



Sangha

Pour une métamorphose de l'esprit

Thich Nhat Hanh

QUARANTE-HUIT

La transformation a lieu

Dans notre vie quotidienne.

Pour que le travail de transformation soit facile

Pratiquez avec une Sangha et le fruit se cueillera aisément.

Cette stance se réfère à la pratique dans la vie quotidienne et à la communauté qui soutient notre pratique, la Sangha. Nous pensons parfois qu'il serait plus facile de pratiquer seul, de vivre dans une montagne et de fermer la porte de notre hutte privée. Mais pratiquer tout seul est beaucoup plus difficile. Nous autres, animaux sociaux, avec nos joies et nos espoirs, nous dépendons des autres.

Notre pratique est simple : la pleine conscience dans la vie quotidienne. Nous pratiquons les techniques méditatives de l'arrêt (*shamatha*) et du regard profond (*vipashyana*). Sans la pleine conscience et la méditation, nous allons être tiraillé par quantité de choses et nous allons nous perdre. La pratique nous aide à cesser de courir sans arrêt dans notre vie comme si Mara lui-même était à notre poursuite. Nous sommes trop souvent emporté par l'énergie des gens qui nous entourent, les circonstances, nos propres pensées, la colère et nous n'avons pas la force d'aller contre. Demandez-vous : « Qu'ai-je fait de ma vie au cours de ces dernières années ? » Si vous n'avez pas pratiqué l'arrêt, vous aurez l'impression que les années sont parties dans un rêve. Vous ne vous serez pas arrêté un instant pour regarder la lune ou tenir une fleur entre vos mains. Sans l'arrêt et le regard profond, vous ne pouvez pas vraiment vivre votre vie.

L'énergie qui nous permet de nous arrêter est la pleine conscience. Nous pouvons utiliser les choses qui sont déjà présentes dans notre vie - la sonnerie du téléphone, l'arrêt devant un feu rouge quand nous sommes au volant - pour nous aider à nous souvenir de nous arrêter, de respirer et de revenir à l'instant présent. Le son du téléphone est la voix du Bouddha qui nous invite à revenir à notre vraie demeure et qui nous dit : « Où vas-tu ? Pourquoi ne reviens-tu pas chez toi ? » Nous sommes comme des enfants qui auraient fugué. En entendant le son du téléphone, nous pouvons revenir dans l'ici et maintenant. L'instant présent est rempli de joie, de paix, de liberté et d'Éveil. Il nous suffit de nous arrêter et de le toucher.

La pratique de l'arrêt apporte la concentration (*samadhi*). La concentration rend notre pleine conscience plus stable. Si la batterie de notre flash est bien rechargée, la lumière sera forte et stable et nous pourrons voir clairement tout objet qu'il éclaire. Mais si la batterie est faible, nous ne verrons qu'une image floue et vacillante. La concentration est la batterie ; le flash

est la pleine conscience. Quand nous nous arrêtons et que nous concentrons notre esprit, ne serait-ce qu'un peu, nous commençons à voir. Si nous nous arrêtons plus longtemps, l'énergie de la concentration en nous devient très forte et chaque fois que nous allumons la lampe de notre pleine conscience, nous pouvons voir clairement. Avec la concentration, le regard profond (*vipashyana*) est beaucoup plus facile. En fait, on ne peut séparer la concentration du regard profond. Dès lors qu'il y a concentration, le regard profond est déjà là. Pour qu'il y ait le regard profond, il faut d'abord s'arrêter. Quand nous nous arrêtons et que nous regardons une fleur, nous pouvons voir sa nature interdépendante, le soleil, la pluie et la terre qui sont en elle.

Nous pouvons pratiquer la concentration et le regard profond dans toutes les activités de notre vie quotidienne. Même quand nous marchons, nous pouvons pratiquer l'arrêt. Nous marchons de manière que le fait d'arriver ne soit pas le seul but. Nous marchons pour prendre plaisir à chaque pas. Si nous pratiquons l'arrêt en balayant le sol, en lavant la vaisselle ou en prenant une douche, nous vivons notre vie en profondeur. Si nous ne pratiquons pas ainsi, les jours et les mois vont passer et nous perdrons notre temps. L'arrêt nous aide à vivre d'une manière authentique.

Même si la pratique est simple, elle peut être difficile à maintenir par nous-même quand nous sommes seul. Les forces qui nous emportent sont trop puissantes. Mais si nous faisons partie d'une communauté, d'une Sangha, où tout le monde pratique ainsi, cela devient simple et naturel. La Sangha est une communauté dans laquelle chaque personne a l'intention d'apprendre et de pratiquer. Mais les bonnes intentions ne suffisent pas. Nous devons apprendre l'art de vivre heureux ensemble. Bâtir une Sangha est l'un des aspects les plus importants de la pratique. Nous devons apprendre l'art de former une communauté qui soit heureuse et donne aux gens un sentiment de confiance.

Les centres de pratique doivent être organisés comme des familles. Le maître est comme un père ou une mère. Les pratiquants les plus anciens sont comme des grands frères ou des grandes sœurs, des oncles et des tantes. Si un centre de pratique n'est pas organisé comme une famille spirituelle où tout le monde se sent valorisé, le travail de transformation est difficile. Beaucoup de gens qui arrivent dans la pratique viennent de familles brisées et d'une société agitée. Si le centre de pratique est organisé de telle sorte que chaque personne est une île, sans beaucoup de contact, d'affection ou de chaleur de la part des autres membres, même si ces personnes devaient y pratiquer pendant dix ou vingt ans, il n'y aurait pas de fruit. Nous avons besoin d'avoir des racines. Sans racines, il est difficile d'être heureux dans la vie.

Un maître est aussi aidé par une bonne Sangha. Même si un maître est très brillant, s'il ne fait pas partie d'une Sangha, il ne pourra pas faire grand-chose. Un maître sans Sangha est comme un constructeur sans matériau ou un musicien sans instrument. On peut voir la capacité d'un maître à la qualité de sa communauté. S'il y a de l'harmonie dans la Sangha, même un visiteur qui ne reste que quelques jours peut en recevoir les bienfaits.

N'attendez pas de rencontrer un maître parfait ou une Sangha parfaite. Il suffit d'avoir un groupe engagé de personnes ordinaires pour en recevoir de nombreux bienfaits. Quand les personnes d'un groupe prennent refuge dans la Sangha, celle-ci deviendra forte et belle. Quand nous sourions et marchons en pleine conscience, toute la Sangha sourit et marche en pleine conscience avec nous. Dans une Sangha, il y a de l'aide mutuelle. Quand nous tombons, il y a toujours quelqu'un pour nous aider. Lorsque nous pratiquons la marche méditative, nous servons

notre Sangha. Les techniques pour bâtir une Sangha sont le demi-sourire, la marche méditative, l'arrêt (*shamata*) et s'établir dans l'instant présent. Avec de telles fondations, nous pourrions aider les autres. Le plus important pour une Sangha, c'est d'être heureuse, nourrissante et stable.

La meilleure façon d'aider à bâtir une Sangha est d'être un bon élément dans notre centre de pratique. Une Sangha est un lieu où vous pouvez recevoir une tradition et y prendre part. Mais cela ne surgit pas de nulle part. Une Sangha est ce que nous en faisons. Il y a des personnes qui veulent prendre refuge dans le Bouddha, le Dharma mais pas dans la Sangha. D'autres ne veulent prendre refuge que dans la Sangha des grands bodhisattvas cosmiques comme Shariputra, Maudgalyayana, Samantabhadra et Manjushri, et non auprès des pratiquants qui vivent dans leur propre communauté. Nous prenons refuge dans le Bouddha parce que nous avons confiance dans ses enseignements et sa pratique. Le Bouddha est la pleine conscience. Il nous montre la voie. Mais prendre refuge dans la Sangha n'est pas une question de simple croyance. C'est une expression de notre confiance fondée sur notre expérience de pratique dans la communauté.

La transformation a lieu dans notre vie de tous les jours. Prendre refuge dans une Sangha et pratiquer avec une Sangha est très important. N'attendez pas pour bâtir une Sangha. Apprenez à vivre en harmonie et dans le bonheur maintenant et construisez une Sangha dans l'ici et le maintenant. Pratiquer sans Sangha est difficile. Tous les pratiquants et pas seulement les moines et les moniales ont besoin d'une Sangha comme soutien. Si vous pratiquez avec une Sangha, le travail de la transformation pourra se faire.

Nous devons aussi voir la Sangha comme un environnement. La transformation et la guérison ne sont pas faciles si l'environnement n'est pas approprié. Dans un environnement sain et bienfaisant, les éléments positifs qui sont dans une graine ou un gène pourront être touchés et se manifester, et les éléments négatifs seront affaiblis avant de retourner à la base. Ce principe s'applique aux conditions mentales et physiques. À la lumière de l'inter-être, une graine est faite de toutes les autres graines et un gène est fait de tous les autres gènes, contenant tous les éléments bénéfiques et non bénéfiques, comme un ordinateur qui a accès à toutes les informations sur Internet. Lorsqu'un type d'information apparaît sur l'écran, toutes les autres informations sont latentes, en arrière-plan. Nous pouvons choisir de maintenir les matériaux manifestés aussi longtemps que nous le voulons et empêcher d'autres informations d'apparaître à l'écran. Un bon environnement est crucial pour le travail de transformation et de guérison. Une bonne graine peut être plantée, un bon gène peut être transplanté, mais s'il n'y a pas un bon environnement, la bonne graine ou le bon gène ne pourront pas rester longtemps au premier plan. C'est la raison pour laquelle la construction de Sanghas et la création d'environnements bienfaisants devraient être considérées comme la tâche la plus importante dans notre société moderne.

Asanga, dans sa Somme du Grand Véhicule (Mahayana-samgraha-shastrà), parle des six caractéristiques des graines : l'instantanéité, la simultanéité, la continuité séquentielle, le statut déterminé, le fait de dépendre de conditions et la production de résultats spécifiques.

-La première caractéristique, *l'instantanéité*, confirme l'enseignement de l'impermanence : toutes les formations sont soumises à des changements à chaque instant. Cela signifie que la transformation et la guérison sont possibles.

-La deuxième caractéristique, *la simultanéité*, signifie que les graines inter-sont et co-existent avec les organes des sens et leurs objets - elles n'existent pas séparément de la conscience, du

sujet de cognition et de l'objet de cognition. Un épi de maïs contient la graine de maïs. L'enseignement de l'inter-être est ainsi confirmé.

- La troisième caractéristique, la *continuité séquentielle*, montre la nature de l'interaction et de l'inter-production des graines et des formations : les graines se manifestent sous la forme de formations et les formations produisent et nourrissent les graines.

- La quatrième caractéristique, le *statut déterminé*, et la sixième caractéristique, la *production de résultats spécifiques*, démontrent la logique des causes et des effets : une formation négative comme la colère produit ou renforce la graine de la colère ; une formation positive comme la compassion produit ou renforce la graine de la compassion. Mais à la lumière de l'impermanence et de l'inter-être, aussi bien la graine que la formation peuvent changer, se transformer et perdre leur « statut déterminé ». Une graine ou une formation est définie comme bénéfique parce que les éléments bénéfiques qui sont en elle se sont manifestés au premier plan, tandis que les éléments négatifs, en raison de l'absence d'un mauvais environnement, se sont cachés en arrière-plan. Comme la transformation est possible, les déchets peuvent se transformer en fleurs et les afflictions en Éveil. Nous devons donc être attentif à la manière de comprendre ces deux caractéristiques avancées par Asanga.

- Quant à la cinquième caractéristique, le fait de *dépendre de conditions*, nous pouvons comprendre que si nous trouvons un bon environnement ou une bonne Sangha, la transformation aura lieu.