vous appartenez à la même réalité. Vous n'avez pas de soi séparé. Ils sont en vous et vous êtes en eux. Durant le Premier Toucher de la Terre, vous en prenez conscience et transcendez la notion d'un soi séparé. Si vous pratiquez bien le Premier Toucher de la Terre, vous n'aurez pas de mal à vous défaire de la notion selon laquelle ce corps est vous.

Pendant le Deuxième Toucher de la Terre, vous visualisez que vous êtes l'enfant ougandais, la grenouille avalée par la couleuvre et le bodhisattva qui chante et sert les autres. Si vous réussissez cette pratique, vous aurez encore moins de mal à abandonner la notion selon laquelle vous êtes votre corps. Vous êtes beaucoup plus vaste. Quand je pratique le Troisième Toucher de la Terre, je supprime la notion que ce corps est moi et que ces soixante-dix ans sont ma durée de

vie. Nous pratiquons le *Sutra de diamant* pour nous défaire de ces quatre notions : le soi, la personne, l'être vivant et la durée de vie.

Si vous pratiquez le regard profond dans ce qu'on appelle le soi, vous verrez qu'il n'est fait que d'éléments non-soi. Une fleur n'est faite que d'éléments non-fleur - une semence, un nuage, le soleil, les minéraux et beaucoup d'autres éléments non-fleur. Si vous ramenez tous ces éléments non-fleur à leur source, la fleur ne pourra pas être. C'est la raison pour laquelle on peut dire que le soi n'est fait que d'éléments non-soi.

La deuxième notion à abandonner est celle consistant à croire qu'une personne est une entité séparée. En tant qu'êtres humains, nous ne pouvons pas exister sans éléments non humains, comme les animaux, les végétaux et les minéraux. Si nous détruisons les animaux, les végétaux et les minéraux, nous nous détruisons nous-mêmes. Le *Sutra de diamant* est le plus ancien texte qui nous enseigne à protéger notre environnement, quand il dit que les humains sont faits d'éléments non humains. Si vous détruisez les éléments non humains, vous détruisez les humains. Il n'y a donc pas seulement la notion de soi à supprimer, mais aussi celle qui consiste à croire que nous sommes des entités indépendantes.

La troisième notion à supprimer est celle d'êtres vivants, animés. Le regard profond nous permet de voir qu'ils sont faits de substances prétendument inanimées, tels les minéraux et l'eau. Quand vous respectez les droits des êtres non vivants, vous respectez les droits des êtres vivants.

La dernière notion à supprimer est celle d'une durée de vie. Nous croyons que nous commençons à exister à la naissance et que nous cessons d'exister après la mort. Mais si vous pratiquez le regard profond, vous verrez que votre vie est infinie, pareille à celle d'un Bouddha. C'est l'enseignement du *Sutra de diamant*. Il faut apprendre à mettre ces enseignements en pratique dans la vie quotidienne. En pratiquant les Trois Touchers de la Terre chaque jour, vous serez capable de supprimer les idées de naissance et de mort, de soi et de durée de vie, et vous n'aurez plus peur de la mort. Le Troisième Toucher de la Terre peut vous sembler plus difficile à pratiquer que le Premier ou le Deuxième, mais il deviendra facile si vous pratiquez déjà bien les deux premiers. Nous pouvons nous libérer des notions de naissance et de mort et de la peur de mourir en pratiquant les Trois Touchers de la Terre. Vous pourrez ainsi apporter votre aide aux personnes en fin de vie, en leur inspirant la foi, la confiance et la paix en elles-mêmes.

En pratiquant le Toucher de la Terre, vous êtes partout et vous n'êtes plus limité par la naissance et par la mort, l'être et le non-être. Le grand maître bouddhiste vietnamien Tang Hoi a affirmé clairement que les exercices de respiration consciente proposés par le Bouddha peuvent nous aider à nous défaire de notions telles que « je suis ce corps » ou « ma vie est limitée par cette période de temps ». Quand vous touchez la réalité de la non-naissance et de la non-mort, vous transcendez l'idée que ce corps est vous et que cette durée de vie est vous.

Je pratique les Trois Touchers de la Terre chaque soir avant la méditation assise. J'allume un bâton d'encens et regarde avec plaisir la fumée de l'encens qui s'élève. Puis je pratique les Trois Touchers de la Terre. Cela prend environ dix minutes. Ensuite je me dirige vers la photo de mes cent Angelina, je m'incline devant elles et m'assieds pour la méditation assise. La pratique des Trois Touchers de la Terre peut transformer la peur et l'anxiété ; elle peut vous guérir et vous réconcilier avec vos ancêtres et avec vos enfants. Je recommande vivement cette pratique. Si vous continuez pendant un mois ou deux, elle pourra vous apporter de nombreux bienfaits. Rendez la pratique agréable, de telle sorte que ce soit une joie chaque jour.

Les Trois Touchers de la Terre sont une pratique de vision profonde. Nous transcendons notre soi personnel et comprenons ce que signifie le « non-soi », c'est-à-dire que nous *sommes* nos ancêtres et nos descendants. Au début, vous pouvez vous servir du texte proposé, mais n'hésitez pas à le réécrire au bout de quelque temps. Quand vous aurez déjà bien pratiqué, jetez-le et créez votre propre version.

Dans quelques années, nous arriverons à la colline du ^{xxi}^e siècle. Je suis âgé et je ne sais pas si j'arriverai au pied de la colline. Mais je pense chaque jour à mes descendants qui la gravissent. En 2050, frère Pháp Canh aura soixante-dix ans. Quand il arrivera au sommet de cette colline, que verra-t-il ? Il regardera en bas et verra la Sangha marcher vers le sommet. Nous ne pourrons pas gravir la colline du ^{xxi}^e siècle en tant qu'individus. Notre pratique doit être collective.

Mon maître s'appelait Thanh Quy. Il est mort en 1968, après l'offensive du Têt. Mais il est présent aujourd'hui. Il m'a mis sur le chemin avec tout son amour et toute son attention. Maintenant je le porte en moi et je vous le transmets, afin que vous puissiez le porter avec vous. S'il n'avait pas été mon maître, comment aurais-je pu être là ? Nous ne sommes qu'un courant appelé « vie ». Le corps de Sangha du Bouddha a plus de deux mille cinq cents ans. En même temps nous sommes jeunes, mais nous sommes aussi très vieux. Notre Sangha est désormais partout de par le monde. Chaque partie de la Sangha se nourrit de diverses méthodes et de divers enseignements, pourtant nous sommes présents dans toutes ces Sangha et nos descendants le seront aussi. Notre sourire est aussi le sourire des autres. Notre souffrance est aussi leur souffrance. Voir cela, c'est réaliser le non-soi. Nous avons besoin de cette vision profonde pour pouvoir faire des pas fermes sur le chemin de la vie.

Si vous pensez être seul, c'est une illusion. Vous pouvez toucher les éléments de bonheur qui sont déjà là et être en paix dans le moment présent. Cela dépend de votre façon de regarder. Je vous en prie, apprenez et pratiquez l'art de vivre en pleine conscience, l'art d'être heureux et d'apporter du bonheur aux autres. C'est la méditation de l'amour. C'est cela vivre profondément dans le moment présent. Nous comptons sur vous pour pratiquer.

NOTES

1. Les Quatre États illimités

1. *Mahaprajñāparamita Śāstra*. Un *śāstra* est un traité ou un commentaire sur les enseignements du Bouddha écrit par un grand maître après la mort du Bouddha. Ce texte de Nagarjuna a été traduit en français par Étienne Lamotte : *Le Traité de la Grande Vertu de Sagesse* (Louvain, Institut orientaliste, 1949).
2. V, 161.
3. *Madhyama Agama*, Sutra 86, Taisho 26.
4. Sutra 744 du *Tsa A Han (Samyuktagama)*, Taisho 99.

2. Méditation sur l'amour

1. *Sutta Nipata*, volume I.
2. *Madhyama Agama*, Sutra 86.
3. *Subha Sutta*, *Majjhima Nikaya*, Sutra 99.
4. Lamotte, *Le Traité de la Grande Vertu de Sagesse de Nagarjuna (Mahaprajñāparamita Śāstra)*. Voir chap. I, n. 1.
5. *Id.*, *ibid.* Selon le Bouddha, un être humain est composé de cinq *skandha* (éléments, amas ou agrégats) : forme, sensations, perceptions, formations mentales et conscience. Pour savoir comment pratiquer la méditation sur l'amour avec chacun des cinq *skandha*, voir le chapitre III. « Les phénomènes », qui ne sont considérés ni comme mentaux ni comme physiques, sont liés à notre esprit et aux objets de notre esprit. Il s'agit notamment du gain, de la perte, de la naissance, de la mort, de la grammaire, de la littérature, du temps, de l'espace, de l'union, de la séparation, de l'impermanence, de la quantité, de la vision des choses comme étant similaires ou différentes, etc. La volonté, la volition ou l'intention correspondent à *chetana*.

6. *Les Dix Paramita* du Mahayana sont : *dana* (la générosité), *shila* (les préceptes), *kshanti* (la patience), *virya* (l'énergie), *dhyana* (la méditation), *prajña* (la compréhension), *upaya* (les moyens habiles), *pranidhana* (l'aspiration), *bala* (la force spirituelle) et *jñana* (la sagesse).
7. Bhikku Nanamoli, trad. *The Path of Purification : Visuddhi Magga, The Classic Manual of Buddhist Doctrine & Meditation* (Kandy : Buddhist Publication Society, 1975).
8. Voir *Anguttara Nikaya, Ekadasa Nipata*, 16.
9. *Itivuttaka*, Sutra 27.
10. *Anguttara Nikaya*, « Chapitre sur une chose ».

3. L'amour de soi

1. *Samyutta Nikaya*, volume I, 75.
2. *Ibid.*, 71.
3. *Ibid.*
4. *Ibid.*, 75.
5. *Le Sutra des 42 chapitres*, Taisho 784.

4. Amour et compréhension

1. *Majjhima Nikaya*, Sutra 10. Voir Thich Nhat Hanh, *Transformation et guérison* (Albin Michel, 1997).
2. Thich Nhat Hanh, *Stepping into Freedom : An Introduction to Buddhist Monastic Training* (ParallaxPress, 1997).
3. Voir Thich Nhat Hanh, *Present Moment, Wonderful Moment* (Parallax Press, 1990).
4. *Anguttara Nikaya, Sattaka Nipala* 60.
5. *Le Sutra de la Métaphore de l'Eau, Madhagama 25, Taisho 26*. Aussi *Aghata Vinaya Sutta, Anguttara Nikaya*, III, 186.
6. Thich Nhat Hanh, *Un lotus s'épanouit*, Dzambala, 1998, p. 109.
7. *Majjhima Nikaya*, Sutra 99.

5. Nourrir le bonheur

1. *Sutra de Samiddhi, Samyuktagama, 1078, Taisho 99. Voir aussi Samyutta Nikaya I, 8.*
2. La fortune, la luxure, la réputation, l'avidité, la paresse.

6. L'amour véritable

1. J'ai écrit ce poème il y a des années. Joanna Macy a dit que c'était un poème d'amour. Le « vieux mendiant » est le Bouddha Shakyamouni. Voir Thich Nhat Hanh, *Une flèche, deux illusions*, Éditions Dzambala, 1998.

7. Écoute profonde et parole aimante

1. Voir p. 133

10. Un Nouveau Départ

1. Si vous estimez que vous n'êtes pas prêt pour parler calmement et que le délai de vingt-quatre heures approche, vous pouvez utiliser ce message de paix :
Date :
Heure :
Cher
Ce matin (cet après-midi), tu as dit (fait) quelque chose qui m'a mis(e) très en colère. Je souffre beaucoup. Je voulais que tu le saches. Tu as dit (fait) :
S'il te plaît, regardons ce que tu as dit (fait) et examinons la question ensemble avec calme et dans un esprit d'ouverture ce vendredi soir.,
....., pas très heureux(se) pour le moment.
2. Pour un commentaire détaillé sur la pratique du Traité de Paix, voir *La Plénitude de l'instant*, Dangles, 1993.

11. Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience

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 *shila* (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.

12. Sangha/communauté

1. Sutra *Madhyama Agama* 89, *Taisho* 26, *Anumana Sutta*, M, 15.

13. Toucher la Terre

1. Thich Nhat Hanh, *Un lotus s'épanouit*, *op. cit.*
2. Le deuxième Toucher de la Terre s'adresse à nos ancêtres spirituels dans la tradition bouddhiste. Il peut être pratiqué par quiconque apprécie la voie du Bouddha. Nous pouvons aussi pratiquer le sixième Toucher de la Terre (p. 179) pour nos racines spirituelles judéo-chrétiennes ou composer l'équivalent pour notre propre tradition.

14. Les Trois Touchers de la Terre

1. Voir : Thich Nhat Hanh, *Une flèche, deux illusions*, Dzambala, 1998 et *Un panier de prunes – chansons pour la pratique de la pleine conscience*. Village des Pruniers, été 1997.

DU MÊME AUTEUR

CHEZ LE MÊME ÉDITEUR

*La Paix en soi,
La Paix en marche*
2006.

*Changer l'avenir.
Pour une vie harmonieuse,*
2000 ; rééd. « Spiritualités vivantes poches », 2008.

Transformation et guérison,
1997 ; rééd. « Spiritualités vivantes poches », 1999.

Le Silence foudroyant.

Le Sutra de la Maîtrise du Serpent, 1997.

L'Enfant de pierre et autres contes bouddhistes,
1997, rééd. « Spiritualités vivantes poches », 2006.

La Respiration essentielle

suivie de Notre rendez-vous avec la vie,
1996, rééd. « Spiritualités vivantes poches », 2003.

La Vision profonde.

De la pleine conscience à la contemplation intérieure,
1994 ; rééd. « Spiritualités vivantes poches », 2005.

« *Spiritualités vivantes* »
Collection fondée par Jean
Herbert

au format de poche

DERNIERS TITRES PARUS

172. *L'Esprit du Ch'an, Aux sources chinoises du zen*, de T. DESHIMARU.
173. *Passerelles. Entretiens avec des scientifiques sur la nature de l'esprit*, du DALAÏ-LAMA.
174. *Le Recueil de la falaise verte, kôans et poésies du Zen*, traduit et présenté par M. et M. SHIBATA. (Inédit)
175. *L'Islam au féminin. La femme dans la spiritualité musulmane*, d'A. SCHIMMEL.
176. *Et ce néant était Dieu..., sermons LXI à XC*, de Maître ECKHART, traduits et présentés par G. JARCZYK et P.-J. LABARRIÈRE. (Inédit)
177. *L'Évangile de Marie-Myriam de Magdala*, de J.-Y. LELOUP.
178. *Le Féminin de l'être. Pour en finir avec la côte d'Adam*, d'A. de SOUZENELLE.
179. *Dictionnaire des symboles musulmans*, de M. CHEBEL.
180. *Etty Hillesum*, de P. LEBEAU.
181. *Bernard de Clairvaux*, de M.-M. DAVY.
182. *Les Maîtres Zen*, de J. BROUSSE.
183. *Les Psaumes*, traduits et présentés par P. CALAME et F. LALOU.
184. *La Rencontre du bouddhisme et de l'Occident*, de F. LENOIR.
185. *Moïse, notre contemporain*, de J. BLOT.
186. *Mahomet*, de S. STÉTIÉ.
187. *Le rêve du papillon*, de TCHOUANG TSEU.
188. *Entre source et nuage*, de F. CHENG.
189. *Dietrich Bonhoeffer*, d'A. CORBIC.
190. *La Voie de la perfection*, de B. ELAHI.
191. *La Rose aux treize pétales*, d'A. STEINSALTZ.
192. *Le Vin mystique et autres lieux spirituels de l'islam*, de S. STÉTIÉ.
193. *Comprendre le Tao*, de I. ROBINET.
194. *Le Coran*, de J. BERQUE.

195. *Introduction au Talmud*, d'A. STEINSALTZ.
196. *Épictète et la sagesse stoïcienne*, de J.-J. DUHOT.
197. *La Spiritualité orthodoxe et la Philocalie*, de P. DESEILLE.
198. *Confucius*, de J. LEVI.
199. *Teilhard de Chardin*, d'É. de la HÉRONNIÈRE.
200. « *Moi je ne juge personne* ». *L'Évangile au-delà de la morale*, de L. BASSET.
201. *L'Évangile de Philippe*, de J.-Y. LELOUP.
202. *Essais sur le bouddhisme zen*, de D. T. SUZUKI.
203. *Le Trésor du zen*, textes de Maître Dôgen commentés par T. DESHIMARU.
204. *La Prière en Islam*, d'E. de VITRAY-MEYEROVITCH.
205. *Cabale et Cabalistes*, C. MOPSIK.
206. *Jacques, frère de Jésus*, de P. -A. BERNHEIM.
207. *Les Dits du Bouddha. Le Dhammapada*.
208. *À Bible ouverte. Le livre de la Genèse : de la Création à Caïn*, de J. EISENBERG et A. ABÉCASSIS.
209. *L'Enseignement de Mâ Ananda Moyî*, trad. par J. HERBERT.
210. *Tantra Yoga*, trad. et prés, par D. ODIER.
211. *La Joie imprenable*, de L. BASSET.
212. *Jésus, illustre et inconnu*, de J. PRIEUR et G. MORDILLAT.
213. *Enseignements sur l'amour*, de THICH NHAT HANH.
214. *Hillel*, de M. HADAS-LEBEL.
215. *Psychologie du yoga de la Kundalinî*, de C.G. JUNG.
216. *La Nuit privée d'étoiles* suivi de *La Paix monastique*, de T. MERTON.
217. *Rachi de Troyes*, de S. SCHWARZFUCHS.
218. *L'Enseignement de Ramana Maharshi*, trad. E. BRAITENBERG.
219. *Les Quatrains d'Omar Khayyam*, trad. O. ALI-SHAH.
220. *Cent kôans zen*, commentés par N. SENZAKI.
221. *Lévinas, la vie et la trace*, de S. MALKA.
222. *Le Mahâbhârata*, conté selon la tradition orale.
223. *Le Râmâyana*, conté selon la tradition orale.
224. *Résonances bibliques*, de A. DE SOUZENELLE.
225. *Saint François et le sultan*, de G. JEUSSET.
226. *Angèle de Foligno*, de M. CAZENAVE.
227. *Leçons sur la Torah*, de L. ASKÉNAZI.
228. *Les Cathares*, de A. BRENON.
229. *Les formes du vent. Paysages chinois en prose*, traduits par M. VALLETTE-HÉMERY.
230. *Pacifier l'esprit*, du DALAÏ-LAMA.
231. *La montagne dans l'océan*, de J.-Y. LELOUP.

232. *Petites étincelles de sagesse juive*, de V. MALKA.
233. *Traité des larmes*, de C. CHALIER.
234. *Changer l'avenir*, de THICH NHAT HANH.
235. *Les porteurs de lumière*, de N. TAJADOD.
236. *Le nuage de l'inconnaissance. Une mystique pour notre temps*, présenté et commenté par B. DUREL. (Inédit)
237. *Nâgârjuna et la doctrine de la vacuité*, de J.-N. VIVENZA.