

<http://www.youtube.com/watch?v=HgsNgmPWbmA>

Bonjour chers amis

Nous sommes aujourd'hui le 31 juillet de l'an 2014. Nous sommes dans la salle de méditation au tranquille du *amour du* haut du village de pruniers. Aujourd'hui c'est la dernière journée de la retraite d'été.

### **J'inspire, je suis dans le moment présent**

Une inspiration faite en pleine conscience peut nous procurer beaucoup de bonheur. On n'a pas à faire d'effort pour savoir inspirer. J'inspire, ceci implique que j'ai un corps, un corps physique. Notre corps physique est une merveille. C'est un chef d'œuvre du cosmos. Quand on fait une inspiration, on se rend compte du fait qu'on a un corps. Et on ramène l'esprit vers le corps. Il faut seulement quelques secondes pour faire une inspiration. Si on porte son attention vers l'inspiration, alors on peut ramener l'esprit vers le corps et devenir vivante, bien installé dans le moment présent. C'est l'unité du corps et l'esprit. Quand l'esprit est avec le corps, on est bien installé dans le moment présent. Et peut venir en contact avec la merveille de sa vie spirituelle. Les merveilles de la vie qui nous peut guérir et nourrir. Et la joie vient toute seule. J'inspire, je sais que je suis vivant. Etre vivant, c'est un miracle. Le plus grand des miracles est que vous êtes encore vivante. Une inspiration seule peut vous ramener cette vision que vous êtes encore vivante. Que vous êtes en train de vous assoir sur cette planète magnifique. Que vous êtes entouré des merveilles de la vie qui appartiennent au Royaume de Dieu, qui appartiennent à la terre pure de Bouddha. Et comme ça la joie et le bonheur peut venir tout seul, sans effort.

### **Le chemin du bonheur**

Au Village des Pruniers, on parle du chemin du bonheur. Ce n'est pas un chemin qui conduit au bonheur mais un chemin de bonheur. Nous savons qu'il y n'a pas un chemin qui amène au bonheur. Le bonheur c'est le



Goedemorgen beste vrienden

We zijn vandaag 31 juli 2014. We zijn in de meditatiezaal in de rust van Upper Village van Plumvillage. Vandaag is het de laatste dag van de zomerretraite.

### **Ik adem, ik ben in het moment**

Een inademing uitgevoerd in vol bewustzijn kan ons veel geluk brengen. Men moet geen moeite doen om te kunnen inademen. Ik adem in, dat wil zeggen

dat ik een lichaam heb, een fysiek lichaam. Ons fysiek lichaam is een wonder. Het is een meesterwerk van de kosmos. Wanneer je inademt, dan besef je dat je een lichaam hebt. En verbind je je geest terug met het lichaam. Er zijn maar enkele seconden nodig om een inademing te doen. Als men zijn aandacht op zijn inademing brengt, dan kan men de geest terug verbinden met het lichaam en levend worden, aanwezig in het huidige moment. Dit is de eenheid van lichaam en geest. Wanneer de geest verbonden is met het lichaam, dan is men aanwezig in het huidige moment. En kan men in contact komen met het wonder van zijn spiritueel leven. De wonderen van het leven dat ons kan genezen en voeden. En dan komt de vreugde vanzelf. Ik adem in, ik weet dat ik leef. Het leven is een mirakel. Het grootste mirakel is dat je nog leeft. Eén enkele inademing kan je terug het inzicht geven dat je nog levend bent. Dat je hier neerzit op deze magnifieke planeet. Dat je omringd bent door de wonderen van het leven die behoren tot het rijk Gods, die behoren tot de pure wereld van Boeddha. En zo komen de vreugde en het geluk vanzelf, zonder moeite.

### **De weg van het geluk**

In Plumvillage spreken we van de weg van het geluk. Het is geen weg die leidt naar het geluk maar een weg van het geluk. We weten dat er geen weg is die

chemin même. Nous avons un chemin à parcourir et chaque pas fait sur ce chemin, ça nous apporte du bonheur, de la joie tout de suite. Il n'y a pas de différence entre le chemin et la fin.

Aujourd'hui, nous allons méditer un peu sur la notion de l'être et non-être, de la naissance et de la mort. Cette méditation est la base du bonheur quotidien pratique.

### **La vue juste**

Le chemin du bonheur, ça commence avec la vue juste, comme vous le savez déjà. La vue juste. La vue juste, c'est une vision profonde de la réalité ultime. On a des perceptions erronées sur soi-même, sur le monde. Alors, on souffre. C'est parce que la perception erronée est à la base de toute souffrance, de toute discrimination. Donc, il faut une vue juste pour pouvoir ne plus souffrir.

### **La pensée juste**

La vue juste est la base de la pensée juste. Avec la vue juste, on peut produire de la pensée juste. Qu'est-ce que c'est une pensée juste ? Une pensée juste est une pensée dépourvue de toute discrimination. Une pensée qui transporte et aide à la compréhension. Et la compassion et l'amour. Une telle pensée peut nous guérir et nous nourrir. Alors en la pratiquant, on doit produire des pensées comme ça dans la journée. Une pensée sans discrimination, une pensée de compassion et de compréhension. Et votre pensée porte votre signature. Si vous produisez une pensée de haine, de colère, de discrimination, cette pensée aussi porte votre signature. Et vous êtes responsable de cette pensée. Une pensée de haine, de colère, de désespoir, va vous ruiner le corps et l'esprit. Elle va ruiner le monde. C'est pourquoi, en la pratiquant, on tâche de ne pas produire de telles pensées, de pensées de discrimination, de pensées de violence, de désespoir. Et comment faire ? Il faut avoir une vue juste pour pouvoir produire des pensées justes, des pensées qui peuvent nous nourrir et guérir, nourrir le monde et guérir le monde. En tant de pratiquant, on doit être capable de produire telles pensées plusieurs fois pendant la

leidt naar het geluk. Het geluk is de weg zelf. We hebben een weg af te leggen en elke pas op deze weg brengt ons onmiddellijk geluk en vreugde. Er is geen onderscheid tussen de weg en het doel.

Vandaag gaan we wat mediteren over de notie van het zijn en het niet-zijn, over geboorte en dood. Deze meditatie is de basis van het praktische dagelijkse geluk.

### **Het juiste inzicht**

De weg van het geluk begint met het juiste inzicht, zoals jullie al weten. Het juiste inzicht. Het juiste inzicht is een diepgaande visie op de ultieme werkelijkheid. Men heeft foute percepties over zichzelf, over de wereld. Daarom lijdt men. Dit is omdat een verkeerde perceptie de basis is van alle lijden, van alle discriminatie. Dus is een juist inzicht vereist om niet meer te moeten lijden.

### **De juiste gedachte**

Het juiste inzicht is de basis van de juiste gedachte. Met het juiste inzicht kan men de juiste gedachte voortbrengen. Wat is dat, de juiste gedachte? Een juiste gedachte is een gedachte ontdaan van alle discriminatie. Een gedachte die begrip bijbrengt en daartoe helpt. En mededogen en liefde. Dergelijke gedachte kan ons genezen en voeden. Dus in onze praktijk moet men doorheen de dag dergelijke gedachten voortbrengen. Een gedachte zonder discriminatie, een gedachte van mededogen en begrip. En jouw gedachte draagt jouw signatuur. Wanneer je een gedachte van haat voortbrengt, van kwaadheid, van discriminatie, dan draagt die gedachte ook jouw signatuur. En jij bent verantwoordelijk voor deze gedachte. Een gedachte van haat, kwaadheid of wanhoop zal jouw lichaam en geest te niet doen. Ze zal de wereld te niet doen. Het is daarom dat we in onze praktijk proberen geen dergelijke gedachten te produceren, gedachten van discriminatie, gedachten van geweld, van wanhoop. Hoe dit doen? We moeten een juist inzicht hebben om juiste gedachten te kunnen voortbrengen, gedachten die ons kunnen voeden en genezen, die de wereld kunnen voeden en genezen. Als discipel moet men capabel zijn om dergelijke gedachten meerdere keren per

journée. Et ce n'est pas trop difficile, ce n'est pas difficile du tout. Si on s'entraîne dans la vue juste.

### **La parole juste**

Avec la vue juste, on peut aussi produire des paroles justes. Ce sont des éléments du chemin du bonheur, les huit éléments. Et ça commence avec la vue juste, puis la pensée juste et puis la parole juste. Ce que vous dites là, s'il y a de la non-discrimination, s'il y a de la compréhension, et de l'amour, cela vous fait du bien tout de suite. Vous écrivez une lettre, vous envoyez un email, dans la lettre il y a de la compréhension, il y a de l'amour, il n'y a pas de discrimination. Ce que vous dites là peut nous nourrir, peut vous faire beaucoup de bien. Et ça va aider l'autre personne que le reçoit, qui l'écoute. Et cette parole douce peut sauver notre relation, peut renouer les liens, peut restaurer la communication, peut ramener la réconciliation. Une parole juste peut beaucoup faire. La paix est une chose possible avec la parole juste, la parole aimante, la parole sans discrimination.

### **L'action juste**

Et puis, il y a l'acte, l'action juste. L'action, ici c'est l'action de notre corps physique. Avec notre corps physique on peut très bien protéger, on peut très bien sauver, on peut très bien soutenir, aider. Alors, l'action juste va aboutir à beaucoup de bonheur. C'est parce que l'action juste est caractérisé par la non-discrimination, la compréhension de la souffrance et la compassion qui est née de cette compréhension de la souffrance. Alors, s'il y a de la compréhension, de la compassion, tout ce que vous faites avec votre corps, va être une action juste.

Vous savez que Jean-Paul Sartre, ce philosophe français, il a eu une bonne définition de l'homme, qu'est-ce que c'est l'homme. Il a dit, l'homme est la somme de ses actes. C'est très proche du bouddhisme. L'homme est la somme de ses actes.

La pensée est déjà une action. Avec une pensée, on peut se détruire, on peut détruire la vie des autres. Une pensée de violence et de désespoir peut pousser quelqu'un à tuer, à se suicider. Donc, une pensée est déjà

dag te produceren. En dit is niet zo moeilijk, helemaal niet moeilijk. Indien men zich traint in het juiste inzicht.

### **De juiste spraak**

Met het juiste inzicht kan men ook juiste woorden voortbrengen. Dit zijn elementen van het pad van geluk, het achtvoudige pad. En dat begint met het juiste inzicht, dan de juiste gedachte en dan de juiste woorden. Wat je zegt zonder discriminatie en met begrip en liefde, doet je dadelijk deugd. Je schrijft een brief, je stuurt een email, in de brief is er begrip, is er liefde, is er geen discriminatie. Wat je daar zegt kan ons voeden, kan ons veel goed doen. En dat zal de andere persoon helpen die het ontvangt of die het hoort. En deze zachte woorden kunnen onze relatie redden, kunnen de banden terug aanhalen, kunnen de communicatie herstellen, kunnen de verzoening terugbrengen. De juiste woorden kunnen veel doen. De vrede is mogelijk met de juiste woorden, liefhebbende woorden, woorden zonder discriminatie.

### **De juiste handeling**

Vervolgens is er het doen, de juiste handeling. De handeling hier is de handeling van ons fysiek lichaam. Met ons fysiek lichaam kan men heel goed beschermen, kan men heel goed redden, kan men heel goed ondersteunen, helpen. Dan zal de juiste handeling uitmonden in veel geluk. Het is omdat de juiste handeling gekenmerkt is door niet-discriminatie, het begrijpen van het lijden en mededogen dat ontstaan is uit dit begrijpen van het lijden. Dus, als er begrip is en mededogen, dan zal alles wat je met je lichaam doet een juiste handeling zijn.

Jullie weten dat Jean-Paul Sartre, de Franse filosoof, een goede definitie heeft van de mens. Wat is de mens? De mens, zei hij, is de som van zijn handelingen. Dit staat heel dicht bij het boeddhisme. De mens is de som van zijn handelingen.

De gedachte is al een handeling. Met een gedachte kan men zichzelf vernietigen, men kan het leven van anderen vernietigen. Een gedachte van geweld, van wanhoop kan iemand aanzetten tot doden, tot zelfmoord. Dus, een gedachte is al een handeling. Handeling in het Sanskriet is 'karma'.

l'action. L'action en sanskrit c'est karma. Karma, c'est le mot sanskrit pour action. Quand vous pensez, vous agissez. C'est l'action déjà. La pensée, c'est une action. L'action, cette pensée comme action, porte votre signature. C'est vous qui avez produit cette action. La parole est déjà une action. Bien sûr, les actions réalisées par votre corps, sont aussi une action. Donc, l'action dans le bouddhisme est triple : corps, parole, esprit. Quand tous les trois sont réunis en pleine conscience, dans la concentration, il y a de la vue juste. Et comme ça l'action sera bonne. Et on peut assurer une bonne continuation. Quand votre corps est dissolu, c'est des êtres ??? (14 :22), alors vous continuez toujours avec vos quatre mains. C'est-à-dire avec votre action, c'est parce que rien ne se perd. Les pensées que vous avez produit, les paroles que vous avez produit, les actions que vous avez faites, tout reste et cela constitue votre continuation. Et vous pouvez vous assurer une belle continuation si vos pensées, vos paroles, vos actions sont des pensées, paroles et actions justes. Donc, la valeur d'une personne, ça dépend de la valeur de son pensée, de son parole, de son action. C'est pourquoi que Jean-Paul Sartre s'approche très bien à la pensée, à la geste bouddhique.

### **Concentration juste et pleine conscience**

Nous savons que dans notre pratique, la vue juste c'est une pratique qui va avec la concentration juste. Et la concentration juste va en pair avec la pleine conscience juste. Nous avons déjà appris que la pleine conscience est une énergie qui nous permet d'être au courant de tout ce qui se passe dans l'instant présent. C'est une énergie équivalente à la lumière. Cela nous permet de voir ce qui se passe ici et maintenant dans notre corps, dans nos sensations, dans nos perceptions, dans notre conscience et dans le monde. Cette pleine conscience porte en elle une concentration. Et quand vous avez en pleine conscience une concentration, la vue juste commence à se manifester. Donc, la méditation bouddhiste est faite avec ces trois éléments : la pleine conscience, la concentration et la vision profonde. Ce sont des énergies que vous pouvez générer. Et ça vous éclaire, ça vous montre la voie, ça a le pouvoir de vous guérir, de vous nourrir. Pour moi,

Karma is het Sanskriet woord voor handeling. Wanneer je denkt handel je. Dat is al actie. De gedachte is een handeling. De handeling, deze gedachte als handeling, draagt je signatuur. Jij bent het die deze handeling voortbrengt. Het woord is al een handeling. Uiteraard zijn ook de acties uitgevoerd door je lichaam een handeling. Dus is de handeling volgens het boeddhisme drieledig: lichaam, woord en geest. Wanneer deze drie verenigd zijn in vol bewustzijn, in concentratie, dan is er juist inzicht. En op die manier zal de handeling goed zijn. En kan men zeker zijn van een goed vervolg. Wanneer je lichaam losbandig is, is het dierlijk en dan blijf je verder gaan met je vier handen. Dit wil zeggen met je handelingen, dat is omdat niets verloren gaat. De gedachten die je voortbrengt, de woorden die je uitbrengt, de handelingen die je verricht, alles blijft en maakt jouw vervolg uit. En je kan jezelf een mooi vervolg verzekeren indien jouw gedachten, jouw woorden, jouw handelingen juiste gedachten, woorden en handelingen zijn. Dus, de waarde van een persoon hangt af van de waarde van zijn gedachte, zijn woorden en zijn handeling. Dat is waarom Jean-Paul Sartre zo dicht zit bij de boeddhistische gedachte en gebaar.

### **De juiste concentratie en het volle bewustzijn**

We weten dat in onze praktijk het juiste inzicht samengaat met de juiste concentratie. En de juiste concentratie gaat gepaard met het juiste volle bewustzijn. We hebben al geleerd dat het volle bewustzijn een energie is die ons toelaat op de hoogte te zijn van alles wat gebeurt in het huidige moment. Het is een energie equivalent aan het licht. Het laat ons toe te zien wat er hier en nu gebeurt in ons lichaam, in onze gewaarwordingen, in onze percepties, in ons bewustzijn en in de wereld. Dit volle bewustzijn draagt concentratie in zich. En wanneer je in vol bewustzijn geconcentreerd bent, dan zal het juiste inzicht zich beginnen te manifesteren. Dus bestaat de boeddhistische meditatie uit drie elementen: het volle bewustzijn, de concentratie en diep inzicht. Dit zijn energieën die jij kan opwekken. En deze verlichten je, tonen je de weg, deze hebben de kracht je te genezen, te voeden. Voor mij zijn deze drie energieën het equivalent van de heilige geest van het christendom. Jezus Christus is een persoon bewoond door de heilige geest. In het boeddhisme

ces trois énergies là sont l'équivalent du saint esprit du christianisme. Jésus-Christ est une personne habitué par le saint esprit. Dans le bouddhisme on comprend le saint esprit dans des termes de pleine conscience, concentration et vision profonde. C'est-à-dire la vue juste. Si vous avez ces trois énergies en vous, vous êtes habité par le saint esprit.

### Les moyens d'existence justes

Nous avons déjà six éléments du chemin, du chemin noble, du chemin du bonheur. Nous avons encore le septième, qui est les moyens d'existence justes. Pour gagner votre vie de telle manière que cela va en pair avec la vue juste. Une carrière, une profession, une travaille qui ne nuit pas au monde, qui n'a pas de la discrimination, qui est caractérisé par la compréhension et la compassion. Alors, si vous avez des moyens d'existence justes, alors comme ça vous pouvez exprimer votre amour, votre compassion, votre compréhension. Vous avez beaucoup de chance si vous avez des moyens d'existence justes. Et ceci va avec les actions justes, bien sûr, la parole juste et la pensée juste. Et nous savons déjà quand on regarde dans un des éléments du chemin du bonheur, vous pouvez voir tous les autres éléments.

### L'être et le non être

Le huitième, c'est la diligence, diligence juste. Je vais parler de la diligence juste un peu plus tard. Mais maintenant on peut déjà commencer par cette méditation sur l'être et non être.

C'est parce que ça nous aide à acquérir une vue juste. Ce que nous devons faire attention maintenant, c'est que parmi les huit éléments, le chemin de bonheur, chaque élément possède, porte en soi-même la présence des autres sept. C'est le principe de l'interêtre. L'interêtre.

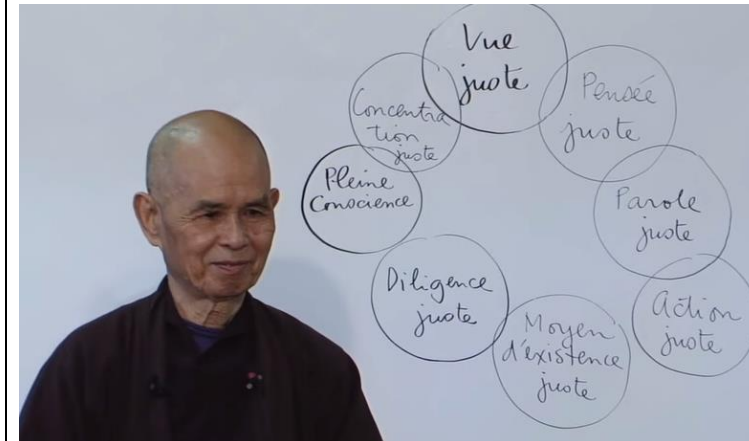
L'interêtre est aussi une vue juste.

Quand vous regardez quelque chose comme une fleur, si vous avez le temps pour regarder, si vous êtes concentré, si vous êtes en pleine conscience, alors vous allez découvrir des choses. Vous allez découvrir que la fleur est faite seulement avec des éléments non-fleurs. Comme le soleil : le soleil

begrijpt men de heilige geest in de termen van vol bewustzijn, concentratie en diep inzicht. Dit wil zeggen: de juiste visie. Als je deze drie energieën in je hebt, dan ben je bewoond door de heilige geest.

### De juiste bestaansmiddelen

We hebben nu al zes elementen van de weg, de nobele weg, de weg van het geluk. Dan is er nog de zevende: de juiste bestaansmiddelen. Om geld te verdienen op zo'n manier dat dit samengaat met het juiste inzicht. Een carrière, een beroep, een werk dat de wereld geen schade toebrengt, dat geen discriminatie inhoudt, dat gekenmerkt wordt door begrip en mededogen. Wel



dan, indien je de juiste bestaansmiddel en hebt, dan kan je zo je liefde, je mededogen en je begrip uitdrukken. Je hebt veel geluk als je de juiste bestaansmiddel en hebt. En dit

gaat samen met de juiste handelingen en, natuurlijk, de juiste woorden en de juiste gedachten. En we weten al dat wanneer je kijkt naar één van de elementen op het pad van geluk, dat je dan alle andere elementen kan zien.

### Het zijn en het niet zijn

Het achtste element, is de inspanning, de juiste inspanning. Ik zal straks over de juiste inspanning spreken. Maar nu kunnen we al beginnen te mediteren over het zijn en het niet-zijn.

Het is omdat dit ons helpt om het juiste inzicht te verwerven. Waar we nu aandacht moeten aan schenken, is dat in de acht elementen van de weg van

n'est pas une fleur. C'est un élément non-fleur, mais indispensable à la fleur. S'il n'y a pas de soleil, il n'y a pas de fleur. Un nuage, le nuage existe dans la fleur. Vous savez très bien que sans les nuages, il n'y aura pas de pluie, il n'y aura pas de fleur. Vous n'avez pas à être un poète pour voir les nuages qui flottent dans la fleur.



C'est un élément non-fleur indispensable à la fleur pour se manifester. Donc, on regarde en profondeur dans la fleur et on voit que la fleur est faite uniquement des éléments non-fleurs. Si on enlève les éléments non-fleurs, la fleur n'existe plus. Et c'est logique, ce n'est pas difficile du tout : la fleur ne peut pas exister par elle-même. Elle doit coexister avec tout le cosmos. Il n'y a pas de soi séparé, il n'y a pas l'existence séparé. On peut dire que la fleur ne peut pas exister par soi-même. Elle doit coexister avec les autres éléments du cosmos. Le verbe être n'est pas assez clair pour exprimer la vérité. Il faut un autre verbe, et nous avons le verbe interêtre. La fleur ne peut pas être par soi-même. La fleur doit interêtre avec nous tous.

La notion être n'est pas très proche de la vérité ultime. Si on regarde, on va découvrir que la nature des choses est dans la nature de l'interêtre.

Supposons que nous regardons ce marqueur et nous voyons le gauche et la droite. Est-ce que la gauche peut exister sans la droite ? Non. Vous essayez d'éliminer la droite, vous pouvez utiliser un couteau et vous coupez. Mais tout de suite la droite apparaît à ce côté. Donc, la gauche et la droite : la gauche ne peut pas être par soi-même. Elle doit interêtre avec la droite. Sans ceci, ce là n'est pas possible. C'est un autre exemple de l'interêtre. La

geluk, dat elk element in zich de aanwezigheid van de andere zeven heeft en draagt. Dit is het principe van het inter-zijn. Het inter-zijn. Het inter-zijn is ook een juiste visie.

Wanneer je naar een bloem kijkt, indien je de tijd hebt om te kijken, als je geconcentreerd bent, als je in vol bewustzijn bent, wel dan zal je dingen ontdekken. Je zal ontdekken dat de bloem enkel gemaakt is met niet-bloem elementen. Zoals de zon: de zon is geen bloem. Het is een niet-bloem element, maar onmisbaar voor een bloem. Als er geen zon is, is er geen bloem. Een wolk, de wolk bestaat in de bloem. Je weet heel goed dat er zonder wolken geen regen is en geen bloem. Je moet geen dichter zijn om de wolken te zien die in de bloem drijven. Het is een niet-bloem element dat onmisbaar is voor de bloem om zich te manifesteren. Dus, kijk in de diepte naar de bloem en je zal zien dat de bloem enkel gemaakt is uit niet-bloem elementen. Als men de niet-bloem elementen wegneemt, dan bestaat de bloem niet meer. En dit is logisch, het is helemaal niet moeilijk: de bloem kan niet op zichzelf bestaan. Ze moet samen bestaan met de kosmos. Er is geen apart zelf, er is geen apart bestaan. We moeten zeggen dat de bloem niet op zich zelf kan bestaan. Ze moet co-existeren met de andere elementen van de kosmos. Het woord 'zijn' is niet duidelijk genoeg om de waarheid uit te drukken. We hebben een ander woord nodig en daarom hebben we het woord 'inter-zijn'. De bloem kan niet zijn op zichzelf. De bloem moet inter-zijn met ons allemaal.

De notie 'zijn' staat niet echt dicht bij de ultieme waarheid. Als je kijkt, zal je ontdekken dat de natuur van de dingen in de natuur van inter-zijn is.

Laat ons naar deze stift kijken: we zijn een linker- en een rechterkant. Kan links bestaan zonder rechts? Neen. Je probeert rechts te elimineren, je kan een mes gebruiken en je snijdt. Maar onmiddellijk verschijnt er aan die kant een nieuw rechts. Dus, links en rechts: links kan niet op zich zijn. Het moet inter-zijn met rechts. Zonder dit is dat niet mogelijk. Dit is een ander voorbeeld van inter-zijn. Hetzelfde is waar met vanboven en vanonder, met binnen en buiten, jij en mij, het is omdat jij daar bent dat ik hier ook ben. Dit is de leer van de Boeddha: dit zijnde, dat is. Het is de leer van de Boeddha over het ontstaan. Dit zijnde, dat is. Jij bent, dus ik ben. Dit is het inter-zijn. Weldan, met dit diep inzicht is er geen discriminatie meer.

même chose est vrai avec le dessus et le dessous, le dedans et le dehors, toi et moi, c'est parce que tu es là que moi je suis là aussi. C'est l'enseignement du Bouddha : ceci étant, cela est. C'est l'enseignement du Bouddha sur la genèse. Ceci étant, cela est. Tu es, donc je suis. C'est l'interêtre. Alors, avec cette vision profonde, il n'y a plus de discrimination.

Si vous êtes politiquement à la gauche, alors ne souhaitez pas que la droite disparaisse, parce que si la droite disparaît, vous disparaîtz en même temps. Donc, gauche et droite intersont. Quand on regarde en profondeur, on voit la nature de l'interêtre de toutes les choses. Et on n'a plus de discrimination. Quand vous parlez du créateur et la créature, vous pouvez penser que le créateur est une entité qui peut exister indépendamment de la créature. Et quand vous parlez de la créature, du cosmos, vous pouvez penser que la créature est une chose qui peut exister seule et vous êtes encore dans la discrimination. Comme la gauche et la droite, on ne peut pas enlever le créateur de la créature. Et on ne peut pas enlever la créature du créateur.

Comme ce morceau de papier, c'est très clair, il y a la gauche et la droite. Et vous savez très bien que la (côté) gauche dépend de la droite pour se manifester. On ne peut pas demander quelqu'un de venir et prendre la gauche et porter ça à Bordeaux et quelqu'un d'autre d'apporter la (côté) droite à Toulouse, c'est impossible. C'est parce que la gauche et la droite intersont. La même chose est vraie avec le sujet de la connaissance et l'objet de la connaissance, le penseur et la pensée. Donc, la vue juste est une vue libre de toute discrimination. Non seulement discrimination entre le noir et le blanc, les riches et les pauvres, mais aussi la discrimination entre le sujet et l'objet, la gauche et la droite, l'homme et l'environnement. L'homme est fait avec des éléments non-homme. Si l'on enlève les éléments non-homme, l'homme n'existe plus.

### **La naissance et la mort**

Je vais dessiner une ligne droite, de gauche à droite. C'est une méditation collective que nous faisons. Cette ligne droite représente le temps. Le temps. Le temps va de la gauche à la droite. Sur cette ligne-là, on va choisir

Als je politiek links bent, wel, wens dan niet dat rechts verdwijnt, want als rechts verdwijnt, dan verdwijnt jij tegelijkertijd! Dus, links en rechts inter-zijn. Wanneer je diep genoeg kijkt, dan zie je de natuur van het inter-zijn in alle dingen. En is er geen discriminatie meer. Wanneer je spreekt over de schepper en de schepping, dan zou je kunnen denken dat de schepper een entiteit is die kan bestaan los van de schepping. En wanneer je spreekt van de schepping, de kosmos, dan zou je kunnen denken dat de schepping iets is dat kan alleen kan bestaan en dan zit je nog altijd in discriminatie. Zoals links en rechts, kan je de schepper niet wegnemen van de schepping. En kan je de schepping niet wegnemen van de schepper.

Zoals dit stukje papier, het is heel duidelijk, er is een voor- en achterkant. En jullie weten heel goed dat de voorkant afhangt van de achterkant om zich te manifesteren. Men kan niet iemand vragen te komen en de voorkant naar Bordeaux te brengen en iemand anders de achterkant naar Toulouse te brengen: het is onmogelijk. Het is omdat de voorkant en achterkant inter-zijn. Hetzelfde is waar met het onderwerp (subject) van kennis en het voorwerp (object) van kennis, de denker en de gedachte. Dus, het juiste inzicht is een inzicht vrij van alle discriminatie. Niet alleen discriminatie tussen zwart en blank, rijk en arm, maar ook discriminatie tussen subject en object, links en rechts, de mens en de omgeving. De mens is gemaakt met niet-mens elementen. Als men de niet-mens elementen wegneemt, dan bestaat de mens niet meer.

### **De geboorte en de dood**

Ik zal een rechte lijn tekenen, van links naar rechts. Het is een collectieve meditatie die we nu doen. Deze rechte lijn stelt de tijd voor. De tijd. De tijd gaat van links naar rechts. Op deze lijn, kiezen we een punt dat we N noemen, wat wil zeggen: ontstaan, geboorte. Het ontstaan van de wereld, het ontstaan van de kosmos of uw eigen ontstaan, je geboorte. Geboorte, dat is een notie. Dat is een idee. In ons hoofd, wat is dat, geboorte? Wat is dat, geboren worden? Onze manier van denken is dat met geboren te worden dat men overgaat van het domein van niet-zijn naar het domein van zijn. De meesten van ons denken zo: geboren worden is overgaan van het niet-zijn naar het zijn.

un point, qu'on appelle N. Ça veut dire : naissance. La naissance du monde, la naissance du cosmos ou bien votre propre naissance. La naissance, c'est une notion. C'est une idée. Dans notre tête, qu'est-ce que c'est la naissance ? Qu'est-ce que c'est être né ? Notre manière de penser, c'est qu'être né, c'est du domaine de non-être, on passe au domaine de l'être. La plupart de nous pense comme ça : naître, c'est du non-être, on passe à l'être. Et dans le bouddhisme, on dit que ce n'est pas une pensée juste, ce n'est pas de la vue juste, cette définition de la naissance. Quand on regarde en profondeur, les choses qui nous entourent, on ne voit pas une chose pareille, une chose qui est venu du non-être. Est-ce que vous pouvez nous dire une chose qui est venu du non-être ? Le soleil, la lune, un nuage, tous ceux-là ne sont pas venus du non-être. Regardez ce nuage dans le ciel, ce nuage qui flotte dans le ciel. Est-ce que le nuage est venu du non-être ? Mais notre pensée, c'est comme ça : être né, c'est du non-être, on passe à l'être. Mais ce n'est pas de la pensée juste. Avant de se manifester comme nuage, le nuage a déjà été là en forme de l'océan, de lumière, de la chaleur. Le nuage ne vient pas de néant, du vide. Le nuage est une continuation de quelque chose. C'est la continuation de l'eau de l'océan et de la chaleur générée par le soleil. Donc, le nuage a une vie passée, une vie antérieure et la forme du nuage est seulement la vie présente. Alors, la naissance est une idée fausse. La naissance est seulement une continuation sous une autre forme. Et l'homme de la science peut nous témoigner de cela. Monsieur Lavasier a dit : rien ne se crée. Il n'y a pas de naissance. Si on part de la matière et de l'énergie en termes scientifique, on voit que la nature de la matière, la nature de l'énergie sont aussi la nature de la non-naissance et de la non-mort. On ne peut pas créer la matière. Une forme matière peut se transformer dans une autre forme. La matière peut se transformer dans l'énergie. Une énergie peut se transformer dans une autre énergie ou bien peut revenir une matière. Mais rien ne peut mourir. Donc, Lavasier a dit : rien ne se crée et rien ne se perd. Il n'y a pas de naissance, il n'y a pas de mort. Mort et naissance, ce sont des idées dans notre tête. Est-ce que c'est possible pour un nuage de mourir ? C'est-à-dire de passer de l'être ou non-être ? Nous sommes nés au point N. Et on

In het boeddhisme zegt men dat dit geen juiste gedachte is, dat dit niet het juiste inzicht is, deze definitie van geboorte. Wanneer we in de diepte kijken naar de dingen die ons omringen, dan zie je niet zoiets als een ding dat uit het niet-zijn gekomen is. Kunnen jullie iets benoemen dat uit het niet-zijn gekomen is? De zon, de maan, een wolk, al deze zijn niet gekomen uit het niet-zijn. Kijk naar de wolk in de hemel, die wolk die door de hemel zweeft. Is de wolk uit het niet-zijn gekomen? Nochtans is onze denkwijze zo: geboren worden is overgaan van het niet-zijn naar het zijn. Maar dit is geen juiste gedachte. Vooraleer zich te manifesteren als wolk, bestond die wolk al eerder onder de vorm van oceaan, licht, warmte. De wolk ontstaat niet uit het niets, de leegte. De wolk is de voortzetting van iets. Het is de voortzetting van het water uit de oceaan en de warmte voortgebracht door de zon. Dus, de wolk heeft een vorig leven, een leven vooraf en de vorm van de wolk is enkel het huidig leven. Weldan, de geboorte is een vals idee. De geboorte is enkel de voortzetting onder een andere vorm. En de wetenschapper kan voor ons daarvan getuigen. Meneer Lavasier heeft gezegd: niets ontstaat uit zichzelf. Er is geen ontstaan. Als men uitgaat van materie en energie in wetenschappelijke termen, dan ziet men dat de natuur van materie en de natuur van energie ook de natuur zijn van niet-ontstaan en niet-verdwijnen. Men kan geen materie creëren. Een materievorm kan zich transformeren in een andere vorm. Materie kan zich transformeren in energie. Een energie kan zich transformeren in een andere energie of terugkeren tot materie. Maar niets kan sterven. Aldus heeft Lavasier gezegd: niets ontstaat, niets gaat verloren. Er is geen geboorte, er is geen dood. Geboorte en dood, dat zijn ideeën in ons hoofd. Is het mogelijk voor een wolk om te sterven? Het is te zeggen, over te gaan van zijn naar niet-zijn? We zijn geboren op het punt N. En we blijven in het domein van het zijn tot op het punt dat we aankomen op het punt M, de dood. Op het punt M, houdt men op te zijn. En begint men te binnen te gaan, opnieuw binnen te gaan in het domein van het niet-zijn. Dat is onze manier van denken. En de meesten van ons denken zo. Het koppel van ideeën over de geboorte en de dood, over zijn en niet-zijn, kunnen we na diepgaande meditatie opheffen. Het is omdat deze noties de basis zijn van de angst, van het lijden. De ware natuur van de intieme werkelijkheid, is de natuur van niet-geboorte, van niet-dood, het

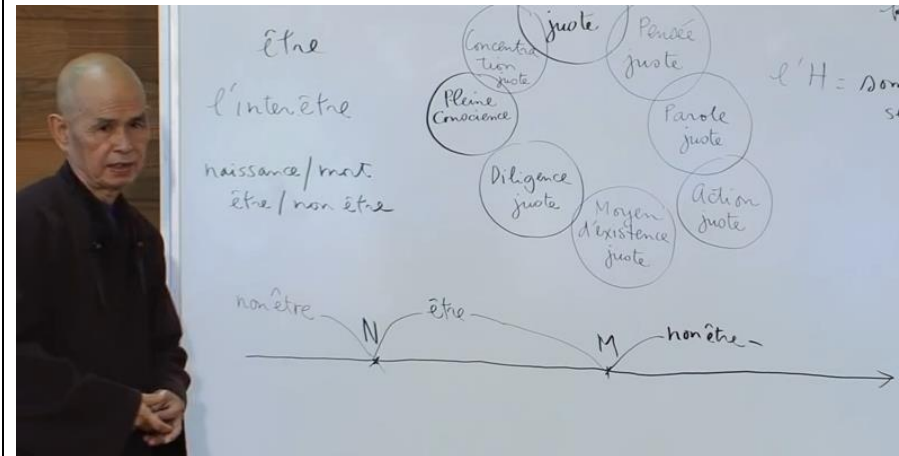


continue à être dans le domaine de l'être jusqu'au point où on arrive au point M, mort. Au point M, on cesse d'être. Et on commence à entrer, ré-entrer dans le domaine du non-être. C'est notre manière de penser. Et la plupart de nous pensent comme ça. La paire d'idées de la naissance et du mort, l'être et le non-être, avec la méditation profonde, on peut enlever ces notions-là. C'est parce que ces notions-là sont à la base de la peur, de la souffrance. La vraie nature de la réalité intime, c'est la nature non-naissance, du non-mort, c'est la nature que ... On sait qu'un nuage ne peut jamais mourir. Un nuage ne peut jamais devenir néant. Un nuage peut devenir de la neige ou de la pluie ou de la grêle mais c'est impossible pour le nuage de devenir rien. C'est une réalité ! Et les hommes de science peuvent consentir à cela. Il n'y a pas de naissance, il n'y a pas de mort. Il n'y a que le changement. Il n'y a que la transformation. Est-ce qu'on a assez de temps pour méditer sur notre vraie nature ? Et quand nous pensons à toucher notre vraie nature, alors, on va perdre toute sorte de discrimination et de peur. Donc, quand on regarde les choses en profondeur, on peut toucher la nature de la non-naissance, de la non-mort et on peut aussi transcender l'idée de l'être et du non-être.

### Transformation et continuation

Dans cette boîte d'allumettes, il y a des allumettes. Et on peut penser à la flamme. On ne voit pas la flamme, n'est-ce pas ? Mais on ne peut pas qualifier la flamme comme non-existant. Est-ce que la flamme appartient au domaine du non-être maintenant ? La flamme se cache quelque part. Elle n'appartient pas au domaine du non-être. La flamme s'est cachée dans les conditions. Les conditions qui peuvent aider la flamme à se manifester, n'est-ce pas ? Donc, si l'on qualifie la flamme comme non-existant, ce n'est pas vrai ! On peut parler à la flamme : ma chère petite flamme, je sais que tu es là quelque part. Je sais, tu te caches ! Tu joues au jeu cache-cache ! Alors, montre-toi ! Manifeste-toi ! Et on peut entendre la voix de la flamme : cher Thay, cher sanga, je suis prête à me manifester. Toutes les conditions sont suffisantes, sauf une. C'est le geste de votre doigt. Je suis déjà dans mes conditions, les conditions de ma manifestation ne sont pas

is de la nature die ... Men weet dat de wolk nooit kan sterven. En wolk kan nooit niets worden. Een wolk kan sneeuw worden of regen of hagel maar het is onmogelijk voor de wolk om niets te worden. Dat is de werkelijkheid! En de wetenschappers zijn het daarmee eens. Er is geen geboorte, er is geen dood. Er is enkel verandering. Er is enkel transformatie. Hebben we voldoende tijd om te mediteren over onze ware aard? En wanneer we er aan denken onze ware natuur aan te raken, dan zullen we alle soorten discriminatie en angsten verliezen. Dus, wanneer we de dingen in de diepte bekijken, dan raken we aan onze natuur van niet-geboorte, van niet-dood en kunnen we ook het idee overstijgen van zijn en niet-zijn.



### Transformatie en voortzetting

In dit luciferdoosje zitten er lucifers. We kunnen aan de vlam denken. We zien de vlam niet, wel? Maar kunnen de vlam niet kwalificeren als niet bestaande. Hoort de vlam nu tot het domein van het niet-zijn? De vlam verstopt zich ergens. Ze hoort niet tot het domein van niet-zijn. De vlam heeft zich verborgen in de voorwaarden. De voorwaarden die de vlam kunnen helpen zich te manifesteren, is het niet? Dus als we de vlam kwalificeren als niet bestaande, dan is dat niet waar! We kunnen tot de vlam spreken: mijn lieve kleine vlam, ik weet dat je daar ergens bent. Ik weet dat je je verbergt. Je

seulement dans la boîte, mais aussi hors de la boîte. Par exemple, l'oxygène, l'oxygène est essentiel pour ma manifestation. Alors, il y a de l'oxygène. Alors, il me faut une dernière condition, c'est-à-dire un geste de votre doigt. Alors, avec mes doigts, je vais offrir une dernière condition pour que notre flamme puisse se manifester. Voilà ! Maintenant, on peut qualifier la flamme comme existant. On pense maintenant que la flamme est entrée dans le domaine de l'être. Avant ça, elle appartient au domaine du non-être. La flamme continue. C'est parce que il y a encore les conditions pour la continuation de la flamme. Mais un petit moment après, elle va disparaître. Est-ce que la flamme est passée dans le domaine du non-être ? La flamme se manifeste quand les conditions sont suffisantes. Et la flamme cesse sa manifestation quand les conditions ne sont plus suffisantes. Et quand les conditions sont suffisantes, elle se manifeste encore et encore et encore. Donc, les conditions sont indispensables à la manifestation. Donc le mot manifestation est meilleur que le mot naissance. Le mot continuation aussi. Donc, la mort du nuage n'est pas vraiment une mort. Le nuage se transforme simplement en pluie. Donc, cette mort est simplement une transformation, une continuation. La naissance est une continuation. La mort, c'est une continuation. Alors, quand vous célébrez votre anniversaire de votre naissance, alors, au lieu de dire 'happy birthday', vous pouvez dire 'happy continuation day', au lieu de dire joyeuse anniversaire, vous pouvez dire joyeuse continuation. Vous continuez toujours, hier, aujourd'hui et demain. Il n'y a pas de mort, il n'y a pas de peur.



#### **Définition de la vue juste**

Donc, le Bouddha a parlé du chemin, il a parlé de la vue juste. Un jour, un moine se présente au Bouddha. Il a posé cette question : cher maître, vous

speelt verstoppertje. Wel toon je! Manifesteer je! En we kunnen het stemmetje van de vlam horen: beste Thay, beste sanga, ik ben klaar om me te manifesteren. Alle voorwaarden zijn vervuld, behalve één. Dat is het gebaar van je vinger. Ik ben al in mijn voorwaarden, de voorwaarden van mijn manifestatie zijn niet alleen in het doosje, maar ook buiten het doosje. Bijvoorbeeld zuurstof, zuurstof is essentieel om mij te manifesteren. Wel, er is zuurstof. Welden, ik heb nog één voorwaarde nodig, namelijk een gebaar van je vinger. Wel, met mijn vingers, zal ik de laatste voorwaarde scheppen opdat de vlam zich kan manifesteren. Voila! Nu kunnen we de vlam kwalificeren als bestaande. We denken nu dat de vlam verschenen is in het domein van het zijn. Voordien behoorde ze tot het domein van het niet-zijn. De vlam leeft verder. Dit is omdat de voorwaarden voor het voortbestaan van de vlam nog altijd gelden. Maar een klein moment later zal ze verdwijnen. Is de vlam nu overgegaan naar het domein van het niet-zijn? De vlam manifesteert zich wanneer de voorwaarden voldaan zijn. En de vlam houdt op zich te manifesteren wanneer de voorwaarden niet meer voldaan zijn. En zolang de voorwaarden voldaan zijn, blijft de vlam zich manifesteren. Dus de voorwaarden zijn onontbeerlijk voor de manifestatie. Dus is het woord manifestatie beter dan het woord geboorte. Ook het woord voortzetting. Dus de dood van de wolk is niet echt een dood. De wolk transformeert zich eenvoudigweg in regen. Dus is deze dood enkel een transformatie, een voortzetting. De geboorte is een voortzetting. De dood is een voortzetting. Welden, wanneer je de verjaardag van je geboorte viert, wel, in plaats van 'happy birthday' te zeggen, kan je 'happy continuation day' zeggen, in plaats van gelukkige verjaardag te zeggen, kan je gelukkige voortzetting zeggen. Je gaat altijd verder, gisteren, vandaag en morgen. Er is geen dood, er is geen angst.

#### **Definitie van het juiste inzicht**

Dus, de Boeddha heeft gepraat over de weg, hij heeft gepraat over het juiste inzicht. Op een dag stelt een monnik zich voor aan de Boeddha. Hij stelt deze vraag: beste meester, u hebt ons meerdere keren verteld over het juiste inzicht, wat is dat nu precies, het juiste inzicht? De naam van deze monnik is

avez parlé plusieurs fois sur la vue juste, qu'est-ce que c'est exactement la vue juste ? Et le nom de ce moine est Katyayana. Et cette conversation a été transmise sous la forme de sutras, de texte, qui s'appelle le sutra Katyayana. Chers enseignants du dharma, vous avez beaucoup de fois parlé de la vue juste, dis-moi exactement qu'est-ce que c'est la vue juste ? Ce matin-là, le Bouddha a donné une définition de la vue juste très brève. Il a dit ceci : la vue juste est une vue dépourvue de la notion d'être et du non-être. La vue juste est une vue sans la notion de l'être et du non-être. Si vous pouvez transcender la notion de l'être et du non-être, vous pouvez transcender aussi en même temps la notion de la naissance et la mort et vous êtes libre. Vous êtes libre de ces notions-là. Dans le domaine des phénomènes, on constate qu'il y a de la naissance, de la mort, de l'être et du non-être. Mais si on regarde en profondeur, on va découvrir que la nature de toute chose est la nature de la non-naissance et de la non-mort. Et l'être, si on peut toucher, entrer en contact avec la nature de la non-naissance et de la non-mort, on transcende en même temps la notion de l'être et du non-être.

Il y a des gens qui cherchent le non-être. C'est parce que pour eux, être c'est une chose trop lourde pour porter. Ils veulent ne plus être. Le suicide. Il y a des gens qui cherchent le non-être. Il y a d'autres qui cherchent l'être. Mais la vérité c'est que l'être et le non-être ne sont que des idées. La réalité ultime transcende l'idée de l'être et du non-être.

Si vous parlez de Dieu, vous parlez de la réalité ultime. Et comme réalité ultime, Dieu ne peut pas être caractérisé par la notion de l'être ou du non-être. Il y a des théologiens qui décrivent Dieu comme la base, la fondation de l'être. Comme Paul Tilke : God is the ground of being. Dieu c'est la fondation de l'être. Pour moi, c'est définition est fausse. Ce ne va pas. C'est parce que si Dieu est la fondation de l'être, qui serait la fondation du non-être ? Dieu, la réalité ultime, est libre de toute notion, y compris la notion de l'être et du non-être. To be or not to be, that is not the question.

Si vous avez cette vue juste, alors, il n'y a plus aucune discrimination dans votre tête. Vous avez touché la réalité ultime et comme ça il n'y a plus de

Katyayana. En dit gesprek is opgeschreven onder vorm van sutra's, van tekst, die de sutra Katyayana genoemd wordt. Beste leraars van de dharma, jullie hebben dikwijls gesproken over het juiste inzicht, zeg mij wat exact is het juiste inzicht? Deze ochtend daar, heeft de Boeddha een zeer korte definitie gegeven van het juiste inzicht. Hij heeft dit gezegd: het juiste inzicht is een inzicht ontdaan van de notie van het zijn en het niet-zijn. Het juiste inzicht is een inzicht zonder de notie van het zijn en het niet-zijn. Indien je de notie van het zijn en het niet-zijn kan overstijgen, dan kan je tegelijkertijd ook de notie van geboorte en dood overstijgen en ben je vrij. Je bent vrij van deze noties. In het domein van de fenomenen constateert men dat er geboorte is, dood, zijn en niet-zijn. Maar als men in de diepte kijkt, zal men ontdekken dat de natuur van elk ding de natuur is van niet-geboorte en niet-dood. En het zijn, als men er voeling kan mee krijgen, in contact kan treden met de niet-geboorte en de niet-dood, dan overstijgt men tegelijkertijd ook de notie van het zijn en het niet-zijn. Er zijn mensen die het niet-zijn zoeken. Het is omdat voor hen het zijn te zwaar is om te dragen. Zij willen niet meer zijn. Zelfmoord. Er zijn mensen die het niet-zijn zoeken. Er zijn anderen die het zijn zoeken. Maar de waarheid is dat het zijn en het niet-zijn alleen maar ideeën zijn. De ultieme realiteit overstijgt de ideeën van zijn en niet-zijn.

Als je van God spreekt, dan spreek je van de ultieme realiteit. En als ultieme realiteit kan God niet gekarakteriseerd worden met de notie van het zijn of het niet-zijn. Er zijn theologen die God omschrijven als de basis, de grondslag van het zijn. Zoals Paul Tilke: God is the ground of being. God is de grondslag van het bestaan. Voor mij is deze definitie fout. Ze klopt niet. Want als God de grondslag van het zijn is, wie is dan de grondslag van het niet-zijn? God, de ultieme realiteit, is vrij van elke notie, inbegrepen de notie van zijn en niet-zijn. To be or not to be, that is not the question!

Als je dit juist inzicht hebt, wel, dan is er geen enkele discriminatie meer in je hoofd. Je hebt voeling met de ultieme realiteit en zo is er geen onderscheid meer tussen het object en het subject, de schepper en de schepping, links en rechts, jij en mij. We inter-zijn. Men kan niet op zichzelf bestaan, men kan niet op zichzelf zijn, men moet inter-zijn met alles en het woord "inter-zijn" kan ons redden, kan ons helpen los te komen van het idee "zijn". Het woord "inter-zijn"

discrimination entre l'objet et le sujet, le créateur et la créature, gauche, droite, toi et moi. Nous inter-sommes. On ne peut pas exister par soi-même, on ne peut pas être par soi-même, on doit inter-être avec tout et le mot inter-être peut nous secourir, peut nous aider à sortir de l'idée être. Le mot inter-être peut nous aider à enlever le mot être et le mot non-être en même temps.

Et c'est pourquoi vivre en pleine conscience et dans la concentration solidifie la vue juste. Avec la vue juste, on peut produire des pensées justes, la parole juste et l'action juste qui peuvent nous nourrir et guérir et guérir le monde.

### Ecoute profonde et parole aimante

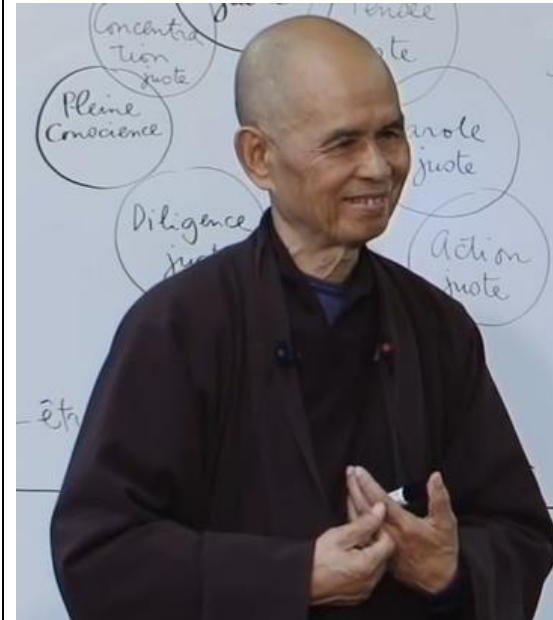
Beaucoup d'entre nous ont reçu les cinq entraînements à pleine conscience. Et nous avons un entraînement sur la parole juste. C'est le quatrième entraînement à la pleine conscience. C'est la pratique sur l'écoute profonde, l'écoute compassionnée et la parole aimante. Et si vous avez cette vue juste, vous voyez que votre partenaire n'est pas une entité séparée de vous-même. Dans une relation comme ça, dans une vraie bonne relation, vous et votre partenaire vous n'êtes pas des entités séparées. Sa douleur, sa souffrance est votre souffrance, votre douleur. Votre bonheur c'est son bonheur. Dans une relation aimante, il n'y a pas de la douleur, de la souffrance individuelle. Il n'y a plus de bonheur individuel. C'est parce que si il souffre, alors, ce sera impossible pour vous de ne pas souffrir. Si vous avez du bonheur, alors il aura du bonheur aussi. Donc, dans une relation, comme père et fils, mère et fille, partenaire et partenaire, si vous avez la vue juste, alors, il n'y a plus de la discrimination. La souffrance et le bonheur ne sont pas des choses individuelles. Si vous faites quelque chose pour lui donner du bonheur, de la joie, vous le faites pour vous en même temps. Donc, c'est la vue juste et cela aboutit à la pensée juste et la parole

kan ons helpen om tegelijk het woord "zijn" en het woord "niet-zijn" weg te nemen.

En dit is waarom leven in vol bewustzijn en in concentratie het juiste inzicht versterkt. Met het juiste inzicht, kan je de juiste gedachten produceren, de juiste woorden en de juiste handeling die ons kan voeden en genezen en de wereld kan genezen.

### Diepgaand luisteren en liefdevolle spraak

Velen onder ons hebben de vijf praktijken voor vol bewustzijn ontvangen. En we hebben een training voor de juiste woorden. Dit is de vierde training voor



vol bewustzijn.<sup>1</sup> Het is de praktijk van het diepgaand luisteren, het luisteren met mededogen en de liefdevolle spraak. En als je dit juist inzicht hebt, dan zie je dat je partner geen entiteit is apart van je zelf. In zo'n relatie, in een echte goede relatie, zijn jij en je partner geen aparte entiteiten. Zijn pijn, zijn lijden is jouw lijden, jouw pijn. Jouw geluk is zijn geluk. In een liefdevolle relatie is er geen individuele pijn of lijden. Er is geen individueel geluk meer. Dat is omdat wanneer hij lijdt, wel dan is het onmogelijk voor

jou om niet te lijden. Als jij je gelukkig voelt, wel dan voelt hij zich ook gelukkig.

<sup>1</sup> De 5 trainingen voor vol bewustzijn (mindfulness trainings) zijn: 1) Reverence for life (eerbied voor het leven), 2) True happiness (het ware geluk), 3) True love (ware liefde), 4) Deep listening and loving speech (diepgaand luisteren en liefdevolle spraak), 5) Nourishment and healing (voeding en heling). Zie boekje van Thich Nhat Hanh: "The Mindfulness Survival Kit, Five Essential Practices" of <http://plumvillage.org/mindfulness-practice/the-5-mindfulness-trainings/>

juste.

Vous avez constaté qu'il y a de la souffrance en lui ou en elle, dans votre partenaire. Et vous n'avez pas eu beaucoup de temps pour pouvoir écouter et regarder en profondeur enfin de pouvoir comprendre cette souffrance en lui ou en elle. Vous êtes trop occupé. Et de temps en temps, cette personne vous fait souffrir. Et la communication devient de plus en plus difficile. Et vous pouvez vous parler plus. Vous pouvez vous regarder plus comme au commencement. Il n'y a plus de bonne communication. Alors, tous les deux souffrent. Alors, le quatrième entraînement à la pleine conscience, c'est utiliser l'écoute profonde et la parole aimante enfin de pouvoir restaurer la communication et s'aller réconcilier avec lui ou avec elle. Il faut une vue juste. Vous pensez que vous seul souffrez. Lui, elle ne souffre pas. Ce n'est pas vrai. La vérité, c'est que si vous souffrez, lui ou elle souffre aussi en même temps. Et si il souffre, vous souffrez en même temps. C'est la vue juste.

Donc, si vous avez le temps, vous pouvez pratiquer la respiration consciente pour revenir à vous-même et vous aurez le temps de regarder et d'écouter. Et vous pratiquez comme ceci : chéri, je sais que tu as souffert beaucoup pendant les dernières années. C'est la parole aimante, la parole juste. Chéri, je sais que pendant les dernières années, vous avez beaucoup souffert. Je n'ai pas pu t'aider à souffrir moins. En fait, j'ai réagi de telle sorte qui t'as fait souffrir plus. Chéri, ce n'est pas mon intention, ce n'est pas mon intention de te faire souffrir. Ce n'est pas mon intention de te faire souffrir comme ça. C'est parce que je n'ai pas compris la souffrance en toi. Alors, aide-moi. Il faut me dire ce qui est dans ton cœur, ta souffrance, tes difficultés. Il faut que tu m'aides. J'ai réagi de telle sorte, c'est parce que je n'ai pas compris ta souffrance en toi, alors il faut vraiment m'aider. Il faut me dire ce qu'il est dans ton cœur, ta souffrance, tes difficultés. Parler comme ça, c'est utiliser le langage, la parole aimante. Vous pouvez le faire, si vous avez de la vue juste. La vue juste c'est : cette personne souffre aussi. La vue juste, c'est : cette personne a beaucoup de souffrance en elle et elle n'a pas la capacité de gérer sa souffrance. C'est pourquoi elle continue à être la victime de sa souffrance et c'est pourquoi elle fait souffrir les autres

Dus, in een relatie, zoals van vader en zoon, moeder en dochter, partner en partner, als je het juiste inzicht hebt dan is er geen discriminatie meer. Het lijden en het geluk zijn geen twee individuele dingen. Als je iets doet om hem geluk te geven, vreugde, dan doe je dat tegelijk voor jezelf. Dus dit is het juiste inzicht en dat leidt tot de juiste gedachte en de juiste woorden.

Je hebt vastgesteld dat er lijden is in hem of haar, in je partner. En je hebt niet veel tijd gehad om te kunnen luisteren en in de diepte te kijken om het lijden in hem of haar te kunnen begrijpen. Je hebt het veel te druk. En af en toe doet deze persoon jou lijden. En de communicatie wordt hoe langer hoe moeilijker. En je kan niet meer met elkaar praten. Je kan niet meer naar elkaar kijken zoals in het begin. Er is geen goede communicatie meer. Dan lijden ze alle twee.

Wel, de vierde praktijk tot vol bewustzijn is het gebruiken van het diepgaand luisteren en de liefdevolle spraak om de communicatie te kunnen herstellen en om zich met hem of haar te gaan verzoenen. Er is een juist inzicht nodig. Je denkt dat je alleen lijdt. Hij, zij lijdt niet. Dat is niet waar. De waarheid is dat als jij lijdt, dan lijdt hij of zij tegelijkertijd. En als hij lijdt, dan lijdt jij tegelijkertijd. Dat is het juiste inzicht.

Dus, als je de tijd hebt, kan je de bewuste ademhaling beoefenen om terug tot jezelf te komen en dan zal je de tijd hebben om te kijken en te luisteren. En je past het volgende toe: liefste, ik weet dat je veel geleden hebt de laatste jaren. Dat is de liefhebbende spraak, de juiste spraak. Liefste, ik weet dat je de laatste jaren veel hebt geleden. Ik heb je niet kunnen helpen om minder te lijden. In feite, ik heb zodanig gereageerd dat ik je nog meer heb doen lijden. Liefste, het is niet mijn bedoeling, het is niet mijn bedoeling je te doen lijden. Het is niet mijn bedoeling om je zo te doen lijden. Het is omdat ik het lijden in jou niet heb begrepen. Wel, help mij. Je moet me zeggen wat er in je hart leeft, je lijden, je moeilijkheden. Zo spreken, dat is liefdevolle taal, liefdevolle spraak gebruiken. Dit kan je doen als je het juiste inzicht hebt. Het juiste inzicht is: deze persoon lijdt ook. Het juiste inzicht is: deze persoon heeft veel lijden in zich en hij heeft niet het vermogen om met dat lijden om te gaan. Dit is de reden waarom hij slachtoffer blijft van zijn lijden en waarom hij de anderen rond zich doet lijden. Dat is het juiste inzicht!

En wanneer je dit lijden gezien hebt en dit lijden begrepen hebt, dan komt je

autour d'elle. C'est la vue juste !

Et quand vous avez vu cette souffrance et a compris cette souffrance-là, la colère tombe à nouveau. La compassion est née et vous pouvez utiliser la parole aimante. C'est le mécanisme. Il faut regarder et il faut reconnaître la souffrance dans l'autre personne. Il faut comprendre cette souffrance. Et cette compréhension de sa souffrance va permettre la compassion. Et vous avez l'intention de dire quelque chose, de faire quelque chose pour aider l'autre personne pour souffrir moins. Cela veut dire que la compassion est déjà née dans votre cœur. Et quand la compassion est là dans votre cœur, vous souffrez bien moins, vous ne souffrez plus. La compassion vous pousse à dire quelque chose, à faire quelque chose pour aider l'autre personne à souffrir moins. C'est la parole juste. C'est l'écoute profonde.

il suffit quelques jours de pratique pour pouvoir utiliser la parole aimante comme ça et écouter avec compassion comme cela. Une ou deux séances de l'écoute peuvent déjà restaurer la communication et ramener la réconciliation. Vous savez que dans les retraites de pleine conscience que nous avons offert un peu partout dans le monde, la restauration de la communication et la réconciliation ce sont des choses qui arrivent toujours à la quatrième, à la cinquième journée de la retraite. Pendant les premières journées, on pratique la pleine conscience, de la respiration, de la marche. On se calme le corps et l'esprit. On se met en contact avec les merveilles de la vie. Et la quatrième journée, on commence à écouter la souffrance en soi-même. Quelles sont les racines de cette souffrance en moi ? Et si on peut écouter sa propre souffrance, on va pouvoir écouter la souffrance de l'autre. Et comprendre la souffrance dans l'autre personne. Et avec la parole aimante et l'écoute profonde, on peut très bien renouer les liens, restaurer la communication et réconcilier avec l'autre personne. La plupart des personnes qui sont venues, ne sont pas bouddhistes et sont d'origine chrétienne, juif etc. mais pratiquent très bien. Ils n'ont pas abandonné leurs racines chrétiennes ou juives. La pratique du quatrième entraînement de la pleine conscience les aide énormément. Le miracle de la réconciliation arrive toujours à la quatrième ou cinquième journée de la retraite. Même si l'autre personne n'est pas là, on peut très bien

woede te vervallen. Het mededogen is geboren en je kan de liefdevolle spraak gebruiken. Dat is het mechanisme. Je moet kijken en je moet het lijden in de andere persoon herkennen. Je moet dit lijden begrijpen. En dit begrip van zijn lijden zal mededogen toelaten. En je hebt de intentie iets te zeggen, iets te doen om de andere persoon te helpen minder te lijden. Dat wil zeggen dat het mededogen al geboren is in je hart. En wanneer het mededogen in je hart is, dan lijdt je heel wat minder, dan lijdt je niet meer. Dat zijn de juiste woorden. Dat is het diepgaand luisteren.

Het volstaat om enkele dagen te oefenen om de liefdevolle spraak zo te kunnen gebruiken en om zo met mededogen te kunnen luisteren. Eén of twee luistersessies kunnen al de communicatie herstellen en verzoening terugbrengen. Jullie weten dat in de mindfulness retraites die we zowat over heel de wereld aangeboden hebben, het herstel van de communicatie en de verzoening altijd tijdens de vierde of vijfde dag van de retraite gebeuren.

Tijdens de eerste dagen, beoefenen we de ademhaling en het stappen in vol bewustzijn. We kalmeren ons lichaam en onze geest. We brengen onszelf in contact met de schoonheden van het leven. En op de vierde dag, beginnen we te luisteren naar het lijden in onszelf. Wat zijn de wortels van dit lijden in mij? En als je naar je eigen lijden kan luisteren, dan zal je naar het lijden van de andere kunnen luisteren. En het lijden van de andere kunnen begrijpen. En met liefdevolle spraak en diepgaand luisteren kan men heel goed de banden opnieuw aanhalen, de communicatie herstellen en zich verzoenen met de andere persoon. De meeste van de mensen die gekomen zijn, zijn geen boeddhisten, ze zijn onder meer van christelijke of joodse afkomst, maar beoefenen het heel goed. Ze hebben hun christelijke of joodse wortels niet verlaten. Het beoefenen van de vierde praktijk van het volle bewustzijn helpt hen enorm. Het mirakel van de verzoening komt altijd tijdens de vierde of vijfde dag van de retraite. Zelfs als de andere persoon er niet is kan men zich heel goed verzoenen met die andere persoon die thuiszit, namelijk met het mobieltje. En veel vrienden hebben gemeld dat ze succes gehad hebben door het mobieltje te gebruiken om te kunnen luisteren en de liefdevolle spraak te beoefenen.

Je moet dingen zo niet laten aanslepen. Met deze praktijk, kan je iets

réconcilier avec l'autre personne qui est à la maison avec le portable. Et beaucoup d'amis ont rapporté qu'ils ont eu du succès en utilisant le portable pour pouvoir écouter et pratiquer la parole aimante. Il ne faut pas laisser les choses traîner comme ça. Avec cette pratique, on peut trancher, on peut transformer, on peut renouer les liens, on peut réconcilier.

### La diligence juste

La diligence juste : c'est une pratique très agréable, pas facile du tout et ça apporte beaucoup de bien ... dans quelques heures.

Dans le bouddhisme on parle de la conscience en termes de semences. Les semences, les graines. Il y a une couche au-dessous de la conscience, qui s'appelle le tréfonds. Il y a des graines qui sont enfouillis ici, dans la profondeur de notre conscience de tréfonds. Il y a une graine de colère ici, il y a une graine de la compassion ici, toutes sortes de graines, bonnes et mauvaises. Il y a une graine du paradis, une graine de l'enfer dans notre tréfonds. C'est comme un poste de télévision : à vous de choisir la chaîne. Vous pouvez choisir l'enfer ou bien le paradis. Ça vient du tréfonds. Ça ne vient pas d'ailleurs. Ici, la graine s'appelle bija, c'est un mot sanskrit qui veut dire : semence, graine. Et quand une graine est arrosée ici, elle se manifeste au niveau supérieur de la conscience et elle devient une formation mentale, une cittasamskāra. C'est une énergie. C'est de la colère qui s'est manifesté au niveau du mental. La conscience mentale au-dessus et la conscience de tréfonds au-dessous. L'apparition de cette énergie dans le mental va vous faire souffrir. Le paysage du mental n'est pas beau, n'est pas agréable. C'est pourquoi la pratique de la diligence c'est nous pas donner une chance aux mauvaises graines de se manifester. Nous avons tous des graines négatives comme ça : le désespoir, la violence, la colère, la jalousie. Nous tous, y compris le Bouddha. C'est parce que le Bouddha est un être vivant comme nous tous. Il y a toute sorte de graines mais c'est comment gérer ces graines.

Alors, il y a quatre aspects de la pratique de diligence. Le premier aspect, c'est de ne pas donner de chance aux graines négatives à l'haute. La graine

doorhakken, kan je transformeren, kan je de banden aanhalen, kan je je verzoenen.

### De juiste inspanning

De juiste inspanning: dit is een heel aangename praktijk, helemaal niet gemakkelijk en dat brengt heel wat goeds ... in enkele uren.

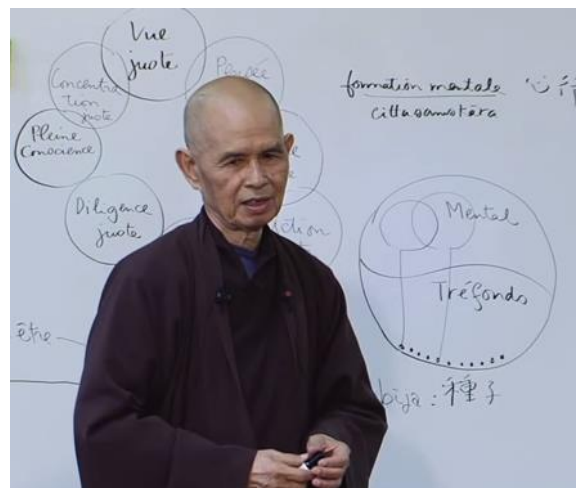
In het boeddhisme spreekt men over bewustzijn in termen van zaden. De zaden, de kiemen. Er is een laag onderaan in het bewustzijn, dat men het onderbewustzijn noemt. Er zijn kiemen die daar ingekapseld zitten, in de diepte van ons onderbewustzijn. Daar is een kiem van woede, daar is een kiem van mededogen, alle soorten kiemen, goede en slechte. Er is een kiem van het paradijs, een kiem van de hel in ons onderbewustzijn. Het is zoals een televisiezender: aan jou om de zender te kiezen. Je kan de hel kiezen of het paradijs. Dat komt uit het onderbewustzijn. Dat komt niet van elders. Hier noemt men zo'n kiem bija, dit is een Sanskrit woord wat wil zeggen: zaad, kiem. En als een kiem daar begoten wordt, dan zal ze zich manifesteren in het bovenste deel van het bewustzijn en wordt ze een mentale vormgeving, een cittasamskāra. Dit is een energie. Het is de woede die zich in het mentale manifesteert. Het mentale bewustzijn bovenaan en het onderbewustzijn onderaan. Het verschijnen van deze energie in het mentale zal je doen lijden. Het landschap van het mentaal is niet mooi, is niet aangenaam. Het is daarom dat de praktijk van de juiste inspanning er uit bestaat om ons geen kans te aan de slechte kiemen om zich manifesteren. We hebben allemaal dergelijke negatieve kiemen: wanhoop, geweld, woede, jaloesheid. Wij allemaal, ook de Boeddha. Dat is omdat de Boeddha een levend wezen is zoals wij allemaal. Er zijn veel soorten kiemen maar het is kwestie hoe daar mee om te gaan. Wel, er zijn vier aspecten in de praktijk van inspanning. Het eerste aspect is de negatieve kiemen geen kans te geven om naar boven te komen. De kiem van woede, van geweld, van jaloesheid, van wanhoop, van eenzaamheid, dat soort zaken.

de la colère, de la violence, de la jalousie, de désespoir, de la solitude, des choses comme ça.

Alors, il faut négocier avec votre partenaire, ou avec votre papa ou votre fils, votre fille, votre maman. C'est parce que vous voulez une bonne relation, alors il faut signer un contrat de paix, de bonheur avec lui ou avec elle : chéri, tu sais très bien que j'ai des mauvaises graines en moi, j'ai une graine de jalousie, j'ai une graine de colère, et si tu arrose chaque jour ces graines-là, je vais souffrir beaucoup et quand je souffre, tu ne peux pas être heureuse. C'est une chose simple. Alors, je promets que je n'arrose pas ces graines à moi-même et je tâche de ne pas arroser ces graines à toi. Est-ce que tu es d'accord de faire la même chose ? Promet-moi de ne pas arroser ces graines à toi et de ne pas arroser ces graines à moi. C'est un pacte d'accord, de paix et de bonheur. Il faut parler à lui, à elle. Il faut négocier. Il faut une pratique collective.

Deuxième élément : s'il arrive qu'une mauvaise graine c'est déjà manifesté dans le mental, qu'est-ce qu'on doit faire ? Il faut chercher à aider cette formation mentale à retourner le plus vite à sa position originale. C'est parce que si on laisse séjourner trop long dans le mental, à la base elle se raffermir, elle continue de grandir. Ce n'est pas une bonne chose. Vous avez constaté bien sûr des personnes qui ont une grande colère, il y a des années ils n'étaient pas comme ça, sa colère n'était pas assez grande comme aujourd'hui. Pourquoi ? C'est parce que cette graine de colère a été arrosé par lui et par ses amis pendant une dizaine des années. C'est pourquoi il faut faire très attention, il ne faut pas laisser arroser ces graines de colère en nous et dans la personne qu'on aime. Et s'il arrive que cette graine se manifeste, alors il faut chercher à aider cette formation mentale à retourner le plus vite que possible dans sa position avant. Et comment ? Le Bouddha nous a proposé beaucoup de méthodes. Et la plus facile peut-être, c'est inviter une bonne graine à se manifester, une graine de nature opposée. C'est parce que si vous avez une graine de colère, vous avez aussi une graine de compassion. Tout le monde a une graine de compassion. Le Bouddha l'a et nous tous, nous avons une graine de compassion. C'est la bonne nouvelle. C'est la vérité. Vous avez la nature de Bouddha en vous.

Wel, je moet onderhandelen met je partner, of met je papa of je zoon, je dochter, je mama. Het is omdat je een goede relatie wil, dat je een vredescontract moet tekenen, een gelukscontract met hem of haar: liefste, je weet heel goed dat ik slechte kiemen in mij heb, ik heb een kiem van



jaloersheid, ik heb een kiem van woede, en als je elke dag deze kiemen begiet, dan zal ik veel lijden en wanneer ik lijd, dan kan jij niet gelukkig zijn. Het is heel eenvoudig. Wel, ik beloof je dat ik deze kiemen niet bij mezelf begiet en dat ik zal proberen deze kiemen bij jou niet te begieten. En ben jij akkoord om hetzelfde te doen? Beloof me deze kiemen niet bij jou te begieten en deze kiemen

niet bij mij te begieten. Het is een pact van overeenstemming, van vrede en van geluk. Je moet met hem of haar praten. Je moet onderhandelen. Er is een gemeenschappelijke praktijk nodig.

Tweede element: als het gebeurt dat een slechte kiem zich al gemanifesteerd heeft in het mentaal, wat moet men dan doen? Men moet zoeken om deze mentale vormgeving zo snel mogelijk naar zijn plaats van oorsprong te laten terugkeren. Want als men ze te lang in het mentaal laat verblijven, dan zal ze zich verstevigen aan de basis en blijven groeien. Dat is geen goede zaak. Jullie hebben al gemerkt dat personen met een grote woede jaren geleden niet zo waren, deze woede was niet zo groot als vandaag. Waarom? Dat is omdat deze kiem van woede door hem en zijn vrienden begoten is geworden gedurende een tiental jaren. Daarom moet je heel aandachtig zijn, men mag deze kiemen van woede niet laten begieten in ons en in de persoon waar we van houden. En als het gebeurt dat deze kiem zich manifesteert, dan moet je



Donc, le pratiquant, quand il constate que la colère est là, il peut inviter la graine de compassion à se manifester. La compassion est antidote de la colère. La compassion est née parce que vous avez vu la souffrance, vous avez compris la souffrance, donc la compassion est chose possible. Vous invitez la compassion à se manifester. Avec la présence de la manifestation de la compassion, la colère va tomber.

Et puis, dans la pratique on se sert toujours de la graine de la pleine conscience. Nous avons une graine de pleine conscience, une graine de concentration, une graine de vue juste. La sagesse est en nous. La vision profonde est en nous. L'éveil est en nous. Donc, c'est possible d'inviter ces graines à se manifester ici à votre secours. C'est possible pour un pratiquant.

Donc, la pleine conscience, c'est quoi ? C'est une énergie qui peut reconnaître et embrasser. Si vous pouvez inviter la pleine conscience à se manifester en faisant une inspiration et une expiration dans la pleine conscience ou la marche en pleine conscience, vous avez cette énergie pour reconnaître et embrasser la colère, la douleur. Bonjour ma colère, je sais que tu es là, je vais prendre bien soin de toi : c'est la voix de pleine conscience. Il n'y a pas de lutte, il n'y a pas de combat entre la pleine conscience et la colère, la souffrance. Il y a seulement une énergie qui reconnaît et qui embrasse doucement l'autre énergie comme une maman avec beaucoup de tendresse qui porte son bébé dans ses deux bras. Alors, il faut apprendre à embrasser sa douleur, son désespoir, sa colère. Hier, nous avons parlé aux enfants à propos de cela : embrasser cette solitude, cette colère, cette désespoir. Et si on sait comment reconnaître la souffrance, embrasser la souffrance comme ça pendant quelques minutes, on va souffrir moins, on peut faire parvenir un soulagement *si elle commence à s'ouvrir*. C'est un art, souffrir c'est un art. Si vous savez comment souffrir, vous souffrez beaucoup moins que les autres. Utiliser l'énergie de la pleine conscience, reconnaître la souffrance et embrasser la tout doucement. C'est l'art de la souffrance. Donc, c'est toujours possible d'apporter un soulagement et c'est possible d'aider à cette formation mentale à retourner vers la position originale. C'est comme si vous avez beaucoup de CD,

zoeken om deze mentale vormgeving zo snel mogelijk te laten terugkeren vanwaar ze komt. Hoe? De Boeddha heeft ons veel methodes voorgesteld. En de gemakkelijkste misschien is een goede kiem te vragen zich te manifesteren, een kiem van tegenovergestelde natuur. Dit is omdat, indien je een kiem van woede hebt, dan heb je ook een kiem van mededogen. Iedereen heeft een kiem van mededogen. De Boeddha heeft ze en wij allemaal, wij hebben een kiem van mededogen. Dat is het goede nieuws. Het is de waarheid. Jullie hebben de natuur van Boeddha in jullie. Dus, als praktiserende, indien je constateert dat er woede is, dan kan je de kiem van mededogen uitnodigen om zich te manifesteren. Mededogen is de antidosis van woede. Mededogen wordt geboren omdat je het lijden gezien hebt, omdat je het lijden begrepen hebt, dus mededogen is mogelijk. Je nodigt mededogen uit om zich te manifesteren. Met het verschijnen van de manifestatie van mededogen zal de woede wegvallen.

Daarbij, in de praktijk gebruiken we altijd de kiem van het volle bewustzijn. Wij hebben een kiem van vol bewustzijn, een kiem van concentratie, een kiem van juist inzicht. De wijsheid zit in jou. Diepgaand inzicht is in ons. Het ontwaken is in ons. Dus is het mogelijk om die kiemen uit te nodigen, hier, om je te redden. Het is mogelijk voor een praktiserende.

Dus, het volle bewustzijn, wat is dat? Het is een energie die kan herkennen en omarmen. Indien je er in slaagt het volle bewustzijn uit te nodigen zich te manifesteren door in en uit te ademen in vol bewustzijn of door in vol bewustzijn te stappen, dan heb je deze energie om de woede, de pijn te herkennen en te omarmen. Dag, mijn woede, ik weet dat je daar bent, ik zal goed zorg voor je dragen: dat is de stem van vol bewustzijn. Er is geen strijd, er is geen gevecht tussen het volle bewustzijn en de woede, het lijden. Er is enkel een energie die de andere energie herkent en zacht omarmt, zoals een mama met veel tederheid haar baby draagt in haar twee armen. Weldan, je moet leren je pijn, je wanhoop, je woede te omarmen. Gisteren hebben we met de kinderen daarover gepraat: die eenzaamheid, die woede, die wanhoop omarmen. En als je weet hoe je lijden moet herkennen, hoe je lijden op die manier moet omarmen gedurende enkele minuten, dan zal je minder lijden, dan zal je verlichting kunnen laten komen *wanneer zij zich begint te openen*.

compact discs, et si un morceau de musique ne vous plait pas, alors il ne faut pas continuer comme ça, vous pouvez pousser sur un bouton et changer le disque. Vous avez beaucoup de bonnes choses dans votre discothèque. Pourquoi continuer à souffrir avec ce morceau de musique ? Vous avez de bonnes choses dans votre tréfonds : la compassion, la joie, l'espoir, ... Alors, il faut inviter les ?? (1 :15 :30) à se manifester ici. C'est un art. Donc, c'est le deuxième aspect de la pratique. Et vous devez signer un contrat avec votre partenaire si vous constatez que votre partenaire est sous l'emprise de la colère, vous pouvez faire quelque chose pour l'aider à sortir, à changer de disque. Vous pouvez changer le disque en vous et vous pouvez aider votre partenaire à faire la même chose. Il faut aider l'autre. Le troisième aspect de la pratique, c'est la bonne graine : il faut donner beaucoup de chance à elle qu'elle puisse se manifester, le plus souvent possible. Il y a de bonnes choses en vous, il faut savoir comment arroser. Vous êtes venu pour une semaine ou deux et vous êtes exposé à la bonne arrosage, en écoutant non seulement le dharma, vous laissez la graine de sagesse, de compassion en vous être arrosée. Vous avez bonne *quelle* (1 :17 :24) en vous. Alors, il faut pratiquer l'arrosage, l'arrosage sélectif. Il ne faut pas arroser les mauvaises graines. Il faut arroser les bonnes graines en vous et dans l'autre personne. C'est un art. Et l'effet peut venir très vite. Quinze minutes d'arrosage peuvent déjà transformer une personne. C'est parce que vous avez le pouvoir de faire manifester les bonnes choses dans cette personne-là. Et c'est vous qui allez profiter de cela ! Ça marche très bien, ça marche vite aussi, l'arrosage. Je me souviens, un jour un couple qui vient de Bordeaux et pendant l'enseignement j'ai constaté que la dame pleure tout le temps. J'étais en train de parler d'arrosage. Et à la fin de l'enseignement, je me suis dirigé vers l'homme et je dis : cher ami, votre fleur a besoin d'arrosage. Seulement une petite phrase. Et il l'a compris tout de suite. Alors, sur la voie vers Bordeaux, il a conduit la voiture en pratiquant l'arrosage. Il reconnaît la vertu dans sa femme, il a parlé de cette vertu-là et quand ils sont arrivés à la maison, elle était complètement transformée. Ce n'est pas comme le matin quand ils quittaient la maison. Les enfants ont beaucoup de surprises parce qu'elle épanouit comme une

Het is een kunst, lijden is een kunst. Als je weet hoe te lijden, dan zal je veel minder lijden dan de anderen. De energie van vol bewustzijn gebruiken, het lijden herkennen en zachtjes omarmen. Dat is de kunst van het lijden. Zo is het altijd mogelijk om soelaas te brengen en is het mogelijk om deze mentale vormgeving te helpen terug te keren naar zijn oorspronkelijke plaats. Het is zoals wanneer je veel CD's hebt en als een stuk muziek je niet bevalt, wel dan moet je zo niet verder gaan, je kan op een knopje duwen en veranderen van CD. Je hebt veel goede dingen in je muziekbibliotheek. Waarom blijven lijden met dat ene stukje muziek. Je hebt goede dingen in je onderbewuste: mededogen, vreugde, hoop, .. Wel, dan moet je deze uitnodigen om zich hier te manifesteren. Het is een kunst. Dus, dat is het tweede deel van de praktijk. Je moet een contract tekenen met je partner dat wanneer je constateert dat wanneer je partner ingenomen is door woede, dat je iets kan doen om hem daar uit te helpen, om te veranderen van CD. Je kan de CD in jou veranderen en je kan je partner helpen om hetzelfde te doen. Je moet de andere helpen. Het derde aspect van de praktijk is de goede kiem: je moet haar heel veel kans geven dat zij zich kan manifesteren, zo veel als mogelijk. Er zijn goede dingen in jullie, je moet weten hoe ze te begieten. Jullie zijn gekomen voor een of twee weken en jullie hebben een goede bevoeiing ondergaan, door te luisteren naar niet alleen de dharma, laten jullie de kiem van wijsheid, van mededogen in jullie begieten. Jullie hebben goede ??? in jullie. Dus, je moet het begieten oefenen, het selectieve begieten. Je moet niet de slechte kiemen begieten. Je moet de goede kiemen in jou en in de andere persoon begieten. Het is een kunst. En het effect kan heel snel komen. Vijftien minuten begieten kan al een persoon transformeren. Dat is omdat je het vermogen hebt om de goede dingen in die persoon zich te laten manifesteren. En jij bent het die er zal van profiteren! Dat werkt heel goed, dat werkt ook heel snel, dat begieten. Ik herinner me dat er op een dag een koppel uit Bordeaux kwam en tijdens het onderricht stelde ik vast dat de dame constant huilde. Ik was aan het praten over begieten. En op het einde van het onderricht, heb ik me naar de man gericht en zei ik: beste vriend, je bloem heeft het nodig om begoten te worden. Enkel een kleine zin. En hij had het onmiddellijk begrepen. Wel, op de weg terug naar Bordeaux, heeft hij met de wagen gereden en intussen het begieten beoefend. Hij

fleur maintenant. L'arrosage, ça marche ! Ça marche bien, ça ne prend pas beaucoup de temps, alors il faut apprendre l'art d'arroser. Alors, il faut donner beaucoup de chance à la bonne graine à se manifester et ça va rendre le paysage mental joli, beau. C'est pour votre bonheur, le bonheur de votre partenaire.

Le quatrième moment : si une bonne graine est déjà manifestée, ici au niveau du mental, cherchez à la garder le plus longtemps que possible. C'est parce que si cette bonne graine, manifestée en formation mentale, reste longtemps ici, elle a la chance de se développer et de grandir à la base. Il faut de l'art. Il faut garder le bonheur, que la joie demeure, que la joie reste. Et vous faites cela pour vous et vous faites cela pour elle, l'autre personne.

Alors, la diligence juste, c'est comme ça : arroser les graines, les bonnes graines, ne pas arroser les mauvaises graines. Vous faites cela pour vous et vous faites cela pour la personne que vous aimez. Et vous savez très bien qu'un élément du chemin contient en lui les autres éléments. Si vous voyez la pleine conscience et vous ne voyez pas les autres éléments, alors vous n'avez pas vu vraiment la pleine conscience. Comme si vous regardez la fleur du lotus, vous n'avez pas vu la boue dans la fleur du lotus, vous n'avez pas encore vu la fleur du lotus. C'est parce que la fleur du lotus ne peut être, ne peut pas être par elle-même, elle doit interêtre avec la boue. Donc votre bonheur est comme ça aussi. Il y a une connexion très profonde entre la souffrance et le bonheur. Et vous savez quelque chose : le bonheur est fait avec des éléments non-bonheur, y compris la souffrance. Une chose qu'on apprend ici, c'est que si on sait souffrir, si on sait comment souffrir, on souffre beaucoup moins. Et on peut aller plus loin : on peut faire bon usage de la souffrance. On peut faire bon usage de la souffrance pour créer de la compréhension, de l'amour et du bonheur. C'est un art. C'est parce que les choses intersont. Si vous avez la méthode, vous pouvez vous servir de la souffrance pour confectionner l'amour et la compréhension et le bonheur.

Au village du prunier, nous avons une définition assez différente du Royaume de Dieu. Pour nous, le Royaume de Dieu est sur terre, ici et

herkende de deugdzaamheid in zijn vrouw, hij heeft over deze deugd gepraat en wanneer ze thuis aankwamen was ze volledige getransformeerd. Het was niet zoals 's morgens toen ze het huis verlieten. De kinderen waren heel verrast omdat ze nu open bloeide zoals een bloem. Het begieten, dat werkt! Dat werkt goed, dat neemt niet veel tijd, dus moet je de kunst van het begieten leren.

Dus je moet veel kans geven aan de goede kiemen om zich te manifesteren en dat zal het mentale landschap mooi maken. Het is voor jouw geluk en dat van je partner.

Het vierde moment: indien een goede kiem zich al gemanifesteerd heeft, hier op het mentale niveau, zoek dan om die zo lang mogelijk te houden. Dit is omdat wanneer een goede kiem, gemanifesteerd in een mentale vormgeving, hier lange tijd blijft, zij dan de kans heeft zich te ontwikkelen en aan de basis te groeien. Er is kunst nodig. Men moet het geluk behouden zodat de vreugde resideert, zodat de vreugde blijft. En dat doe je voor jezelf en voor de andere persoon.

Dus, de juiste inspanning is zo: de kiemen begieten, de goede kiemen, de slechte kiemen niet begieten. Dat doe je voor jezelf en dat doe je voor de persoon die je liefhebt. En jullie weten heel goed dat één element van de weg van het geluk de andere elementen in zich heeft. Als je het volle bewustzijn ziet en je ziet niet de andere elementen, wel dan heb je niet echt het volle bewustzijn gezien. Net zoals wanneer je naar de bloem van een lotus kijkt en je ziet niet de modder in de bloem van de lotus, dan heb je de lotusbloem niet gezien. Dit is omdat de bloem van de lotus niet kan zijn, niet op zich zelf kan bestaan, ze moet inter-zijn met de modder. Dus je geluk is ook zo. Er is een heel diepe verbinding tussen geluk en lijden. En weet je wat: het geluk is gemaakt van niet-geluk elementen, daarbij inbegrepen het lijden. Iets wat men hier leert is dat wanneer je weet te lijden, als je weet hoe te lijden, dan lijdt je heel wat minder. En je kan nog verder gaan: je kan goed gebruik maken van het lijden. Je kan goed gebruik maken van het lijden om begrip te creëren, liefde en geluk. Dat is een kunst. Het is omdat de dingen inter-zijn. Als je de methode hebt, dan kan je je bedienen van het lijden om de liefde te maken en begrip en geluk.

In Plumvillage hebben wij een afwijkende definitie van het Rijk Gods. Voor ons

maintenant. Dans mon expérience, le Royaume est maintenant ou jamais. Vous n'avez pas à mourir pour pouvoir entrer dans le Royaume de Dieu. En faites, vous devez être très vivante pour pouvoir le faire. Vous devez être inhabité, habité par la pleine conscience, par la vue juste, faut la concentration, et avec un pas, un seul pas, vous pouvez déjà entrer dans le Royaume de Dieu. Pour moi, le Royaume de Dieu est disponible, ici et maintenant même. Le Royaume est disponible, le problème qui reste est : est-ce que vous êtes disponible au Royaume ? Pour être disponible au Royaume, c'est facile ! Il faut ramener l'esprit vers le corps, s'installer dans le moment présent et regarder : vous verrez que la fleur appartient au Royaume. Elle est porteuse du Royaume et votre corps aussi. Votre corps c'est une fleur dans le jardin de l'humanité, votre corps est une merveille, un chef d'œuvre, et votre corps aussi appartient au Royaume de Dieu. Votre corps est porteuse du Royaume, donc n'ayez pas de complexes. Si vous pouvez parler aux jeunes que le bonheur est possible quand on peut entrer en contact avec les merveilles de la vie, avec le Royaume de Dieu, ici et maintenant, on n'a pas à courir après les objets de son désir comme l'argent, la renommée, le pouvoir, le sexe. Il y a dans l'évangile une histoire qui parle sur le Royaume de Dieu : un paysan, un fermier a trouvé un trésor dans une parcelle de terre. Il revient à la maison, il vend tout pour pouvoir acheter ce morceau de terre qui enterre le trésor. Le trésor, c'est le Royaume de Dieu qui est disponible. Si nous pouvons procurer aux jeunes en *enseignant* une pratique qui les aident à entrer en contact avec le Royaume de Dieu, ici et maintenant, alors ils ne vont plus courir après les choses qui vont les nuire, les détruire, corps et esprit comme la plupart des jeunes qui vivent aujourd'hui.

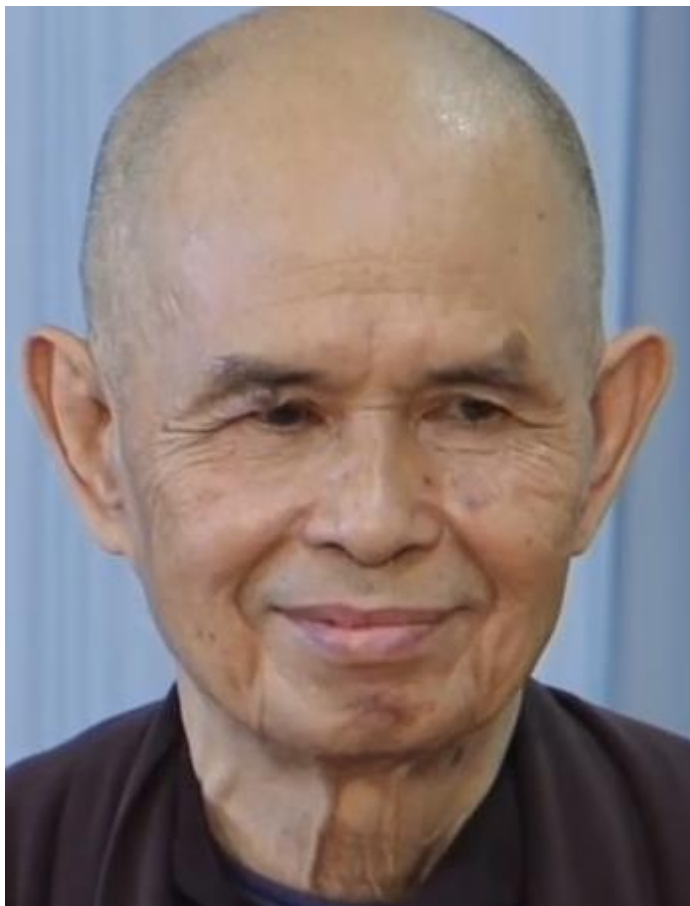
Chers amis, aujourd'hui, c'est la dernière journée de la session d'hiver, euh non hiver : d'été. Revenez l'année prochaine. J'espère que je serai encore en vie à ce temps-là et en même temps à chercher à établir, à construire un sanga chez vous, une communauté de pratique en vous. Quatre personnes au plus et chaque semaine vous pouvez vous rassembler pour faire la marche en pleine conscience, pour s'asseoir dans la pleine conscience, pour manger dans la pleine conscience, pour partager la pratique dans la pleine

bevindt het Rijk Gods zich op aarde, hier en nu. In mijn ervaring is het Rijk Gods nu of nooit. Je moet niet eerst sterven om het Rijk Gods binnen te gaan. In feite moet je net heel levendig zijn om het te kunnen doen. Je moet bewoond zijn door het volle bewustzijn, door het juiste inzicht, er is concentratie nodig, en met een stap, één enkele stap, kan je al het Rijk Gods binnen stappen. Voor mij is het Rijk Gods beschikbaar, hier en nu zelfs. Het Rijk Gods is beschikbaar, het probleem dat blijft is: ben jij beschikbaar voor het Rijk Gods? Om beschikbaar te zijn voor het Rijk Gods is het gemakkelijk! Je moet de geest terug naar het lichaam brengen, zich installeren in het huidig moment en kijken: je zal zien dat de bloem tot het Rijk Gods behoort. Ze is drager van het Rijk Gods en jij lichaam ook. Jouw lichaam is een bloem in de tuin van de mensheid, je lichaam is een wonder, een meesterwerk, en je lichaam behoort ook tot het Rijk Gods. Je lichaam is drager van het Rijk Gods, dus heb geen complexen. Als je de jongeren kan vertellen dat het geluk mogelijk is wanneer je in contact probeert te treden met de wonderen van het leven, met het Rijk Gods, hier en nu, dan hoeft men niet achter de objecten van zijn verlangens te lopen zoals geld, faam, macht of seks. In het evangelie is er een verhaal dat vertelt over het Rijk Gods: een landman, een boer heeft een schat gevonden in een stukje grond. Hij komt terug thuis en hij verkoopt alles om het stuk grond te kopen waar de schat begraven is. De schat, dat is het Rijk Gods dat beschikbaar is. Als we aan de jongeren, door hen te onderwijzen, een praktijk kunnen meegeven die hen helpt om in contact te komen met het Rijk Gods, hier en nu, wel dan zullen ze niet meer lopen achter dingen die hen schaden, hen vernietigen, lichaam en geest zoals zoveel jongeren die vandaag leven.

Beste vrienden, vandaag is de laatste dag van de wintersessie, euh, niet winter: zomer. Kom volgend jaar terug. Ik hoop dat ik dan nog in leven zal zijn en tegelijk zoek bij jullie een sanga op te richten, op te bouwen, een gemeenschap van praktijk in jullie. Vier personen maximaal en elke week kan je samenkomen om te stappen in vol bewustzijn, om te zitten in vol bewustzijn, om te eten in vol bewustzijn, om de praktijk van het volle bewustzijn te delen. Zo kan je de praktijk onderhouden. De sanga is een juweel. Dus, je moet een sanga bouwen

conscience. Comme cela vous pouvez préserver votre pratique. La sanga, la sanga, c'est un joyau. Alors, il faut bâtir une sanga pour pouvoir continuer la pratique.

Merci d'être venu pratiquer avec nous. Les enfants ont reçu beaucoup de bonnes graines et il faut continuer à arroser les bonnes graines dans les enfants.



om de praktijk verder te zetten.

Dank je dat je gekomen bent om met ons te oefenen. De kinderen hebben veel goede kiemen ontvangen en je moet deze goede kiemen in de kinderen blijven begieten.

#### Terminologie:

Bonheur	Geluk, welzijn, gelukzaligheid, gelukkig zijn
Inspirer	Inademen
Expirer	Uitademen
Respirer	Ademen
Vue	Inzicht, beeld
Vision	Visie, inzicht, begrip, kijk, beschouwing, zienswijze
Discrimination	Discriminatie, onderscheidingsvermogen
Parole	woord, spraak, taal
Pensée	Gedachte, idee, denkbeeld, begrip
Conscience	Bewustzijn, aandacht, geweten, besef
Diligence	Inspanning, toewijding, vasthoudendheid
Écoute profonde	Diepgaand luisteren
Parole aimante	Liefdevolle spraak

#### Het achtvoudige pad:

Prajna (wijsheid)

1. PRAJNA Het zuivere inzicht, begrip (fr: VISION, e: insight)
2. De zuivere intentie, bedoelingen, gedachten (fr: PENSEE, e: thinking)

Silah (ethisch gedrag)

3. De zuivere taal (fr: PAROLE, e: speech)
4. De zuivere handeling (fr: ACTION, e: action)
5. De zuivere middelen van bestaan (fr: MOYENS D'EXISTENCE, e: livelihood)

Samâdhi (spirituele discipline)

6. De zuivere inspanning (fr: DILIGENCE, e: effort)
7. SMRTI De zuivere aandacht (vipassanâ) (fr: CONSCIENCE, e: mindfulness)
8. SAMADHI De zuivere concentratie, meditatie (samâdhi) (fr: CONCENTRATION, e: concentration)