



Phil Dat Phan

Sagesse bouddhiste :
pleine conscience,
compassion et vie juste

Retranscription

ITW Phil Dat Phan

2026-02-10 11:57:43

00:00:01

Bonjour, bienvenue sur BeBuddha TV. Je suis très heureuse de vous retrouver pour une nouvelle rencontre. Aujourd'hui, on va explorer la sagesse bouddhiste avec Dath Phan. Bonjour Dath. Bonjour Julie. Merci beaucoup d'être avec nous. Ça me fait vraiment plaisir de vous ouvrir le micro et d'explorer avec vous cette sagesse bouddhiste. Alors vous, êtes née au Vietnam, vous avez grandi aux États-Unis et puis aujourd'hui vous êtes en France. Vous avez un lieu qui s'appelle les Cèdres bleus.

00:00:32

C'est un lieu de pleine conscience intégrale dans lequel vous transmettez, j'imagine, vos enseignements, des pratiques. Vous avez été ordonné, vous avez eu, vous avez été ordonné, enfin bouddhiste, enfin, vous avez pris la robe et vous l'avez quitté au bout de dix ans et vous écrivez beaucoup de livres sur le sujet. Est-ce que j'ai oublié de dire des choses? Merci, Monsieur. C'est juste pour ajouter quelques points.

00:01:04

C'est le Cd Bleu, c'est un hameau, une collectivité où on vit aussi, on offre la retraite, mais c'est un lieu où on essaie de vivre en pleine conscience pour vraiment mettre en pratique ce que on dit. Donc c'est pas seulement un lieu de retraite comme un lieu typique, un centre de méditation, mais c'est pour mettre en point toutes les applications de l'enseignement du Bouddha qu'on va découvrir ensemble.

00:01:35

Et c'était aussi avec la ça fait partie, c'est comme un plus grand centre, on s'appelle le village de Prunier. Donc on est, on s'appelle un Sanga, un lieu de pratique qui appartient de la tradition dans le village de Prunier, de le maître Tish Satan. D'accord. Qui est considéré comme l'un des pionniers de la pleine conscience dans le monde occidental. C'est ça. Vous avez très bien fait parce que du coup, aujourd'hui, on en parle beaucoup et on n'en parle pas forcément toujours bien.

00:02:10

Donc c'est intéressant de voir que chez vous, on peut pratiquer. Donc du coup, ce n'est plus intellectuel, c'est dans la matière. Qu'est-ce qu'on ne comprend pas bien, nous les Occidentaux, avec la pleine conscience ? Et est-ce qu'on est capable de. Est-ce que la greffe peut prendre ? C'est ce que je veux dire, c'est que c'est une pensée, une façon de voir le monde qui est née loin d'ici. Et donc du coup, est-ce que vraiment la greffe peut prendre? Oui, même si on dit que la pleine conscience vient de la tradition bouddhiste,

00:02:45

Le mot Bouddha, ça veut dire être éveillé. Et éveillé de quoi ? Ça, c'est la question qu'on aimerait comprendre. Et c'est être éveillé à la vie, être

pleinement présent à la vie, parce que le Bouddha, il a dit que le futur est déjà fini, le passé n'est pas encore arrivé. Le seul instant où on peut vivre, c'est maintenant, ici et maintenant. Donc du coup, c'est comme un rendez-vous avec la vie.

00:03:18

Tout le monde a des êtres vivants et tout le monde veut être pleinement vivant. Je ne sais pas si la personne qui veut être, qui veut souffrir, qui veut être triste, qui veut être en mauvaise santé. Ça, c'est un peu facultatif sur notre chemin, mais malheureusement, c'est des choses de plus en plus commun. Mais ça veut dire simplement, pour vraiment démystifier le bouddhisme, le Bouddha, ça veut dire éveiller en sanskrit, et éveiller pleinement à l'instant présent.

00:03:53

Donc pour résumer, c'est comment chacun de nous, on a un rendez-vous avec la vie, et le Bouddha il a dit la vie ça se trouve seulement dans l'instant présent. Donc c'est assez universel quand on on pense. Bien sûr. Alors dit comme ça, semble, ça semble simple à comprendre et à mettre en place. Et en fait, c'est presque impossible à atteindre cet état. C'est à dire qu'on est mécaniquement nous.

00:04:24

Enfin, j'imagine que le Bouddha était pareil, Siddhartha Gautama au tout début, avec ce mental robot qui part dans tous les sens, avec des injonctions sociales, avec un extérieur qui prend de la place sur l'intérieur. Est-ce que c'est possible vraiment au quotidien d'être dans cet alignement et dans cet accueil du présent qui se déploie sans avoir à fournir des efforts qui seraient antinaturels ? Ce que je veux dire par là, c'est que pourquoi est-ce qu'on est fabriqué comme ça ?

00:04:56

Comment ça se fait que ce soit si difficile d'être ici ? Et maintenant ? Oui, c'est une très bonne question. C'était aussi facile. Tout le monde va vivre dans un monde de paix où il y a le partage, la solidarité, la non-discrimination, l'harmonie avec la nature. Donc ça c'est une bonne question et on n'est pas la première personne à se poser cette question. Le Bouddha était un prince, il a vécu une vie un peu connue dans le monde développé, avec tous les besoins fondamentaux.

00:05:34

Mais à la fois, il avait quelque chose qui manque dans sa vie, c'est la paix et le véritable bonheur. Et tout ça, on dit, c'est une forme d'entraînement. On est né, je pense, physiquement pour survivre beaucoup de monde et pour remplir le manque et pour être plutôt, On dit conduit par notre avidité, notre désir un peu égoïste, mais on n'est pas trop éduqué de partager, même si dans la psychologie positive, on dit que c'est un certain trait inné en nous.

00:06:22

Tous les enfants savent comment partager. Et c'est à la fois notre nature profonde qu'on avait oubliée, Le mot Bouddha, l'opposé, c'est l'oubli. C'est on oublie notre véritable nature qui est l'amour, la compassion, la sérénité, la joie

de vivre. Et je pense, le long de notre parcours culturel, notre organisation physique, ça montre un peu le contraire, c'est le combat, c'est la lutte, de survivre.

00:06:59

Et du coup, on parle beaucoup de cette notion de l'entraînement. Le Bouddha, il parle des personnes qui sont entraînées dans la pédagogie du corps et de l'esprit, et les êtres qui ne sont pas entraînés, qui rejoignent beaucoup de différentes choses dans le domaine de la science contemplative maintenant. Dans la science contemplative, on parle de la neuroplasticité. On peut remplacer des anciennes habitudes, de bonnes habitudes. On parle beaucoup du mode par le défaut.

00:07:34

Le mode par le défaut, c'est un fonctionnement du cerveau qui nous fait perdre dans les différents mondes virtuels, dans le stress, qui est beaucoup lié au passé et le futur aussi, dans le présent. Et du coup, ça devient un certain, comme on dit précisément, un mot par le défaut, une habitude. Et le Bouddha, il a déjà dit ça, il a 2550 ans, il dit on a des habitudes, il a des habitudes qui sont très bénéfiques, qu'on peut développer, d'autres qui non bénéfiques, qui nous causent de souffrir.

00:08:18

Donc c'est à la fois un entraînement du corps à l'esprit, qui commence souvent, on dit, par une certaine stabilisation de notre esprit. On dit de karmar, de monkey mind, vraiment apaiser l'esprit singe, ce qu'on s'appelle maintenant le mode par défaut. Et dès que ça, se stabilise, on peut travailler notre corps, l'esprit. C'est comme si vous travailliez la terre en printemps, il faut un peu casser un peu la terre, il faut faire un peu de l'effort.

00:08:55

Donc on s'appelle souvent cette catégorie de méditation, la méditation de sérénité, où le scientifique s'appelle le contrôle attentionnel, parce que beaucoup d'études nous montrent que ça apaise tout de suite le mode par défaut. Donc ça c'est un peu, il y a presque, On dit 25000 études maintenant qui est faites sur la pleine conscience. Donc le débat c'est assez clos à ce niveau, mais c'est une question de, je pense, de l'écoute de soi.

00:09:30

Si on souhaite plus d'apaisement, on souhaite plus de présent, moins de stress, on peut tomber vers cette direction. Mais la chose, c'est comme toute chose, il faut. Comme la gym, il faut aller à la gym. C'est pas d'autres gens qui va nous motiver. Donc il faut avoir une intention très claire. Pourquoi on veut pratiquer? ? Ça doit venir à nous-mêmes et pas à cette publicité source de l'extérieur.

00:10:00

Mais ça, c'est vraiment le premier stade, le 2e stade, parce que la méditation, ça s'arrête pas là. On peut dire que qu'est-ce que ça fait quand on est pleinement vivant? ? Le moment quand on est vraiment vivant, c'est quand on est en lien, on se sent bien en nous, on est en lien avec nos entourages, avec

le monde, la nature, le cosmos. Et on entre dans un autre domaine de cultivation. Maintenant, on s'appelle ça une sorte de méditation constructive.

00:10:35

Comment cultiver la bienveillance, l'amour, la compassion ? Tout ça, c'est comme une compétence sociale, émotionnelle, ce qu'on dit dans la psychologie maintenant. Mais le Bouddhaï s'appelle ça la cultivation. parce que. Tout le monde veut aimer, mais des fois, aimer, c'est difficile. Tout le monde veut être heureux, mais des fois, c'est beaucoup plus compliqué.

00:11:05

Mais souvent, c'est une forme de cultivation. Le Bouddha dit que ça commence avec nous-mêmes. Par exemple, quand il parle de l'amour de la bienveillance, il dit que s'il y a une personne qui mérite notre amour inconditionnel dans le cosmos, C'est nous et c'est assez radical parce que nous, on peut passer notre temps pour aimer plein de choses, mais on a un certain un point aveugle à ce niveau-là.

00:11:35

Donc c'est pas ça le 2e niveau de l'entraînement. Tout ça, c'est la chose qui peut être on dit acquis que des fois on est né, mais des fois c'est limité. On dit souvent les études montrent que. On choisit très vite ce qu'on s'appelle en anglais "the in-group and out-group", les gens qu'on peut aimer, les gens qu'on va pas aimer. Et on voit ce conflit à tous niveaux, au niveau avec soi-même, au niveau dans la famille, au sein de la famille, le groupe, la nation, la religion, et cetera.

00:12:13

Donc on a une forme de discrimination, comment on veut aimer, mais cette approche. ça ne s'arrête pas à un amour limité. Le Bouddha, ce qui nous tend vers, c'est comme le soleil. Le soleil, c'est pour tout le monde. Le soleil chauffe tout le monde. Ça ne veut pas dire je vais chauffer une partie de la planète, je ne vais pas chauffer une autre. Et le Bouddha croit que notre nature profonde est comme ça.

00:12:44

On est né pour aimer, mais à cause de notre perception un peu erronée. On crée d'autres émotions que de aimer les autres. Mais le Bouddha était assez pragmatique. Il dit pas de aimer votre voisin parce que déjà pour aimer votre voisin, il faut aimer soi-même. On peut pas aimer notre voisin si on aime pas soi-même. Oui, et il commence pas de dire aimer tous les êtres non plus.

00:13:15

Parce qu'on monte le bar assez haut, on sait que c'est déjà difficile d'aimer notre belle-mère, beau-père, etc. Mais il s'entraîne parce qu'il a des parties en nous qu'inconsciemment on rejette ou à mettre sous la moquette ou on ignore. Et le Bouddha, il s'appelle ça, les émotions qui ne sont pas habiles. qui nous causent de souffrance. C'est ça les affections, comme la colère, la jalousie, de comparer tout ça, c'est des affections parce que ça nous fait souffrir et fait souffrir les autres.

00:13:57

Et quand on cultive ça avec nous-mêmes d'abord, ça veut dire qu'on peut

s'approprier toute cette forme d'émotion qu'avant on évite, soit on, On s'attache aussi, beaucoup de monde s'attache au bonheur, par exemple. Dans le bouddhisme, le bonheur est organique, ça change. Ce n'est pas quelque chose de vivre en permanence.

00:14:28

Ça, c'est un peu une forme de. C'est cyclique, quand vous dites organique, c'est-à-dire que c'est comme une fleur qui va pousser, s'épanouir et puis se détruire et repartir. Le bonheur, ce n'est pas un état, c'est un. Le bonheur, comme c'est comme une énergie, et le bonheur est fait des éléments non bonheur. C'est comme une fleur. Quand vous contemplez une fleur, il est fait des éléments non fleurs comme la terre, la pluie, le soleil, le jardinier.

00:15:03

Le bonheur, il a fait de la les éléments non bonheur comme la souffrance. Ça veut dire sans la souffrance, on ne peut pas reconnaître le bonheur. Oui, par exemple, si quelqu'un est malade, il connaît qu'est ce qui est le bien-être. Mais si on est dans le bien-être tout le temps, on peut pas avoir, on peut avoir la bonne santé, mais pas le bonheur.

00:15:35

Hyper intéressant. Et donc, du coup, cette joie en bouddhisme, parce qu'elle revient souvent, est-ce que c'est une émotion ou est-ce que c'est une compétence qu'on doit acquérir justement avec les exercices, l'entraînement, cette joie? La joie, il y a de joie, on s'appelle, avec des conditions. Par exemple, ça m'apporte beaucoup de joie de jouer la guitare. Les conditions dans cette joie. Mais le Bouddha, il nous apprend dans la pleine conscience, la joie d'être, la joie d'être pleinement vivant, la joie de savoir qu'on a un cœur, on a deux mains, on a deux pieds, on a deux yeux, et souvent c'est des portes qui nous montrent beaucoup de merveilles de la vie, qu'on n'arrive pas à reconnaître.

00:16:33

Parce qu'on n'est pas présent. Qu'est-ce que ça veut dire quand on dit présent, la pleine conscience ? Ça veut dire simplement mon corps, l'esprit sont unifiés. Parce que si le corps et l'esprit ne sont pas unifiés, on ne peut pas être dans l'instant présent. C'est deux choses qui nous disent qu'on est présent. Et le pont entre le corps et l'esprit, qu'est-ce que c'est ? C'est notre respiration.

00:17:04

Notre respiration, ce n'est pas seulement un phénomène physiologique ou physique, mais on dit c'est le pont entre la conscience et la matière. Dans la tradition de sagesse, on s'appelle c'est la vie, le souffle, c'est la vie. Et si vous ne respirez pas, vous êtes un cadavre. C'est ça, c'est notre premier souffle qui nous donne la vie et quand on rend son dernier souffle, on meurt.

00:17:36

Donc c'est hyper intéressant ce mouvement d'entrée-sortie de l'air de l'extérieur vers l'intérieur. Et donc du coup, ça, c'est ce pont entre la conscience et la matière et qui permet d'exister, c'est ça? Pas seulement

parce que tout le monde respire, tous les êtres respirent. Mais la seule différence est quelqu'un qui respire consciemment et inconsciemment.

00:18:11

Le Bouddha appelle ça la respiration consciente. C'est la méthode qu'il a proposée pour entrer dans l'instant présent. La respiration consciente, c'est quand on est conscient, quand on prend une inspire, et quand on est conscient qu'on prend un expire. Et le mécanisme de la pleine conscience du souffle, ça a l'air assez simple, mais il faut s'entraîner pour voir toutes ces dimensions.

00:18:47

Souvent, beaucoup de gens perdent très vite l'intérêt de la respiration. parce qu'ils n'ont pas encore bénéficié à tous les éléments positifs de la respiration. Parce que quand on est dans une respiration consciente, d'abord, la première chose qui apaise, c'est le corps. Et après, c'est une meilleure écoute, le corps et les sensations.

00:19:21

Donc c'est une intelligence du corps qu'on regagne. Mais c'est aussi, c'est plus facile à dire, à faire, parce qu'il faut s'entraîner à cette forme de pédagogie jusqu'à ce que ça devienne un trait. La pleine conscience, c'est à la fois une certaine graine qu'il faut cultiver, mais avec le temps, ça devient quelque chose de naturel. C'est un trait comme différents traits génétiques, on peut le voir et transmettre.

00:19:57

Oui, c'est sûr qu'avec l'expérience et la répétition, exercices. Après, il y a des automatismes qui se mettent en place, mais ça demande, j'imagine, beaucoup d'engagement, beaucoup de pratique. Aujourd'hui, à quoi correspond votre vie ? Comment est-ce que vous pratiquez ce bouddhisme, cette pleine conscience ? Est-ce qu'il y a des rituels immuables ? Et par quoi on commence quand on a envie de goûter cette pleine conscience ?

00:20:29

De façon un peu typique, c'est d'abord vraiment de s'entraîner sur l'attention. Souvent beaucoup de gens passent par cette porte. Après, on apprend à développer différentes émotions constructives. Après, on entre dans un domaine de plus parce qu'on dit qu'est-ce qui le bouddhisme, ce qu'on essaie de comprendre, c'est la souffrance. La cause de la souffrance est le chemin qui nous amène vers le bonheur et la paix.

00:21:04

C'est assez simple comme ça. On peut dire, on essaie de comprendre le mécanisme du bonheur, les causes et les conditions du bonheur, la pédagogie qui nous amène à moins souffrir. Et la première chose qui fait souffrir tout le monde, c'est leur esprit. C'est les afflictions, comme la colère, la peur, la jalousie, la haine, la discrimination.

00:21:38

Tout ça, le Bouddha, il considère comme une maladie. C'est quand on a ses émotions, on devient moins que nous-mêmes. Et beaucoup d'études montrent ça aussi, on appelle ça l'expérience fusionnelle. Dans les études,

quand on est pris par la colère, ça devient une expérience visionnelle. C'est seulement quand l'acte est commis, les mots sont dits, et qu'on revient à une certaine rationalité, qu'on se rend compte que ce n'était pas la meilleure chose à faire.

00:22:15

Mais parce qu'on n'a pas encore cette prise de conscience de nos émotions encore, beaucoup de gens qui ne sont pas entraînés, Ça m'arrive aussi, ça fait des années que je pratique. Je ne peux pas dire juste les gens qui ne sont pas entraînés, mais les gens qui ont pratiqué aussi. On devient fusionnel avec nos émotions et nos pensées et c'est ça qui nous fait la première chose qui nous fait souffrir. C'est ça, c'est de s'assimiler à l'émotion et de dire qu'on est l'émotion alors qu'en fait elle nous traverse.

00:22:50

Est-ce qu'il y avait quelque chose quand vous avez commencé dans le bouddhisme ? que vous aviez mal compris et qu'aujourd'hui vous comprenez mieux. Et qu'est-ce que vous aimeriez corriger chez les débutants, les gens qui commencent à s'intéresser à la pensée du Bouddha ? Est-ce que vous avez une anecdote personnelle à nous partager à cet endroit-là ? ? Moi, je pense que c'est bien d'avoir des idées de quelque chose, mais des idées, c'est pas la réalité, la chose en soi. Maintenant, je peux avoir une idée de l'Inde.

00:23:22

Si je ne suis jamais allé en Inde, même avec tous les documentaires, les livres, je peux lire. Mais c'est jamais la réalité. Qu'est-ce que c'est l'Inde ? Et je pense qu'on a tous une idée du bouddhisme à travers les choses qu'on peut lire ou voir. Mais je pense que la chose la plus importante que le Bouddha il a dit lui-même, c'est. ne croit pas ce qui est dit, même si c'est écrit dans le texte, ne croit pas même les mêmes mots.

00:24:00

"Cette pédagogie, c'est une pédagogie qui nous invite à venir voir pour nous-mêmes." Donc, la veille, c'est une expérience de la vie. Et on est tout ça déjà, on n'a pas besoin de pratiquer le bouddhisme, le moment où on est très heureux. en paix, combler tous les êtres, on ressent ça peut-être dans le moment de la vie. Et dans ces moments-là, on peut dire qu'il n'y a pas de souffrance.

00:24:32

Il n'y a pas de souffrance. Et c'est ça que nous, on essaie de comprendre, qu'est-ce que c'est la cause et condition de cet état d'être. Donc je veux dire que si vous voulez vraiment, Comprendre qu'est-ce que c'est le bouddhisme et la pleine conscience, c'est à travers l'expérience et l'expérience change avec notre temps aussi. C'est comme j'apprends à jouer la guitare.

00:25:03

Au début, je peux jouer quelques notes, mais c'est pas encore Jimi Hendrix. C'est avec un peu de l'entraînement, peut-être je vais aller vers Jimi Hendrix. La pleine conscience, c'est un peu comme ça. On peut goûter de bonnes choses au début, apaisement de la mode par les défauts, apaisement du

système parasopathique. Mais quand on commence à vraiment comprendre qu'est-ce que c'est la respiration et à quel biais il est lié à notre corps, nos émotions, nos pensées, la façon on peut percevoir les choses aussi.

00:25:44

Donc à chaque étape, il y a des fruits qu'on peut goûter qui peuvent nous encourager à aller plus loin. Notre cerveau fonctionne comme ça. Depuis longtemps, on a besoin de carottes pour avancer. Et si quand les choses ne marchent pas, les gens ne sont pas motivés. Et on appelle ça des punitions. Oui, quand notre cerveau est conditionné entre le plaisir et la souffrance, on sait qu'est-ce qu'il faut éviter et qu'est-ce qu'il faut nous nourrir si on est vraiment présent.

00:26:26

Mais je pense que la difficulté, beaucoup de gens, ils ont des idées, qu'est-ce que c'est la méditation, mais ils n'ont pas encore fait l'expérience. Mais l'expérience en soi, c'est une expérience très agréable. La pleine conscience, souvent, il porte la joie. La première chose, que c'est comme on retourne à une certaine innocence. Quand vous êtes un enfant, vous déjà vous êtes déjà en pleine conscience.

00:26:59

Il a très peu d'enfants qui va demander qu'est-ce qui va se passer l'année prochaine? ? Donc on peut voir. Un certain à la fois une naïveté mais une certaine sagesse dedans, parce que il y a personne qui peut produire qu'est-ce qui va se passer dans un an. Personne n'a prévu COVID, tout notre scientifique, tout notre tout notre astrologue. Ils ont jamais pu produire ça parce que on peut pas produire l'avenir.

00:27:30

L'avenir, il joue sur les causes et conditions de qu'est-ce qui se passe maintenant. Le Bouddha, il a toujours dit on peut changer l'avenir avec l'instant présent et on peut même transformer notre passé quand on vit dans l'instant présent. Ça c'est absolument magique et c'est vrai, mais effectivement, il faut s'y coller, il faut le faire, il faut pratiquer pour comprendre de quoi on parle. En fait, il y a une limite. à l'intellectualisation de ces concepts, même s'il y a beaucoup, de littérature, qu'il y a beaucoup de choses très nourrissantes pour le mental, il y a aussi la dimension pratique.

00:28:10

Et c'est sans doute pour ça que vous avez voulu créer ce centre des Cèdres Bleus? Oui, parce qu'il y a des éléments, même pour méditer, pour méditer seul, on peut le faire, mais à un moment ou un autre, il faut, Ce que le Bouddha, il s'appelle le Sangha, c'est une communauté de pratique avec une pédagogie avec d'autres pratiquants. C'est seulement comme ça, on peut cheminer. C'est par exemple, si moi je veux apprendre la cuisine française, j'habite au Texas, c'est un peu très difficile, il faut que je rencontre.

00:28:51

Un cuisinier français, oui, c'est il faut que je passe le temps avec lui pour entrer dans cet apprentissage. Et la méditation, c'est pareil. Qu'est-ce que c'est la méditation ? Le Bouddha, il était très au moins dans une approche

très précise, c'est pas juste s'asseoir à genoux croisés pendant des heures, mais la pleine conscience, c'est un état de présence. quel que soit ce qu'on fait, on peut être debout, en marchant, en mangeant, même en écoutant, on peut s'entraîner, être pleinement présent, même en parlant aussi, en allongeant aussi.

00:29:32

Donc ça veut dire juste une présence dans le quotidien, dans la vie. Et bien sûr, il y a des moments où on s'entraîne, Avec la méditation assise, de manger en pleine conscience, la marche méditative. Mais en fait, ça nous entraîne à aller pleinement dans la vie et la difficulté avec la méditation dans certaines approches et en couple. Les 2, on s'appelle ça des techniques ou des méthodes.

00:30:05

Mais la pleine conscience, c'est une façon de entrer pleinement, pleinement vivant dans notre vie. Et pour faire ça, il faut quelques conditions. C'est très difficile pour moi de faire la cuisine française si j'habite au Texas, parmi les gens qui fait le barbecue. Donc c'est un peu la même chose si vous voulez gagner en sérénité, vous voulez gagner en paix, en partage. Ce n'est pas en faisant dans notre appartement ou dans une boîte enclosée qu'on va apprendre ça.

00:30:39

Je pense qu'on apprend d'autres choses, mais ce n'est pas ça qu'on va apprendre, au moins à mon regard. Oui, je comprends. C'est pour ça que l'importance du lieu, de l'écosystème, elle est cruciale. Oui, c'est une approche très. La méditation en fait, on a deux vues de la méditation qui existent maintenant. On a une vue très symptomatique qui est proposée par beaucoup de monde. Ça veut dire que ça va réduire un peu votre stress un peu, ça va faire une piqure de paix un petit peu.

00:31:14

Mais quelle est la racine de ce stress ? Quelle est la racine de ce mal-être ? C'est ça que le. La méditation, il nous amène à contempler. Par exemple, dans la méditation que le Bouddha propose, la pleine conscience, il y a deux aspects. Il y a cet aspect de la sérénité que tout le monde cherche, mais un aspect de, on se peut, insight ou le regard profond, qui nous permet de vraiment voir les choses telles quelles, les choses en soi.

00:31:48

Et c'est là que la véritable transformation se fait. Toute chose avant, c'est très symptomatique, c'est vraiment un peu méditer, mais est-ce que ça va changer notre rapport avec nous et notre relationnel ? Ça, c'est la première chose en pause. 2e pause, est-ce que ça nous permet de vraiment être engagé dans le monde dans une autre manière ? 3e niveau, le niveau le plus difficile.

00:32:20

Est-ce que ça nous permet de maintenant créer un autre monde? Et on peut seulement créer ça au sein d'un une tribu, une communauté. C'est vrai, beaucoup de gens qui parlent la paix, le bien-être, le développement personnel. Mais comment vous pouvez être bien dans une société déjà

malade? ? C'est un peu. naïve dans ce regard. C'est qu'on peut lire tous les livres de développement personnel qu'on veut, écouter tous les experts.

00:32:56

Mais tous ces experts, ils ne savent pas comment vivre en communauté non plus. Ici, ils sont tous seuls dans un coin, ils ont créé des livres. Mais ce que cette approche nous invite, c'est de vraiment vivre, incarner, c'est comme gagner notre vie et notre message. Moi, quand vous venez au Cédou Bleu, ce n'est pas vraiment d'apprendre une technique de méditation, mais les gens voient comment je vis et je vis comme tout le monde.

00:33:28

Je fais la cuisine, je sors les poubelles. Des fois, je suis en colère, mais je pense que la différence et je sais comment gérer tout ça. Je suis un père, j'ai deux enfants. Donc c'est ça veut dire que c'est une voie très ordinaire. C'est que le Bouddha, il a dit tout le monde a la nature de Bouddha, même des animaux.

00:34:00

et des Mais cette graine, il faut savoir comment arroser. Quand vous mettez une graine sur le béton, ça va pas pousser. Donc je peux avoir une graine de l'amour sur un béton et ça va rester dans son non potentiel. L'intelligence de cette pratique est vous mettez la graine dans une terre fertile où vous pouvez commencer à goûter le fruit de la pratique. Ça, c'est la seule chose que j'ai dit entre une pleine conscience, une pratique qui est un peu symptomatique.

00:34:34

Ici, on est dans une pleine conscience systémique. ça veut dire que c'est plus une question de développement personnel, mais c'est aussi un développement collectif. C'est ça, et c'est ça qui est aussi mal compris dans le bouddhisme, parce qu'effectivement, quand on parle de bouddhisme, quand on va dans une, quand on prend un livre d'images, on voit ce méditant en posture du lotus, en méditation, seul. On n'imagine pas le bouddhisme comme une pratique collective, avec un collectif, avec des choses qui se font ensemble.

00:35:10

Donc c'est assez intéressant de rappeler qu'effectivement, c'est le deuxième niveau et c'est peut-être le niveau qui nous intéresse le plus, en particulier aujourd'hui. Alors, vous dites que vous avez des enfants où il vous arrive de vous mettre en colère, que vous avez une vie normale dans cette pratique du bouddhisme. Comment, quels conseils vous donneriez pour pouvoir cultiver la bienveillance quand on est justement dans un état de fatigue, d'épuisement ? ou de colère. Et on voit pas mal de gens en ce moment qui sont un peu sur les nerfs.

00:35:41

Comment leur dire d'arriver, comment retrouver cet état de bienveillance ? C'est une bonne question. Et ce que je propose, c'est un autre regard. Le Bouddha, il a dit si notre maison est en feu, imaginez maintenant, il y a un feu dans la maison, c'est un petit feu et qu'est-ce que c'est notre premier instinct ?

00:36:12

Notre premier instinct, logiquement, tout le monde va éteindre le feu. La personne ne va pas atteindre le feu pour agrandir et pour que ça brûle la maison. Donc c'est comment ça s'appelle la bienveillance, c'est comment bien veiller sur quelque chose. Et comme j'ai dit, dans cette perspective, les états comme la fatigue, le colère, l'irritation, on voit pas seulement comme des états émotionnels, parce qu'on sait par exemple dans des études que la colère il impacte notre mitochondrie.

00:36:52

Notre mitochondrie, c'est la batterie de la cellule qui permet nous d'avoir l'énergie, être en vie. Donc on peut voir une intimité très. un lien très intime avec les émotions et le cœur. On s'appelle Namarupa dans le bouddhisme ou le psychosoma dans un langage plus moderne, que ces émotions elles-mêmes, déjà, si elles vivent long en nous, le premier acte de bienveillance, c'est de prendre soin de nous-mêmes.

00:37:28

Ça, c'est la première chose que, Dans cette approche, on apprend à faire encore. C'est facile à dire, mais à appliquer. Je vois très peu de gens qui appliquent ça parce que on n'est pas encore la présence de pleine conscience du corps. Si notre toute notre attention est tirée par le mental, ça veut dire notre attention est ailleurs.

00:37:58

Mais le plus quand on cultive la pleine conscience, c'est le premier apprentissage, c'est de regagner le corps. Et là, on sait ce qu'on doit faire ou ne pas faire. Par exemple, notre corps sait mieux que notre tête, la réalité des choses. Quand vous voyez des animaux, comme un chat qui est blessé, Il peut rester dans un coin sans manger, sans boire, sans jouer, sans s'amuser dehors pendant deux jours.

00:38:35

Parce qu'il a cette intelligence. Mais nous, quand on est fatigué, quand on est confus, on devient de plus en plus fatigué, on devient malade, ça devient des maladies chroniques. Ça veut dire, ça vient de pathologies très lourdes, psychiques aussi, des fois dépressives, des fois de suicides. Donc moi, la première chose, je dis si vous voulez pratiquer la bienveillance, commencez avec vous-même d'abord.

00:39:11

Dans le zen, c'est assez simple. Quand on est fatigué, on dort. Quand on a faim, on mange. Quand on n'a pas faim, on mange pas, quand on est triste, on pleure, quand on est heureux, on sourit. Mais cette simplicité, je veux dire, c'est pas donné. Il a un moyen, une pédagogie, une science derrière, c'est comme s'appelle la simplicité.

00:39:44

Et la 2e chose que je ferai. Pour avoir plus de bienveillance, c'est de cultiver ce qu'on s'appelle notre pleine conscience dans la vie de tous les jours. Par exemple, si je me demande qu'est-ce que c'est la méditation pour vous,

chacun de nous en a, comme vous avez dit tout à l'heure, une image.
Qu'est-ce que c'est la méditation ?

00:40:15

Mais ça va changer avec cette approche, parce que pour méditer, ça peut dire de même, le réveil du matin peut être une méditation. le moment où j'ouvre mes yeux, on a des phrases qu'on apprend dans la tradition zen, des poèmes qu'on récite pendant ce moment-là. Et quand moi je me réveille, je contemple ce verset de poésie de pleine conscience.

00:40:48

On s'appelle le Gata dans la tradition mail. Et ce Gata, c'est très court, c'est en me réveillant ce matin, J'ai 24 h à vivre, je souris et je fais le vœu de vivre pleinement en regardant moi-même et le monde avec les yeux de compassion. Donc on travaille ces 2 aspects de la méditation très importants à ce niveau qu'il faut comprendre, c'est l'attention et l'intention.

00:41:22

C'est 2 choses qu'on il est combiné. on change les habitudes de notre esprit, de nos émotions. Par exemple, je peux demander à chacun de nous, quand vous réveillez, quel est votre état ? Est-ce que c'est la joie, la bienveillance ou on est déjà dans ce qu'on va faire dans notre travail ? Je pense que pour la plupart de nous, on est déjà dans le projet, la planification.

00:41:53

Et sous la douche, on est déjà en réunion avec le comité de direction. Sous la douche, beaucoup de gens sont déjà en réunion de leur journée et c'est sûr que c'est dommage de passer à côté de ce moment. Quand on est vécu en pleine conscience, il est sans doute plus nourrissant et plus revitalisant. Et ça, c'est la meilleure chose. Un peu vert pour cultiver la bienveillance d'abord en nous-mêmes et dans notre quotidien, dans notre quotidien.

00:42:23

Pour manger, c'est peut-être une méditation, comme vous comprenez cette approche, parce que quand on mange en pleine conscience. Récemment, à Avar, ils ont ouvert un centre d'étude, qui s'appelle le centre de Tish Sadhan, sur la pleine conscience et la santé publique. Et on peut voir que quand on mange en pleine conscience, beaucoup de choses se passent.

00:42:55

On mange moins, on peut réduire beaucoup de troubles de désordre dans l'alimentation. On peut avoir une meilleure santé, on peut réduire beaucoup de choses écologiques, quand on mange moins de viande, par exemple. Beaucoup de gens s'occupent de le problème de l'écologie par exemple, mais on sait que la viande, la consommation de viande, pour voir un kilo de viande, il faut 332 200 l d'eau.

00:43:34

Et on sait que maintenant on coupe les arbres dans l'Amérique du Sud pour qu'on peut cultiver le champ de soja de bataille. Dans cette vision de la pleine conscience, on voit que. Tout est relié. La façon que je mange, en fait, ça peut réduire. Beaucoup de gens sont très concernés par les choses planétaires.

Mais si vous mangez en pleine conscience, ça peut même résoudre tout le problème écologique maintenant, parce que c'est lié à notre transport.

00:44:09

Il faut les choses, l'énergie pour transporter les choses. Cette intelligence, on s'appelle de manger en pleine conscience. Il a pas seulement un impact physique en nous-mêmes qui va nous aider de vivre plus longtemps, mais ça peut résoudre beaucoup de choses que des fois on a du mal, notre gouvernement, notre institution, de mettre. Peut-être trouver des solutions? C'est ça, c'est la question que j'allais poser, parce que le gouvernement, du coup, puisqu'il y a tous ces bénéfices, par exemple de manger en pleine conscience, quand est-ce qu'une fois par semaine à la cantine, pour les enfants par exemple, on ne pourrait pas organiser un repas en pleine conscience ?

00:44:54

Ça doit être quelque chose de facile à mettre en œuvre. Enfin, a priori, ça peut être des bonnes habitudes à prendre. Et le bouddhisme aujourd'hui, il a encore une étiquette un peu, à la marge. On ne peut pas dire qu'on voit beaucoup d'exercices de respiration ou de sensibilisation à la pleine conscience dans les établissements scolaires, par exemple. Oui, c'est une frontière à explorer.

00:45:25

Au fond, le bouddhisme, ce n'est pas une religion, ça, c'est la première chose qu'il faut comprendre. Je pense que la difficulté avec le passé, il y a le monde un peu judéo-chrétien. Ils ont découvert de différentes choses en Inde, en Asie, et ils ont éthiqué ça comme une religion. Mais le Bouddha n'est pas un dieu. Le Bouddha était un homme, comme nous tous.

00:45:58

D'ailleurs, à ce sujet, je me permets, excuse-moi, excusez-moi, je vous coupe un peu, mais est-ce qu'on peut être baptisé catholique et pratiquer le bouddhisme, être bouddhiste ou pas justement, parce que c'est pas une religion, ça accepte toutes les religions. Le Bouddha, comme je vous dis au début, ça veut dire éveillé, c'est tout. Il a un moyen, une pédagogie d'être éveillé. C'est pas une question de foi, c'est pas une question de croyance, mais c'est une question de. de l'apprentissage, de l'entraînement.

00:46:32

On fait l'hypothèse qu'il y a les choses comme l'ignorance, l'avidité, la haine, qui nous empêchent d'être heureux. Et c'est ça que dans la pédagogie, dans le bouddhisme, ce n'est pas un isme. Même le mot en sanskrit, on dit c'est une voie, un chemin. Donc même de clarifier certaines choses avant d'aller plus loin, c'est vraiment de clarifier certains mots.

00:47:05

Un chemin est pour tout le monde. Quand je voyage sur le chemin de l'autoroute de Marseille, c'est pour tout le monde. On peut être noir, blanc, athée, les enfants, les gens âgés, pas âgés. Et la pleine conscience en disant que c'est pour tout le monde. Et le Bouddha, à la base, dans son historique, il a même enlevé toute forme de croyance religieuse. Ce n'était pas quelqu'un

qui adhérerait à la pensée hindoue, par exemple, parce qu'il dit, ce que moi je cherche, c'est de comprendre la réalité.

00:47:44

Dans ce regard, le bouddhisme, c'est plutôt comme une science qu'une religion. Oui, parce que tout ce qui nous concerne est qu'est-ce que c'est la réalité. Et en fait, le Bouddha il a dit très clair que si vous regardez objectivement sans votre croyance, vous voyez la réalité. Et qu'est-ce que c'est la réalité ? La réalité, il change tout le temps. On n'a pas besoin d'être bouddhiste pour voir ça. Vous voyez, quelqu'un d'assez intelligent peut voir ça, mais ce qui allait plus loin, il dit c'est pas seulement des phénomènes.

00:48:21

à l'extérieur de nous qui change. Intellectuellement, on sait que les saisons changent, mais il a un regard plus raffiné. Il dit que notre cœur change tout le temps, nos émotions changent tout le temps, nos pensées changent tout le temps. Ce qu'on s'appelle notre conscience, il est en constant changement. Et il dit qu'il n'y a rien de permanent. Et ce qui nous fait souffrir, on pense qu'il y a une permanence.

00:48:51

Donc ce n'est pas la vie qui nous fait souffrir, mais notre perception de la vie. Et si vous regardez plus profondément le visage de la réalité, il voit que tout est interlié, interconnecté. Et le Bouddha, il voit la réalité comme une réalité co-émergente. Il n'a pas un sens de créateur dans ce regard-là, parce qu'il dit tout co-émerge. Et il dit vous pouvez voir ça vous-même.

00:49:24

Ce n'est pas une idée. La gauche et la droite, ils co-émergent ensemble. La gauche ne vient pas avant la droite, la droite ne vient pas avant la droite. Et c'est un regard très profond parce que ça ouvre ce qu'on s'appelle la grande compassion. Notre scientifique, Ils ont ce regard, mais ils n'ont pas encore le regard qui ouvre à la grande compassion.

00:49:57

Tous les gens dans le monde de la physique quantique. ils voient que tout est lié au niveau de l'atome, molécule, au niveau du temps, de l'espace. Et tous nos scientifiques, ils savent que toutes les choses changent. Comme Lavoisier, il dit rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme. Mais ce regard parce qu'il nous a envie de tourner ce regard à l'intérieur. Quand on voit ce changement en nous, on voit.

00:50:28

La fragilité de la vie, on voit la que la vie est précieuse aussi. Toute vie, c'est pas seulement ma vie, mais une vie d'un arbre, une vie d'un papillon, une vie de la rivière est aussi précieuse. Et on sort de cette perception anthropologique de la réalité qu'on a vue. C'est plutôt une vue cosmique qu'une vue anthropologique. Et ces deux visages de la réalité, on s'appelle la compréhension de l'espace et le temps comme continuum.

00:51:03

Exactement comme ce que notre scientifique dit, mais je dis la seule différence entre le contemplatif et le scientifique et nous, ça nous ouvre dans

la grande compassion. C'est une compassion illimitée pour tous les êtres. Pour moi, le bonheur de, Mon ennemi, c'est aussi important que le mien. Imaginez que si on essaie d'aider nos ennemis, peut-être que nos ennemis manquent de l'éducation, peut-être que nos ennemis manquent de nourriture, il manque de la technologie.

00:51:41

Imaginez qu'un jour, on va vous montrer tout ça. Le Bouddha, il a toujours dit ça, il dit : si vous voulez vraiment faire vos ennemis, vos amis, Donnez-lui un cadeau, vous voyez comment ça peut changer et ça nous ouvre dans cette compréhension. Oui, ça nous manque. La méditation est plus vaste qu'une technique, ou juste un programme de quelques semaines, ou quelque chose ne va pas en ligne avec moi.

00:52:15

Mais ça, c'est une méditation. d'ouvrir le cœur, ouvrir l'esprit. Mais pas seulement, mais comment se recréer un monde comme ça. commence avec la tribu, la communauté, la famille. Il faut être très. Je pense que la difficulté maintenant, on est naïf comment changer le monde.

00:52:45

Je veux dire ça d'une façon très humble. Oui, tout le monde a des solutions pour changer le monde, mais on voit très peu de choses qui bougent, même avec toute cette émergence de la psychologie positive, la méditation, parce que la théorie qu'on utilise, c'est pas une vue systémique de l'approche. Ce que nous on a, tout ce que les gens proposent maintenant, c'est une vie très symptomatique de choses.

00:53:20

Et dans le bouddhisme, le vie juste est le plus important. Le Bouddha il dit sans la vie juste même vous pouvez méditer pendant 30 ans, vous allez nulle part, vous allez rester égoïste, vous avez semé la souffrance autour de vous, pouvez pas créer le bonheur autour de vous, mais le bouddhisme avant tout. Ça commence avec la vue juste. On est tous liés, tout est changeant. Et cette réalité, c'est comme un mystère, c'est comme un cadeau, cette vie.

00:53:55

Ce n'est pas quelque chose où. Moi, je ne me lève pas de dire pourquoi je suis vivant. Je me lève, j'ai un jour à vivre. Je ne me pose pas la question pourquoi je suis là, pourquoi je suis. Voilà, triste, mais on a un cadeau, on a un cadeau à vivre et pour offrir, pour partager. Et quand on n'entre pas dans cet esprit, c'est comme on réduit la méditation à quelque chose de très fade, très blend, on dit en anglais, il n'a pas de goût, c'est stérile, c'est presque mort.

00:54:39

Et ce qu'on cherche, surtout dans le zen, c'est être vivant, pleinement vivant. Et du coup, c'est cette qualité d'être qu'on peut toucher quand on quand on rentre dans ces pratiques. J'avais envie de terminer avec une petite question très pragmatique est ce que vous pourriez, si vous donniez, si vous deviez, je vais arriver, donner un conseil, pardon, à quelqu'un qui souffre et qui n'arrive pas à méditer, Ce serait quoi?

00:55:12

Quelqu'un qui souffre et qui n'arrête pas de méditer, je dis oublie la méditation, ce n'est pas l'importance. La première chose, c'est comment prendre soin de la souffrance. Est-ce que c'est une souffrance physique ou psychique ? Et on dit la meilleure médicalement, La souffrance, même le remède, c'est la compassion.

00:55:45

La compassion, c'est la capacité de soulager le mal-être de souffrance. Et si c'est une souffrance psychique, pour moi, ça aide de voir que pour reconnaître qu'il est là d'abord. que cette souffrance est en moi, la tristesse en moi. La deuxième chose, c'est de l'accueillir sans juger. Parce que des fois, quand on souffre, on a le dialogue en nous.

00:56:19

"C'est pas bon, je dois pas souffrir." Laissez ce dialogue un peu à côté. Parce que toute chose a besoin de reconnaissance. Même des états émotionnels, c'est ça que on comprend pas souvent. On a souvent tendance de psychologiser les choses, analyser les choses, mais les émotions, c'est des énergies vivantes, comme une plante ou comme un enfant.

00:56:49

Et si mon enfant est malade, je peux pas dire donner le conseil, c'est pas la première chose si mon enfant souffre. Je veux prendre mon enfant dans mes bras d'abord. Je ne veux pas dire, tu n'aurais dû pas faire ça, tu devrais faire ça, tu es très bête. Si je suis dans cette démarche, mais ça peut arriver. Donc c'est vraiment d'accueillir cet état, mais dans la pleine conscience, dans la compassion.

00:57:22

La compassion, c'est la capacité de juste soulager la souffrance. Et dire, par exemple, ma tristesse, je suis là, je suis là pour toi, je prends soin bien de toi. Parce que si cette tristesse, ça peut être quelque chose transmis par notre société, par notre famille aussi, peut-être. J'ai une grand-mère qui était dépressive, peut-être la façon que j'ai vécu dans ma famille, c'était pas le bonheur, donc il n'y a rien de mal dans la tristesse en soi.

00:57:58

Mais quand il est pris dans un certain extrême, c'est là que ça devient un état de mal-être pour nous. Et après la compassion, j'ai essayé de vraiment entrer dans un autre, un regard profond. Si j'ai envie de reconnaître mon état, embrasser, apaiser, littéralement, la cognition, il marche mieux. Parce que quand on est dans des états affectifs, on dit ça, c'est montré clair et net dans des études, dans les neurosciences aussi.

00:58:33

On est pris beaucoup dans des états amygdales, qui est la peur des émotions affectives, et on perd notre capacité de rationaliser par le système de amygdale limbique. On dit le préfrontal, il marche pas. Oui, c'est ça. Et dès qu'on arrive à faire ça, en fait, c'est très scientifique, ça permet tout ça d'apaiser. Je vois plus clair la situation. Pourquoi je suis triste ?

00:59:04

Je peux commencer à voir. Peut-être c'est la manière que je mange, peut-être ce que je nourris dans ma vie, ce que je regarde. Peut-être des fois, je suis entouré par les gens qui disent le malheur à moi, c'est un peu seulement. On dit supporter ça pendant un moment et on commence à voir les causes et les conditions, comment cette tristesse ou cette dépression est manifeste. Et là, c'est comme, c'est comme un bon jardinier qui veut planter le rose.

00:59:38

On sait comment ou de planter le rose et maintenant on sait ce qu'on doit faire ou pas faire, manger ou pas manger, dire ou pas dire, et ça demande un certain. Oui, c'est une prise de conscience, mais si on souffre, je pense, ça c'est la première chose, c'est de éteindre le feu. Avoir un regard plus profond sur la réalité des choses. C'est ça? Et des fois, si c'est trop, pour moi, c'est de demander de l'aide.

01:00:10

Ah oui, c'est important. Par exemple, les gens qui souffrent, on voit ça dans des études aussi, on a une tendance à s'isoler. Oui. Et ça, aide la pleine conscience parce que tout le monde souffre. On n'est pas la première personne qui est déprimée, qui suit les choses. L'humanité a fait ça depuis des milliers d'années. Ça aide de voir notre humanité commune.

01:00:41

Je ne suis pas le premier. Moi, j'ai passé beaucoup de dépression. J'ai fait partir le premier immigrant du Vietnam au monde à cause de la guerre. J'ai vécu les choses où ma famille, a vécu de pauvreté extrême, beaucoup de traumatismes de la post-guerre. J'ai grandi avec un sens de tristesse tout le temps. J'ai accepté, comme c'était un mode automatique, jusqu'à j'ai appris comment gérer tout ça.

01:01:17

Mais des fois, c'est bien de dire à notre proche que oui, je souffre, j'aimerais que, vous sache que je suis dans une tristesse et j'aimerais que votre soutien, parce que des fois, quand nos proches ne savent pas qu'on souffre. Ils ne peuvent pas aider, oui. Et ça peut rendre la vie plus difficile. Parce qu'on pense que les gens ne comprennent pas, les gens s'en foutent de nous, les gens ne nous concernent pas et on s'isole de plus en plus.

01:01:50

Et en réalité, maintenant, on vit dans une société où tout le monde est en train de s'isoler, parce qu'on a perdu l'humanité commune. Il y a différentes manières de vraiment gérer cette énergie de la souffrance. La première, c'est d'éteindre le feu. La deuxième, c'est de trouver du soutien. Et je pense, on a, on a la chance de vivre dans une époque où il a beaucoup de ressources aussi pour l'aider de traverser le moment difficile.

01:02:27

C'était pas comme il avait 50 ans par exemple, c'est sûr. Ah bah oui, ça c'est sûr que on peut faire collectif et en même temps, comme vous le disiez si bien, on est très isolé. Ces nouvelles technologies à la fois nous permettent d'être ensemble aujourd'hui, de se parler en vidéo et de partager. toutes ces

sagesses-là avec plein plein de gens partout et en même temps, on est chacun chez soi. On va bien quand même se le dire assis sur une chaise, c'est pas toujours non plus la meilleure des choses. C'était hyper intéressant. On a appris beaucoup, de choses sur le bouddhisme.

01:03:00

Moi, j'ai encore appris beaucoup de choses. Où est-ce qu'on peut vous retrouver pour suivre un petit peu votre actualité, ce que vous proposez, les nouveaux livres, c'est sur le site des Cèdres bleus ou il y a un autre endroit des réseaux sociaux. Oui, juste le sac de bleu. Oui. On a la formation avec Bibouddha, bien sûr, pour comprendre. ça c'est vraiment la vision. Pour moi, ça c'est le plus important, c'est beaucoup plus important. Il y a tellement de méditations qui sont proposées maintenant, on peut vraiment se perdre dedans.

01:03:34

Mais il n'y a rien avec la vision, la vie juste. Et si on commence pas avec la vue juste selon le Bouddha, c'est comme on est dans le noir, sans une carte, et c'est ça, c'est le très important. Et c'est ça que j'essaie de vraiment montrer, que il y a une vision juste. La méditation, ce n'est pas, je vais te dire, suivre notre inspiration, faire quelques exercices de yoga, c'est déjà bien, je ne suis pas contre, mais il a une dimension tellement vaste et tellement transformative, pas seulement au niveau personnel.

01:04:18

Par exemple, le cèdre bleu, c'est un cadeau de ma pratique, parce que je veux faire un lieu où comment je vis avec mon maître. Quand je suis venu pour étudier avec mon maître, j'étais comme tout le monde, je voulais juste apprendre la méditation. Et vous savez ce qu'il m'avait dit ? Il dit pourquoi tu es là ? Mon maître, c'est un sage, c'est un homme. À l'époque, j'avais une vingtaine d'années, il avait 80 ans, mais il dit mon enfant, pourquoi tu viens ici ?

01:04:52

Pourquoi tu viens de loin ? Pour être au village de Prunier. Je veux savoir votre intention. Et moi, je ne suis pas concrète, je suis un peu métaphysique. Je veux apprendre la vérité, la réalité, la méditation zen. "C'est bien." "Tu sais pourquoi on est là ?" "On est là pour apprendre à aimer." Il dit.

01:05:24

C'est pour ça que tu dois vivre dans une vie monastique. On doit vivre avec tout le monde, les gens qu'on aime, les gens qu'on n'aime pas. On vit avec les gens qui ne pensent pas comme nous. Mais on a une ligne de conduite qui est la même. On est là pour s'entraîner, être présent, cultiver notre cœur, apprendre à vivre ensemble. Parce qu'il a dit tout ça, c'est bien la paix dans le monde. toutes ces techniques qu'on présente, les études, mais si vous arrivez à appliquer ensemble, vous, cherchez la paix dans le monde, ils disent bonne chance.

01:06:03

Si déjà toi, tu n'arrives pas à faire ça avec toi-même, avec les uns les autres, ils disent bonne chance. Et je suis très réaliste, on est dans une chaîne, je

pense, chacun de nous, on est concerné pas seulement, À notre propre peau, j'espère, mais on vit dans un moment de transition très fragile. C'est très important que de comprendre la vue juste de la méditation et pas seulement méditer 20 minutes par jour pour se sentir mieux, aller dans le travail où il y a plein de souffrances, aller dans notre société où la fracture sociale en train de tout casser.

01:06:51

Et c'est pas pourquoi moi je veux apprendre à méditer. J'apprends ça de vraiment maintenant créer des écosystèmes qui fonctionnent différemment. Quand vous entrez dans cette bleue, par exemple, tout le monde marche en pleine conscience. On prend notre temps pour marcher. Et la règle générale, c'est la bienveillance. On est tous là, en chemin. Il n'y a pas une personne plus haut et plus bas que l'autre.

01:07:24

On est dans un système collectif aussi, où la décision fait collectivement. Oui, on sort du système de gourou aussi, chacun de la cheminée, on est plutôt comme un orchestre. Oui, c'est ça, une institution hiérarchique. Et moi, si je sais bien, Si vous êtes bien dans leur orchestre, on fait de jolies musiques, mais si on est tous accordés, non accordés, c'est la cacophonie qu'on joue, c'est ça?

01:07:58

Alors, si on se met à la guitare, donc on a eu la métaphore filée de la musique et de la guitare pour s'accorder et faire des voilà des ondes harmonieuses dans ces liens qui nous unissent. On aura compris. Il y a eu beaucoup de choses aujourd'hui. Merci infiniment Nat Fan pour tous ces partages sur la belle sagesse bouddhiste. On ira voir sur le site des Cèdres Bleus ce qui est proposé. J'espère que vous allez retenir un maximum de choses sur la pleine conscience, tout son intérêt, la compassion, la vue juste.

01:08:35

On a parlé de ça aussi. ces graines qu'on va cultiver ou alors la guitare qu'on va, on va s'entraîner, la pratique, l'exercice, l'entraînement, tout ça, fait partie de cette belle sagesse bouddhiste qui qu'on a vraiment besoin. C'est vraiment ça va nous aider. Moi je pense à justement faire cette transition de société. Si tout le monde voit clair et que tout le monde est en lien et qu'on a le cœur grand ouvert, ça peut aller que bien à la suite. Donc merci pour tout ce que ce que vous partagez.

01:09:06

Et j'espère à bientôt. Oui, et juste pour finir, je suis quelqu'un de très pragmatique, mais il faut commencer, je pense, la vue juste, c'est vraiment la chose à commencer. Dès qu'on a la vue juste, on est en chemin. Voilà. On est bien parti. Merci infiniment pour tous ces éclairages vers la vue juste. Alors je vous dis à bientôt pour toutes celles et ceux qui ont suivi cet entretien sur Bibouda. N'hésitez pas à retrouver sur votre espace perso, nous mettre un petit commentaire, partager la vidéo.

01:09:38

Et puis moi je vous dis à bientôt pour une prochaine rencontre. Au revoir, au revoir la fin. Merci encore. Merci Julie, merci.