

Colloque sur  
« **Le bouddhisme dans la société moderne** »

à l'Institut Bouddhique Trúc Lâm

le 14 Juin 2015

\*\*\*

Hội thảo về

« **Đạo Phật trong xã hội hiện đại** »

tại Trúc Lâm Thiền viện

ngày 14/6/2015

---

Association des Bouddhistes Vietnamiens en France  
Hội Phật tử Việt Nam tại Pháp  
9, rue de Neuchâtel, 91140 Villebon sur Yvette



## Table des matières - Mục lục

---

### 1 - Vén. Marie-Stella Boussemart

- Expérience de l'aumônerie bouddhiste en milieu carcéral en France 3
- Kinh nghiệm tuyên úy Phật giáo trong môi trường lao tù Pháp. 6

### 2 - Soeur Giác Nghiêm

- Expérience de la pratique de la pleine conscience en milieu hospitalier 9
- Kinh nghiệm thực hành chánh niệm tại bệnh viện 13

### 3 - Dominique Prapotnich

- Convergences entre bouddhisme et physique quantique 17
- Những điểm gặp gỡ giữa đạo Phật và vật lý lượng tử. 21

### 4 - Trịnh Đình Hỷ

- Quel peut être l'apport de la méditation de pleine conscience dans la société moderne ? 25
- Thiền « tỉnh thức » có thể đóng góp được gì trong xã hội hiện đại? 29

### 5 - Nguyễn Ngọc Hạnh, Phạm Phi Long

- Bouddhisme et Ecologie - Notre terre est *tout* ce que nous respirons 33
- Đạo Phật và Sinh thái - Trái đất là *tất cả* những gì chúng ta đang thở 36

### 6 - Georges Lançon

- Dharma et éducation - Expérience des Eclaireurs De La Nature 39
- Phật pháp và giáo dục - Kinh nghiệm của Hướng Đạo Thiên Nhiên 44

### 7- Nguyễn Tường Bách

- Quelques expériences dans la compréhension et la pratique d'un bouddhiste laïc 49
- Vài kinh nghiệm trong nhận thức và tu tập của một Phật tử 51

Nous remercions particulièrement les contributeurs suivants - Chúng tôi xin đặc biệt cảm ơn những người đã đóng góp sau đây:

Conférenciers et modérateurs - Thuyết trình viên và điều phối viên :

- Vénérable Marie-Stella BOUSSEMART (Losang Dolma): Moniale de la tradition *Gelugpa*, Présidente de l'*Union Bouddhiste de France* de 5/2012 à 3/2015, Membre fondateur de la Congrégation *Ganden Ling* - Tu theo truyền thống *Gelugpa*, Chủ tịch *Union Bouddhiste de France* từ 5/2012 đến 3/2015, thành lập viên giáo đoàn *Ganden Ling*.

- Sœur GIÁC NGHIÊM: Supérieure de la *Maison de l'Inspir* (Noisy le Grand), Membre de l'*Ordre Inter-Être du Village des Pruniers* - Trưởng *Thiền đường Hơi Thở Nhẹ* (Noisy le Grand), thành viên của *Dòng tu Tiếp Hiện* tại *Làng Mai*.

- Georges LANÇON: Président fondateur des *Eclaireurs de la Nature*, Chargé des relations extérieures, Délégué territorial Île de France - Chủ tịch Thành lập viên của tổ chức *Hướng đạo Thiên nhiên*, Trách nhiệm quan hệ đối ngoại, Đại biểu vùng Ile de France.

- NGUYỄN NGỌC HẠNH: Docteur en Médecine, Acupunctrice, Instructeur et Membre de l'*Ordre Inter-Être du Village des Pruniers* - Bác sĩ châm cứu, Giáo thọ và thành viên của *Dòng tu Tiếp Hiện* tại *Làng Mai*.

- NGUYỄN TƯỜNG BÁCH: Docteur ès Sciences physiques, ancien directeur d'entreprise, Stuttgart, Allemagne - Tiến sĩ Vật lý học, nguyên giám đốc công ty, Stuttgart, Đức quốc.

- PHẠM PHI LONG: Docteur en Médecine, Acupuncteur, Membre de l'*Ordre Inter-Être du Village des Pruniers* - Bác sĩ châm cứu, thành viên của *Dòng tu Tiếp Hiện* tại *Làng Mai*.

- PHẠM XUÂN YÊM: Ancien Professeur de Physique théorique à l'*Université Pierre & Marie Curie, Paris VI*, ancien Directeur de Recherches au CNRS - Nguyên Giáo sư Vật lý học Lý thuyết Đại học *Pierre & Marie Curie, Paris VI*, nguyên Giám đốc Nghiên cứu CNRS.

- Dominique PRAPOTNICH: Docteur en Médecine, spécialiste en urologie, *Institut Mutualiste Montsouris* (Paris) - Bác sĩ chuyên khoa niệu, *Institut Mutualiste Montsouris* (Paris).

- TRỊNH ĐÌNH HỖ: Docteur en Médecine retraité, spécialiste en gastro-entérologie, Orléans - Bác sĩ chuyên khoa tiêu hóa, đã nghỉ hưu, Orléans.

Traducteurs - Dịch thuật: LẠI NHƯ BẰNG, NGUYỄN VĂN KHOA, NGUYỄN TÙNG, PHẠM PHI LONG, PHẠM XUÂN YÊM, Corinne SEGERS, TRỊNH ĐÌNH HỖ.

Mise en page - Sắp xếp ấn bản: LẠI NHƯ BẰNG.

# Expérience de l'aumônerie bouddhiste en milieu carcéral en France

Marie-Stella Boussemart (\*)

## Introduction

L'Union Bouddhiste de France a pour vocation de fédérer les associations bouddhistes, et de les représenter au sein de la société civile et plus particulièrement auprès des pouvoirs publics. Elle met en place des actions d'ordre général et collectif telles les aumôneries.

Référente des ministères et administrations concernés, l'UBF a pour mission de :

- définir avec les autorités concernées et les personnes expérimentées les caractéristiques essentielles des personnes pouvant exercer ces activités
- solliciter les centres, pagodes, congrégations ou monastères afin qu'ils présentent des candidats dont ils peuvent garantir la formation spirituelle et assurer soutien et conseils tout au long de leur exercice en tant qu'aumôniers
- valider ou non les candidatures
- présenter les candidatures agréées par elle à l'autorité afférente
- proposer aux aumôniers une formation portant notamment sur le sens d'une présence bouddhiste, la législation et les règles de déontologie.
- assurer le suivi des aumôniers et leur fournir un soutien, au travers de groupes d'écoute et de parole, etc.
- veiller à ce que les aumôniers respectent la législation française et les règles du secteur et qu'ils participent régulièrement aux formations et groupes de parole.

## Historique

Entre 1992 et 1998, trois aumôniers bouddhistes avaient pu apporter un soutien aux détenus de plusieurs prisons de France mais n'avaient pas eu de successeur jusqu'en août 2012, où un nouvel aumônier bouddhiste a été agréé pour les

établissements de Fresnes et Fleury-Mérogis. Le projet a été relancé en 2010 par l'UBF avec le concours de Monsieur Gaume, chef du Bureau des cultes, et mené à bien par deux coordinateurs : Blandine Boulenger et Éric Rommeluère (qui se consacre depuis un an à la justice restaurative), en lien avec le Bureau de l'UBF.

En mai 2015, l'aumônerie bouddhiste compte dix aumôniers, huit hommes et deux femmes, qui couvrent 22 établissements sur les 191 lieux de détention de France « accueillant » 77 800 personnes sous écrou dont 95 % d'hommes. L'aumônier national, Lama Droupgyu, nommée en janvier 2014, a accès à tous les établissements du territoire, et le premier aumônier régional, agréé en mai 2015, a accès aux 24 établissements de sa région. Plusieurs candidats sont en cours d'agrément et il est prévu que des auxiliaires d'aumônerie et des accompagnants occasionnels viennent ultérieurement renforcer les équipes.

## Création et fonctionnement d'une aumônerie

Tous cultes confondus, les aumôneries sont ouvertes dans les établissements pénitentiaires **suite à des demandes de détenus**. À son arrivée, un livret est communiqué au détenu dans lequel sont mentionnés les noms des aumôniers. En théorie, l'aumônier a aussi la possibilité de venir se présenter lorsque le détenu arrive au quartier des arrivants. Le détenu sollicite généralement la venue d'un aumônier par courrier, au travers d'une boîte à lettres dévolue. L'ensemble des courriers entre le détenu et l'aumônier est couvert par le secret et ne sont pas a priori ni ouvertes ni censurées par l'administration.

## Rôle de l'aumônier

L'exercice des aumôneries est régi par le Code de procédure pénale. L'article R. 57-9-4 définit les fonctions des aumôniers : « *Les offices religieux, les réunions cultuelles et l'assistance spirituelle aux personnes détenues sont assurés, pour les différents cultes, par des aumôniers agréés.* » L'article D. 249-3 dispose que « *Les aumôniers et les auxiliaires bénévoles d'aumônerie ne doivent exercer auprès des détenus qu'un rôle spirituel et moral.* »

Les aumôneries des sept cultes présents en

prison proposent :

- La célébration d'offices religieux
- Des réunions culturelles comme des lectures de textes sacrés, des méditations, des prières, des chants, la célébration de fêtes religieuses ;
- L'assistance spirituelle, autrement dit la visite des détenus que tous les aumôniers considèrent comme le cœur de leur ministère.

La célébration des offices religieux et les réunions ont lieu dans une « salle polyculturelle » neutre. Les lieux, horaires et jours de visite sont définis en accord avec le chef d'établissement et impliquent de dresser préalablement la liste des participants éventuels aux réunions, car certains détenus ne doivent pas communiquer ensemble.

Les entretiens avec les détenus ne devraient pas être entendus par un tiers. Dans la pratique, ils se déroulent le plus souvent dans les cellules elles-mêmes et donc en compagnie des co-détenus. S'il l'estime indispensable, l'aumônier peut emmener le détenu dans une pièce réservée, mais l'accès n'est pas toujours aisé. La surveillance à vue peut être maintenue, par exemple dans les parloirs.

L'aumônier dispose d'une grande autonomie de mouvement au sein de l'établissement. Il circule seul dans les couloirs et les étages hors de tout regard des surveillants et dans certains établissements, il dispose parfois des clés des cellules. Il est en principe doté d'une alarme électronique.

### **Obligations de l'aumônier**

L'aumônier est soumis à des obligations et des règles déontologiques. Il doit se conformer aux lois, décrets, règlements généraux et particuliers concernant toute personne qui accède en prison, au règlement intérieur de la prison, aux règles de déontologie propre à son culte.

Plusieurs aumôniers ont fait l'objet de sanctions graves allant jusqu'à la suspension définitive de leur agrément, voire de poursuites judiciaires, à la suite de remises illicites d'objets, de lettres ou de messages. Toute introduction ou sortie d'objet non autorisé est strictement interdite.

### **Comment devenir aumônier**

Le profil idéal d'un aumônier est un pratiquant aguerri, conscient de représenter le culte bouddhiste dans les lieux de privation de liberté,

muni de l'autorisation et le soutien de son guide spirituel. Il est prêt à s'engager sur la durée, à mobiliser du temps chaque semaine avec une certaine souplesse. Il a développé une capacité d'écoute certaine, une aptitude à accueillir le stress, la violence. Il doit aussi prendre connaissance des règles de l'administration pénitentiaire et s'y soumettre.

La procédure consiste à prendre contact avec le secrétariat de l'aumônerie afin de recevoir la liste des documents à fournir. Après l'étude du dossier, des entretiens oraux permettent de confirmer les candidatures à partir de critères tels que la connaissance du Dharma, l'expérience et la compétence dans les relations humaines.

En résumé, les conditions pour devenir aumônier sont les suivantes :

- Être âgé(e) de 18 à 75 ans.
- Être de nationalité française ou être titulaire d'une carte de séjour pour les étrangers résidant en France.
- Casier judiciaire vierge.
- Parler couramment français.
- Il n'est pas nécessaire d'être un religieux.
- Être soutenu par son guide spirituel
- Être disposé à se soumettre aux règles de l'administration pénitentiaire
- Avoir une capacité d'écoute
- Avoir une aptitude à accueillir le stress et la violence.

### **Formation des aumôniers**

a) Depuis 2007, l'Administration Pénitentiaire a mis en place un module de deux jours non consécutifs (en semaine) de formation destiné aux aumôniers nouvellement nommés dans chaque direction interrégionale afin de leur permettre :

- De connaître les missions de l'Administration Pénitentiaire ;
- D'identifier les différentes catégories d'établissements pénitentiaires et d'en comprendre l'organisation générale et les principales règles en matière de sécurité ;
- De repérer les rôles et les fonctions des différents agents au sein d'un établissement ;
- D'appréhender les spécificités des publics

pris en charge ;

- De connaître le dispositif d'exercice des cultes en milieu pénitentiaire.

Suite aux tragiques événements de janvier 2015, l'administration envisage de d'ici deux ans rendre un DU sur la laïcité obligatoire pour les aumôniers de prisons, et recommandé pour les aumôniers hospitaliers.

b) Chaque culte présent en prison s'engage à proposer à ses aumôniers une formation et un suivi, au travers de rencontres, groupes de parole, etc. De leur côté, les aumôniers s'engagent à participer aux journées de formation et de rencontre.

A ses débuts, l'aumônerie bouddhiste a bénéficié du soutien des autres aumôneries, notamment de l'aumônerie protestante.

Un premier cycle, en juin 2013, a accueilli huit stagiaires pour le milieu carcéral, dont les trois premiers aumôniers agréés, et dix-sept stagiaires pour le milieu hospitalier. L'accent a été mis sur l'éthique et le cadre juridique. Parmi les intervenants, citons le Pasteur Jacques Gradt, auteur de « L'expérience d'aumônier de prison », Elsa Dujourdy, juriste à l'Observatoire international des prisons, ou encore Blandine Boulenger, qui a décrit « les effets psychiques de l'incarcération ».

Le deuxième cycle s'est tenu début octobre 2014 avec 18 personnes pour le milieu carcéral (dont six aumôniers en poste) et dix-sept pour le milieu hospitalier, social et médico-social (dont deux aumôniers en poste). Le programme a comporté notamment des exposés sur les principes des différents systèmes bouddhistes et une séance interactive sur l'éthique, la morale et la déontologie.

Le troisième cycle est programmé les 3 et 4 octobre 2015 sur le thème : « Comment écouter et accueillir la souffrance de l'autre ? »

### **Financement**

L'article 2 de la loi du 9 décembre 1905 relative à la séparation des Églises et de l'État dispose, dans son alinéa premier, que « *la République ne reconnaît, ne salarie ni ne subventionne aucun culte* » mais prévoit, dans son second alinéa, que « *pourront toutefois être inscrites aux dits budgets les dépenses relatives à des services d'aumônerie et destinées à assurer le libre exercice des cultes dans les établissements*

*publics tels que lycées, collèges, écoles, hospices, asiles et prisons.* »

L'Administration Pénitentiaire alloue un budget annuel sous forme de vacations. Ce budget est loin d'être suffisant. Au 1<sup>er</sup> janvier 2011, seuls 397 aumôniers étaient indemnisés sur 1 083 aumôniers en exercice (1 300 en 2014). Il s'agit d'un défraiement, et non d'une rémunération. Il n'ouvre pas droit au chômage mais il entre dans le revenu imposable...

Les trois premières années, faute de budget public, tout a été à la charge de l'Union Bouddhiste de France. Début 2015, l'administration a octroyé une petite allocation à l'aumônerie bouddhiste des prisons, correspondant à un seul poste d'aumônier. Cela couvrira en partie les frais d'organisation des formations et de déplacements des aumôniers, mais les dons restent les bienvenus...

### **Besoins**

Des objets peuvent être introduits dans l'établissement pénitencier pour le seul exercice du culte avec l'accord préalable du chef d'établissement :

- livres du Dharma dans toutes les langues, notamment d'Asie  
NB : Seuls les livres à couvertures souples sont permis!
- objets de culte: petites statues (pleines) ou images du Bouddha; petits malas (rosaires); coussins de méditation; autres

L'aumônerie bouddhiste des prisons, qui est en phase d'organisation, revêt une grande importance en ces temps troublés, pour véhiculer les valeurs du Dharma que sont la compassion et la sagesse.

(\*) Présidente de l'UBF de Mai 2012 à Mars 2015

Contact : Aumônerie nationale des prisons pour le culte bouddhiste

<aumonerie.carcerale@bouddhisme-france.org>

Tél. 06.65.20.93.41

\*\*\*

# Kinh nghiệm tuyên úy Phật giáo trong môi trường lao tù Pháp

Marie-Stella Boussemart (\*)

## Dẫn nhập

Thiên chức của Liên hội Phật giáo tại Pháp (UBF) là nhằm liên kết các tổ chức Phật giáo, và thay mặt cho họ trong xã hội dân sự, đặc biệt trước chính quyền. Nó lập ra các hoạt động tập thể và tổng quát, chẳng hạn như các đoàn tuyên úy Phật giáo.

Đối tác của các bộ và cơ quan hành chính liên quan, LHPGP có những nhiệm vụ sau :

- Cùng với nhà chức trách liên quan và người có kinh nghiệm quy định các đặc tính căn bản mà mọi cá nhân muốn làm công việc này phải có
- Yêu cầu các trung tâm, nhà chùa, giáo hội hay tu viện gửi đến những ứng viên mà họ có thể bảo đảm sự đào tạo về mặt tinh thần, và cam đoan tiếp tục hỗ trợ tư vấn suốt thời gian họ làm việc như tuyên úy Phật giáo
- Phê chuẩn hay từ chối các ứng viên
- Giới thiệu những ứng viên được kết nạp với cơ quan chức năng liên hệ
- Đề nghị với các tuyên úy Phật giáo một khóa đào tạo về ý nghĩa sự có mặt của Phật giáo trong môi trường lao tù, về công luật nhà nước và quy tắc tác nghiệp
- Bảo đảm sự theo dõi và hỗ trợ các tuyên úy Phật giáo qua các nhóm phát biểu trao đổi, v.v.
- Theo dõi việc các tuyên úy Phật giáo tôn trọng luật pháp của nước Pháp và luật lệ của khu vực nhà tù, trại giam cũng như sự tham gia đều đặn vào các khóa đào tạo và nhóm phát biểu.

## Lịch sử

Giữa 1992 và 1998, ba tuyên úy Phật giáo đã có thể ủy lạo những người bị giam giữ tại nhiều nhà tù tại Pháp, nhưng họ không có người kế

nghiệp cho đến tháng 8 năm 2012, khi một tuyên úy Phật giáo mới được nhận vào các trung tâm Fresnes và Fleury-Mérogis. Dự án được LHPGP khởi động lại năm 2010, với sự trợ giúp của Ô. Gaume, Chánh văn phòng Tôn giáo, và xúc tiến bởi hai điều phối viên Blandine Boulenger et Éric Rommeluère (từ một năm nay lo về tư pháp phục hồi) cùng với Văn phòng UBF.

Đến tháng 5 năm 2015, Đoàn tuyên úy Phật giáo có được 10 giáo sĩ, 8 nam và 2 nữ, lo cho 22/191 nhà tù ở Pháp, với 77800 người bị giam giữ mà 95% là đàn ông. Tuyên úy quốc gia, Lama Droupgyu, được bầu lên vào tháng 1 năm 2014, có thể viếng mọi nhà tù trên toàn quốc, và tuyên úy địa phương đầu tiên, được phê duyệt hồi tháng 5 năm 2015, có thể viếng 24 trung tâm trong vùng của mình. Nhiều ứng viên khác đang chờ được phê duyệt, và dự kiến là sau này sẽ có thêm những tuyên úy phụ tá và người tháp tùng để tăng cường các đội thăm viếng ủy lạo.

## Sự thành lập và hoạt động của một Đoàn tuyên úy

Trong mọi tôn giáo và ở mọi nhà tù, các đoàn tuyên úy được thành lập **do yêu cầu của những người bị giam giữ**. Khi đến nhà giam, tù nhân nhận được một cuốn sách nhỏ có tên các tuyên úy, trên lý thuyết, tuyên úy cũng có thể đến tự giới thiệu ngày tù nhân tới nhà giam. Nói chung, tù nhân yêu cầu sự có mặt của tuyên úy bằng thư qua một hộp thư dành riêng cho việc này. Sự trao đổi giữa hai bên được bảo mật, thư không bị mở và kiểm duyệt.

## Vai trò của tuyên úy

Vai trò của các Đoàn tuyên úy được quy định bởi Bộ quy tắc tổ tụng hình sự. Điều R.57-9-4 định nghĩa chức năng của các tuyên úy như sau : « Cho mỗi tôn giáo, các buổi lễ đạo, họp đạo và hỗ trợ tinh thần người bị giam giữ được bảo đảm bởi những tuyên úy được phê duyệt ». Điều D. 249-3 ghi thêm rằng : « Các tuyên úy và người phụ tá tự nguyện chỉ được giữ một vai trò tinh thần và đạo đức đối với tù nhân. »

Các Đoàn tuyên úy của 7 tôn giáo có mặt trong tù có thể đề nghị:

- Cử hành các buổi lễ đạo chính thức
- Tổ chức các buổi họp đạo như đọc kinh sách,

suy tưởng, cầu nguyện, ca hát, làm lễ

- Hỗ trợ tinh thần, nói cách khác là những lúc thăm viếng tù nhân mà mọi tuyên úy đều xem như nhiệm vụ trọng tâm của họ.

Việc cử hành các buổi lễ đạo chính thức và các buổi họp đạo được tổ chức trong một «phòng đa tôn giáo» trung lập. Nơi họp, giờ giấc và ngày thăm viếng đều được quy định với sự thỏa thuận của Ban Giám đốc nhà tù, và bao hàm việc lập danh sách những người có thể sẽ tham dự, vì một số tù nhân không được phép tiếp xúc với nhau.

Các buổi trò chuyện với tù nhân không thể được nghe bởi một người thứ ba. Trên thực tế, nó xảy ra ngay trong xà lim, như vậy là với sự có mặt của kẻ cùng bị giam. Nếu thấy cần thiết, tuyên úy có thể xin đưa tù nhân vào một phòng riêng, nhưng không phải lúc nào cũng dễ. Việc giám sát tận mắt có thể được duy trì, chẳng hạn ở phòng tiếp khách.

Tuyên úy có tự do đi lại rất lớn trong nhà tù. Ông ta di chuyển một mình trong các hành lang và ở các tầng mà không bị giám thị dòm ngó. Tại vài nhà giam, nhiều khi ông được dùng cả chìa khóa xà lim. Trên nguyên tắc, ông được giao cho một thiết bị báo động điện tử.

### **Bổn phận của tuyên úy**

Tuyên úy phải tuân thủ nhiều nghĩa vụ và luật lệ nghiệp vụ. Ông ta phải theo đúng pháp luật, sắc lệnh, qui định tổng quát và đặc thù liên quan đến bất cứ ai đặt chân đến nhà giam, theo đúng nội quy nhà giam và quy tắc đạo đức riêng của tôn giáo mình.

Nhiều tuyên úy từng bị nghiêm phạt, tới mức bị vĩnh viễn bãi nhiệm hay ngay cả bị truy tố trước pháp luật, vì đã đưa những vật bị ngăn cấm, thư từ hay tin nhắn cho tù nhân. Đưa vào hoặc đem khỏi nhà giam những vật không được phép là hoàn toàn bị nghiêm cấm.

### **Làm sao trở thành tuyên úy ?**

Chân dung lý tưởng của người tuyên úy là một người thực hành thuần thực; ý thức mình là đại diện cho đạo Phật trong một môi trường không còn tự do; được sự cho phép và ủng hộ của người hướng dẫn tâm linh mình. Người đó sẵn sàng dẫn thân lâu dài, biết huy động thời gian mỗi tuần một cách linh động. Người đó đã phát

triển khả năng lắng nghe, đón nhận stress và bạo lực. Người đó phải hiểu biết và tuân thủ các luật lệ của nhà giam.

Thủ tục là phải liên hệ với Tổng thư ký của Đoàn tuyên úy để nhận danh sách những giấy tờ phải cung cấp. Sau khi nghiên cứu hồ sơ, những cuộc trao đổi vấn đáp nhằm chọn lọc ứng viên qua những tiêu chuẩn như hiểu biết về Phật pháp, kinh nghiệm và khả năng giao tiếp.

Tóm lại, những điều kiện để trở thành tuyên úy là:

- Tuổi từ 18 đến 75 cho cả nam và nữ
- Có quốc tịch Pháp hay có thể cư trú tại Pháp
- Lý lịch tư pháp trong sạch
- Nói thạo tiếng Pháp
- Không cần phải là tu sĩ
- Được sự ủng hộ của người hướng dẫn tinh thần
- Sẵn lòng tuân thủ luật lệ và nội quy của cơ quan hành chánh nhà tù
- Có khả năng lắng nghe
- Có khả năng tiếp nhận stress và bạo lực.

### **Đào tạo tuyên úy**

a) Từ 2007, Cục Quản lý Trại giam đã sắp đặt một khóa học gồm 2 ngày không liên tiếp (trong tuần) cho các tuyên úy mới được bổ nhiệm tại mỗi cơ quan quản lý liên vùng nhằm giúp họ :

- Biết rõ sứ mệnh của Cục Quản lý trại giam
- Nhận biết các loại nhà giam và hiểu cách tổ chức chung cũng như những quy định chính về an ninh
- Nhận biết vai trò và chức năng khác nhau của các loại nhân viên trong trại giam
- Nắm được tính đặc thù của các loại đối tượng bị giam giữ
- Biết cách bố trí để thực thi những tín ngưỡng khác nhau trong môi trường nhà tù

Sau những biến cố bi thảm vào tháng 1 năm 2015, Cục Quản lý trại giam dự kiến là trong

vòng hai năm nữa, các tuyên úy cho trại giam sẽ bắt buộc phải có một bằng Đại học về tính thể tục, và các tuyên úy cho bệnh viện cũng nên có.

b) Mỗi tín ngưỡng có mặt trong trại giam cam kết sẽ đề nghị cho các tuyên úy của mình một khóa đào tạo và sự theo dõi kết quả thông qua các cuộc gặp gỡ và các nhóm phát biểu trao đổi, v. v... ; về phần mình, các tuyên úy cũng cam kết sẽ tham gia vào những ngày đào tạo và các buổi gặp gỡ.

Lúc mới bắt đầu, tuyên úy Phật giáo đã nhận được sự hỗ trợ của nhiều nhóm tuyên úy khác, đặc biệt là nhóm Tin Lành.

Vào tháng 6 năm 2013, cấp đào tạo thứ nhất đã tiếp đón 8 thực tập viên cho môi trường lao tù (trong đó có 3 tuyên úy đầu tiên được phê chuẩn) và 17 cho môi trường bệnh viện. Điểm được nhấn mạnh là đạo lý và khung pháp lý của môi trường. Trong số các vị phát biểu, có thể kể Mục sư Jacques Gradt, tác giả quyển «Kinh nghiệm tuyên úy tại nhà tù», Elsa Dujourdy, luật gia thuộc Phòng Quan sát Quốc tế các nhà lao, hay Blandine Boulenger nói về «hậu quả tâm lý của sự giam cầm» .

Đầu tháng 10 năm 2014, cấp đào tạo thứ hai có 18 người cho môi trường lao tù (trong đó có 6 tuyên úy đang phục vụ), 17 cho môi trường bệnh viện, xã hội và y học xã hội (trong đó có 2 tuyên úy đang phục vụ). Chương trình cụ thể gồm có nhiều bài thuyết trình về các hệ thống Phật giáo khác nhau, và một buổi tương tác trên các vấn đề đạo đức, luân lý và quy chế nghiệp vụ.

Cấp đào tạo thứ ba được dự kiến và hoạch định vào ngày 3 và 4 tháng 10 năm 2015 trên đề tài «Làm thế nào lắng nghe và tiếp nhận sự đau khổ của người khác?»

### Tài trợ

Điều 2 của đạo luật ngày 9 décembre 1905 về sự tách rời Nhà Thờ với Nhà nước ghi trong đoạn thứ nhất rằng « *nền Cộng hòa không công nhận, không trả lương, không trợ cấp cho một tín ngưỡng nào*», nhưng trong đoạn thứ hai cũng dự kiến là « *tuy nhiên, nó có thể ghi vào phần ngân sách liên quan tới các dịch vụ tuyên úy và nhằm vào việc bảo đảm quyền tự do thực thi tôn giáo tại các nhiệm sở công cộng như trường học, đường đường, nhà cứu tế và trại giam*».

Cục Quản lý Trại giam đã cấp một ngân sách hàng năm dưới thù lao theo công việc. Ngân sách này còn xa với mức đủ. Tính đến ngày 1-1-2011, chỉ 397/1083 tuyên úy phục vụ (có 1300 người năm 2014) được bồi thường. Đây là một sự trả lại chi phí hơn là trả lương. Nó không cho quyền hưởng trợ cấp thất nghiệp, nhưng lại nằm trong khoản thu nhập phải trả thuế...

Suốt ba năm đầu, vì không có ngân sách công cộng, tất cả đều do UBF đài thọ. Đầu năm 2015, chính quyền đã cấp cho Đoàn tuyên úy Phật giáo cho nhà giam một khoản trợ cấp nhỏ, tương ứng với dịch vụ của 1 tuyên úy. Nó có thể trả phần nào các khoản chi tiêu nhằm tổ chức những khóa đào tạo và sự di chuyển của các tuyên úy, nên sự hiến tặng vẫn còn được rất hoan nghênh...

### Nhu cầu

Với sự đồng ý của Giám đốc nhà giam, vật dụng dành cho việc hành lễ là những thứ duy nhất có thể được đưa vào nhà giam:

- Kinh sách đạo Phật bằng mọi thứ tiếng, cụ thể là tiếng Á châu
- NB: Chỉ những quyển có bìa mềm mới được cho phép!
- Vật dụng hành lễ: tượng Phật nhỏ (đặc) hay hình Đức Phật; tràng hạt nhỏ; gối thiền, v.v.

Dù còn trong giai đoạn mới tổ chức, Đoàn tuyên úy Phật giáo nơi lao tù mang tầm quan trọng đặc biệt trong thời buổi hỗn loạn ngày nay, để truyền tải những giá trị của Phật pháp là từ bi và trí tuệ.

(\*) Chủ tịch Hội UBF từ 5/2012 tới 3/2015

Liên lạc : Aumonerie nationale des prisons pour le culte bouddhiste

<aumonerie.carcerale@bouddhisme-france.org>

ĐT: 06.65.20.93.41

\*\*\*

## **Expérience de la pratique de la pleine conscience en milieu hospitalier**

**Sœur Giac Nghiêm**

Notre civilisation se confronte à de grands problèmes d'éthique. La famille n'offre plus toujours un refuge pour les couples et les enfants. Les parents sont trop occupés et passent leur temps et leur énergie à courir. Lorsqu'ils rentrent le soir, ils sont épuisés, stressés. Ils ont encore à accomplir leurs tâches ménagères, parentales et administratives. Cependant nous vivons dans un monde où, le plus souvent, tout ce dont nous avons besoin est là, sous nos mains, en abondance : un toit, de l'eau, de l'électricité, du gaz, des vêtements, de la nourriture...

Mais nous sommes à la recherche d'une autre chose que l'on ne découvre pas dans ces biens matériels desquels nous sommes devenus esclaves : un sens à notre vie.

Lorsque le Vénérable Maître Zen Thich Nhat Hanh est venu vivre en occident, il a découvert la souffrance intense qui l'entourait malgré les conditions de bien-être qui étaient à notre disposition. Notre Maître, grâce à sa vision profonde, a offert des pratiques bouddhistes concrètes afin d'aider les occidentaux à découvrir dans leurs vies les quatre Nobles Vérités et le Noble Chemin Octuple.

1) La souffrance

2) Le chemin qui mène à la souffrance : comment découvrir les racines de la souffrance, et comment nous les nourrissons car rien ne demeure sans nourriture.

3) La cessation de la souffrance : nous pouvons y mettre un terme, et sortir de ces états mentaux douloureux.

4) La voie qui mène à la cessation de la souffrance : le bien-être. Vivre l'instant présent et découvrir le trésor de la vie, sa beauté, pour guérir de notre mal-être en utilisant la pleine conscience de ce qui est là, en développant notre joie, notre bonheur et en regardant

profondément pour reconnaître tout ce que nous avons déjà. Pour cela il faut apprendre à s'arrêter, retourner à son souffle, le rendre conscient, car la conscience du souffle nous ramène au corps. On peut alors arrêter le corps, la parole et la pensée, rencontrer la réalité telle qu'elle est, afin de donner naissance à la gratitude, valeur fondamentale trop souvent oubliée.

Le Noble Chemin Octuple nous montre la voie d'une vie saine basée sur les préceptes: le Vinaya, offert par le Bouddha.

« Cette feuille de papier contient tout l'Univers » nous a enseigné notre Maître lors de notre première rencontre. A cet instant, j'ai su que j'avais trouvé la Voie et le Maître, une très grande joie m'a envahie. Ma vie a changé en profondeur. Thây nous offrit le "Soutra des quatre établissements de la pleine conscience" et le "Soutra de la pleine conscience de la respiration". Tout était dit. Comme le torrent errant retrouve son lit, ma vie spirituelle prit son sens. Extérieurement rien ne semblait avoir changé, mais intérieurement la vie foisonnait. Le parfum du Zen se répandit tout autour. Il pénétra notre maison, améliora nos relations, offrit plus de compréhension, plus d'amour entre nous, plus d'aisance et de légèreté.

Les petits gestes de la vie quotidienne prirent tout leur sens. C'était en 1986-1987, il y a longtemps. Avec le livre de Thây (Marcher sur terre est un miracle), balayer, repasser, cuisiner... était semblable mais l'esprit dans lequel ces actes se déroulaient était neuf, nourrissant, joyeux.

J'ai invité cette pratique jusque dans mon lieu de travail, à l'hôpital. J'étais kinésithérapeute depuis 15 ans. Le parfum du Zen s'est répandu dans les couloirs et les chambres des patients. Dans ce service de gériatrie où la vie touche à sa fin, les patients sont progressivement dépouillés de tout ce à quoi ils s'identifiaient : leur maison, leurs biens, leur santé, leur famille, leur pouvoir, leurs responsabilités... Soudain la dépendance est là : la souffrance physique, la vieillesse, la maladie, la mort. Les "5 Remémorations" frappent à la porte nous ne pouvons plus faire semblant de croire que cela ne nous arrivera pas.

1) « Il est dans ma nature de vieillir et quoi que je fasse, je ne peux y échapper. »

2) « Il est dans ma nature d'être malade et quoi que je fasse, je ne peux y échapper. »

3) « Il est dans ma nature de mourir et quoi que je fasse, je ne peux y échapper. »

4) « Il est dans la nature de tout ce que j'aime de changer et je ne peux éviter d'en être séparé. »

5) « Le résultat de mes pensées de mes paroles et de mes actions est la seule chose que j'emporterai. C'est le sol sur lequel je me tiens. »

J'ai éprouvé un bonheur immense à travailler auprès de ces patients si démunis. Nous nous apportions mutuellement, la joie, la détente et la paix. Là, j'ai appris tout d'abord à pratiquer l'arrêt, à retourner à la respiration, à la rendre consciente, sans bouger, sans parler, sans penser, à détendre tout le corps et sourire pendant trois respirations au moins.

L'offrande de cette pratique aux patients, fut un don de vie. Par exemple, les patients parkinsoniens, prisonniers de leur corps, ont découvert l'arrêt autrement que comme un obstacle à leur vie. Dans la position verticale, l'impossibilité d'avancer est devenue un temps de découverte, d'acceptation et de confort. Nous avons inversé, tout simplement, la formation mentale liée à ce handicap. Dans les couloirs de l'hôpital tout le personnel court d'un patient à l'autre. Nous, nous prenons notre temps. Y a-t-il nécessité de se presser ?

Dans le cerveau du malade, une substance chimique (neuromédiateur) se tarit au niveau des connexions (synapses) entre les neurones. C'est celle qui transmet vers le muscle l'information qui va permettre la marche. L'immobilité et l'impossibilité de marcher s'établit dans le corps, engluant le mouvement. Habituellement, cet état entraîne une grande frustration du patient et l'impatience de sa famille et des soignants, s'ils n'en comprennent pas la cause. Le stress aggrave considérablement ces troubles.

La pratique de l'arrêt a ouvert les portes de la réconciliation entre le malade et son corps. Pourquoi ne pas se servir de ce moment pour être heureux ? Est-il nécessaire de se presser

dans les couloirs ? Un quelconque danger nous menace-t-il ? Gêçons-nous la bonne circulation du personnel ? Non, bien sûr. Et si nous transformions cet instant que nous considérons habituellement comme un obstacle, en un moment précieux ? Après avoir fait le constat de l'innocuité de cet arrêt, et si nous le transformions en joie ? Nous retournons à notre souffle, suivant notre respiration sans penser, parler ou bouger.

J'inspire et je m'arrête. J'expire et je m'arrête.

J'inspire, j'ai du temps devant moi pour atteindre mon but.

J'expire, je me détends.

J'inspire les arbres ne bougent pas, mais ils sont cependant magnifiques.

J'expire, je suis un arbre en fleurs.

Chacun choisit l'arbre qui lui convient.

Le Zen est poésie, beauté, découverte du bonheur même au milieu de la souffrance. « Bienvenue au Pays Du Moment Présent » (Thây).

Tandis qu'immobile nous respirons paisiblement, suivant notre souffle en pleine conscience le médiateur chimique remplit les zones de connexions nerveuses. La conscience du souffle détourne le patient de son impatience à remarquer. Lorsque le corps a retrouvé sa capacité nous nous remettons en route. Peu importe le temps que cela prend, rarement plus de quelques minutes. Au début cela peut paraître un peu étrange, mais en très peu de temps les patients en comprennent le sens et l'intérêt. Suit la marche méditative (non nommée comme telle), lente et en pleine conscience. La conscience du souffle et des pas qui se déroulent sur le sol, permet un plus grand équilibre et détourne l'esprit du risque de l'arrêt imminent faisant chuter le stress. Comme l'impermanence est au centre de la vie, le neurotransmetteur s'épuisant, nous sommes amenés à pratiquer à nouveau l'arrêt.

Quelle que soit la pathologie, cette pratique fut employée avec tous les patients, car elle éveillait l'attention appropriée et les détournait de la peur de la chute. Souvent les patients impressionnés par cette pratique, me demandaient d'enseigner cette méthode aux

autres soignants et à leur famille. Et si marcher redevenait un bonheur ? Je l'ai enseignée ensuite dans des écoles de kinésithérapie, d'infirmiers, d'aide-soignants et d'aides à domicile. C'est tout simple: la méditation dans notre vie courante est à la portée de tous, et elle est source de bien-être.

Il me devenait plus facile de poser les soucis et les inquiétudes devant la porte de la chambre, de frapper trois coups distincts avec une énergie douce afin de respecter l'intimité du patient, de pousser la porte, d'être fraîche, toute neuve, pour moi et pour eux. Ceci est la pratique du Bouddha. « Etre vraiment là pour celui ou celle qui est avec nous. » Grâce à la pleine conscience développée, il est facile de voir si l'environnement du patient est adapté à ses besoins. A-t-il à portée de la main : les interrupteurs de lumière, celui pour appeler le personnel, pour relever et abaisser le dossier du lit, pour atteindre l'urinal, le verre, la bouteille, le livre... pour en faire un roi dans son royaume.

Tant de souffrances, d'appels, d'attentes en moins.

La pleine conscience est une merveille qui transforme notre vie. Apprendre dans les livres est nécessaire et nourrissant, mais notre Maître nous demande toujours de nous poser ces questions :

- Après avoir lu un Soutra ou écouté un Enseignement, comment vais-je le mettre en pratique dans ma vie quotidienne ?

- Ai-je déjà mis en pratique les Enseignements que j'ai suivis ?

- Cela a-t-il changé ma vie, celle de mes bien-aimés ?

Comme en témoigne ma vie professionnelle, la méditation a nourri nos vies. La Bonté Aimante, la Compassion, la Joie et l'Equanimité : les Quatre Incommensurables sont nées de nos rencontres patients-soignants. Une personne handicapée est avant tout un être humain digne. Nous ne perdons pas notre dignité en dépendant des autres. La souffrance que nous touchons dans ces moments-là est un tremplin pour l'amour véritable, car la compréhension et la compassion en découlent. Cela est devenu possible en nous reliant aux Grands Etres :

- Le Boddhisatva Manjushri, capable de trancher à travers l'illusion d'un moi séparé, nous fait découvrir les racines de notre souffrance pour les trancher net. Il est représenté avec un sabre, celui de la vision profonde qui libère des illusions, de l'ignorance. Nous ne sommes pas limités par notre corps, ni par notre esprit, ni par notre handicap.

Nous sommes le fruit de l'amour de nos parents, de l'union de deux de leurs cellules germinales qui portent la mémoire génétique de tous nos ancêtres et la programmation de notre manifestation. Notre famille, notre société, notre environnement nous modèlent. Nous sommes également le fruit du cosmos tout entier et des quatre éléments de base (terre, air, eau, feu) auxquels se rattache l'espace sans lequel nous ne saurions nous développer et la conscience qui se manifeste en toute chose. Ceci est appelé le Vide, absence d'un soi séparé. « Nous inter-sommes » avec tout ce qui nous entoure. C'est le Non-Soi.

Lorsque le patient réalise qu'il est encore jeune et plein de vie, dans ses enfants et petits-enfants, qu'il continue à travers eux sa vie et son rôle dans la société, une grande partie de sa souffrance le quitte : nous touchons l'Equanimité.

- En nous reliant à l'Energie du Boddhisatva Samantabhadra, nous offrons la Joie le matin et soulageons la Souffrance l'après-midi. Nous nous mettons, grâce à la pleine conscience du souffle et de notre présence, dans un état d'accueil de ce qui est là, de celui qui souffre, de son besoin. Nous abandonnons pour un temps, librement, notre propre intérêt en étant pleinement là pour lui. Cette attitude par elle-même le soulage déjà et nous comprenons sa situation.

- En nous reliant à l'Energie du Boddhisatva Avalokita, nous devenons écoute profonde, c'est l'écoute dans laquelle nous ne sommes qu'attention à l'autre. Nous cessons de juger et de réagir, en suivant notre souffle. Elle est destinée à offrir une présence authentique, calme, douce, attentive et paisible. Elle soulage la souffrance de la personne qui s'exprime. Cette écoute profonde nous permet de comprendre réellement ce qui se passe pour l'autre, nous pénétrons dans la Compassion. La

Parole Aimante se manifeste alors spontanément. Ce sont les deux grandes qualités du Boddhisatva Avalokita.

- En nous reliant à l'Energie du Boddhisatva Ksitigarbha, qui travaille dans la joie et la pleine conscience, nous osons rencontrer les enfers de la colère, du désespoir, de l'impuissance, du dépouillement. Avec le souffle suivi en pleine conscience nous pratiquons l'arrêt, en retournant à nous-même pour nous enraciner dans notre île Intérieure, ce refuge où se trouvent la stabilité, la paix, la non-peur. Puis nous nous ouvrons au patient, nous devenons comme un grand arbre très solide qui tend ses branches au-dessus de la rivière de la vie, tout en sachant que le courant ne s'arrêtera pas, car nous ne pouvons empêcher la mort de faire son œuvre. Nos bras tendus avec amour et compassion peuvent devenir un refuge temporaire, un moment de bonheur, de paix, de soulagement. Pendant ce temps, les oiseaux peuvent chanter dans nos hautes branches, les fleurs et les fruits s'offrir pour soulager leur misère. La Joie est essentielle, elle est là tout le temps en nous, sous forme de graines qui ne demandent qu'à s'épanouir. Notre Thây nous enseigne qu' « un bon pratiquant doit faire naître la joie et le bonheur n'importe quand, n'importe où ».

- En nous reliant à l'Energie du Boddhisatva Sadiparibhuta, nous rencontrons la personne qui souffre en voyant en elle une personne digne. Il n'y a pas de perte de dignité chez une personne handicapée. Le Bouddha nous enseigne que nous avons tous en nous la nature même du Bouddha : la nature de l'Eveil. La personne écoutée, considérée, est une merveille. Parfois nous pouvons ne pas le voir, notre attention étant attirée par le handicap. Les orpailleurs n'hésitent pas à descendre dans les torrents glacés avec leur tamis, à rester des heures entière à soulever la boue car ils savent qu'il y a de l'or. Notre pratique est donc de rendre à cette personne une reconnaissance d'elle-même, de tout ce qu'elle a réalisé de beau jusqu'alors, et de l'importance de sa présence. Nous touchons le Nirvana.

« Nous sommes tous des Bouddhas en devenir ».

## Poème au lit du malade

Je ne suis pas ce corps  
Qui est là et repose,  
Je ne suis pas ces yeux  
Tournés vers toi,  
Ni cette main  
Que tu tiens dans la tienne  
Ni ce souffle si court  
Que je ne retiens pas.  
Je ne suis pas ces yeux  
Qui te regardent encore  
Et qui ont contemplé  
La terre dans sa beauté,  
Ni ces oreilles,  
Coquillages sonores  
Qui n'ont jamais cessé  
De mieux vous écouter.  
Je ne suis pas ces lèvres  
Qui se décolorent  
Et qui vous ont souri  
Avec tant d'amour.  
Je ne suis pas cette bouche sans goût  
Qui s'est émerveillée  
De la saveur des fruits.  
Je ne suis pas ces joues  
Qui lentement se creusent  
Et qui ont connu  
La douce pluie de vos baisers.  
Je ne suis pas ces jambes  
Qui ne peuvent se mouvoir  
Qui ont tant apprécié de se promener.  
Ne pleure plus Aimé  
Il n'est là qu'une écorce  
Tissée de terre et d'eau  
Et de vent et de feu.  
Je suis le ciel si bleu  
Profond et sans limite  
Le chant du jeune oiseau  
Et le parfum des fleurs.  
Je suis l'Amour si fort  
Que vous m'avez offert  
Et qui a donné sens  
A toute ma vie.  
Mon amour est en toi  
Comme une grande lumière  
Qui, quoiqu'il arrive,  
Ne se tarit jamais.  
Je ne te dis pas adieu  
Mais à tout de suite...

\*\*\*

## **Kinh nghiệm thực hành chánh niệm tại bệnh viện**

**Sư Cô Giác Nghiêm**

Nền văn minh chúng ta đang phải đối mặt với những vấn đề lớn về đạo đức. Gia đình không còn là nơi trú ẩn cho vợ chồng và con cái. Cha mẹ không còn thời giờ để vui hưởng hạnh phúc cùng con cái, họ phải dành nhiều thì giờ và năng lượng cho công việc. Khi trở về nhà vào buổi tối, họ đã kiệt sức, thần kinh căng thẳng, nhưng họ vẫn còn phải lo việc nội trợ, nuôi dạy con cái và các vấn đề hành chính. Chúng ta đang sống trong một thế giới dư thừa tiện nghi, mọi thứ chúng ta cần đều đã có sẵn trong tầm tay. Chúng ta không phải bận tâm lo việc nhà ở, điện, nước, gaz, quần áo, thực phẩm...

Nhưng chúng ta đang tìm kiếm một ý nghĩa cho cuộc sống khác với đời sống vật chất đã biến chúng ta thành nô lệ: một hướng sống của chúng ta.

Khi tiếp xúc với đời sống xã hội phương Tây, Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã phát hiện ra sự đau khổ mãnh liệt bao quanh chúng ta mặc dù các điều kiện hạnh phúc đã có sẵn. Với tầm nhìn sâu sắc, Thầy chúng tôi đã hiến tặng pháp môn thực hành cụ thể giáo lý đạo Phật giúp người phương Tây khám phá Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo trong cuộc sống:

### 1) Khổ đau

2) Con đường dẫn đến khổ đau: làm thế nào để khám phá được gốc rễ khổ đau, và cách chúng tồn tại, vì không có đau khổ nào có thể tồn tại nếu không được nuôi dưỡng...

3) Sự chấm dứt khổ đau: chúng ta có thể chấm dứt và thoát ra khỏi những trạng thái đau đớn về tinh thần.

4) Con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau: sự thoải mái. Sống trong giây phút hiện tại và khám phá được giá trị quý báu và đẹp đẽ của đời sống, chữa lành nỗi khổ niềm đau bằng thực hành chánh niệm, nhận biết những gì đang có mặt để phát triển niềm vui và hạnh phúc bằng cách nhìn sâu để thấy được thực tại nhiệm

mầu. Để thực hiện được những điều này chúng ta phải học cách dừng lại, quay về với hơi thở, trở về chánh niệm, bởi vì ý thức về hơi thở sẽ mang chúng ta trở lại với thân. Bây giờ chúng ta có thể dừng được những hành động, lời nói và suy nghĩ, tiếp xúc thực tại đang là, nó giúp chúng ta nhận thức được những giá trị cơ bản thường bị lãng quên.

Bát Chánh Đạo mở ra cho chúng ta con đường, một cuộc sống lành mạnh dựa trên căn bản giới luật của Bụt.

"Tờ giấy này chứa toàn bộ vũ trụ", Thầy đã dạy cho chúng tôi ngay từ buổi gặp gỡ đầu tiên. Trong khoảnh khắc ấy, tôi thật sự biết mình đã tìm ra con Đường, và vị Thầy, và một niềm vui lớn bao phủ lấy tôi. Cuộc sống của tôi đã thay đổi tận cùng. Thầy đã tặng chúng tôi "Kinh bốn bốn lãnh vực quán niệm" và "Kinh quán niệm hơi thở". Tất cả mọi thứ đã được tưới tắm. Như một giòng thác khô cạn lang thang tìm lại được nguồn nước, đời sống tâm linh của tôi bắt đầu có ý nghĩa. Bên ngoài không có vẻ gì thay đổi, nhưng bên trong tràn đầy sức sống. Hương Thiền lan tỏa khắp nơi. Nó len vào nhà, nó cải thiện mối quan hệ của chúng tôi, nó hiến tặng cho chúng tôi sự hiểu biết, lòng yêu thương nhiều hơn, nhẹ nhàng và dễ chịu hơn giữa chúng tôi.

Những cử chỉ dễ thương nhỏ trong đời sống hàng ngày cho nhiều ý nghĩa hơn. Trong thời gian 1986-1987, khá lâu. Với quyển « Phép Lạ của sự Tỉnh Thức » Thầy viết: quét dọn, ủi áo quần, nấu ăn... cũng tương tự nhưng tinh thần thể hiện qua các việc bình thường, đó rất là mới, nuôi dưỡng và vui tươi.

Tôi đem sự thực hành này vào nơi tôi làm việc tại một bệnh viện. Tôi từng là một chuyên viên vật lý trị liệu trên 15 năm. Hương thiền đã lan trong các hành lang và phòng bệnh. Trong khu lão khoa mà cuộc sống đã đến gần kết thúc, bệnh nhân đang mất dần tất cả mọi thứ: nhà cửa, sản nghiệp, sức khỏe, gia đình, quyền lực, trách nhiệm của họ... Đột nhiên họ bị phụ thuộc vào đau đớn về thể xác, sự già yếu, bệnh tật, và cái chết gần kề.

"5 Điều đáng nhớ" đã đến gõ cửa, chúng ta không còn có thể giả vờ tin rằng những điều này sẽ không đến với chúng ta.

1) Già yếu là bản chất của tôi và dù làm bất cứ điều gì, tôi cũng không thể thoát khỏi nó.

2) Bệnh tật là bản chất của tôi và dù làm bất cứ điều gì, tôi cũng không thể thoát khỏi nó.

3) Chết là bản chất của tôi và dù làm bất cứ điều gì, tôi cũng không thể thoát khỏi nó.

4) Tất cả mọi thứ mà tôi thích thay đổi là trong bản chất của tôi, và tôi không thể tránh được.

5) Các kết quả của những ý nghĩ, lời nói và hành động của tôi là những điều duy nhất tôi mang theo. Đó là nền tảng, chỗ dựa cho tôi đứng vững.

Được phục vụ những bệnh nhân nghèo tôi cảm nhận được một hạnh phúc thật tuyệt vời. Chúng tôi mang lại cho nhau niềm vui, sự thư giãn và bình an. Đây là lần đầu tiên tôi nhận thức được hệ quả của pháp môn thực tập dừng lại, trở về hơi thở có ý thức, không cử động, không nói năng, không suy nghĩ, thư giãn toàn bộ cơ thể và mỉm cười ít nhất trong ba hơi thở.

Hiển tặc cách thực tập này cho các bệnh nhân, là một món quà của cuộc sống. Ví dụ, các bệnh nhân bị bệnh Parkinson (bệnh liệt rung), họ bị lệ thuộc hoàn toàn vào cơ thể cho nên khi khám phá ra sự dừng lại không còn là một trở ngại cho cuộc sống của họ. Trong tư thế đứng thẳng, không thể bước tới trước được đã trở thành khoảng thời gian để khám phá, dễ chấp nhận nên cảm thấy thoải mái. Chúng tôi chỉ đơn giản đảo ngược tâm hành liên quan đến khuyết tật này. Trong các hành lang của bệnh viện tất cả các nhân viên chạy từ bệnh nhân đến bệnh nhân khác, trong khi chúng tôi thư thả làm việc. Có thực sự cần phải vội vàng không?

Trong não của bệnh nhân, một chất hóa học (thần kinh dẫn truyền) bị khô tại các kết nối (khớp thần kinh) giữa các tế bào thần kinh. Nó có chức năng truyền thông tin đến các cơ bắp, cho phép bước đi. Bất lực, mất khả năng bước đi làm tê liệt mọi động tác. Tình trạng này thường gây ra sự thất vọng lớn của bệnh nhân và sự thiếu kiên nhẫn của gia đình và những người chăm sóc, nếu họ không hiểu được nguyên nhân. Sự căng thẳng làm trầm trọng thêm vấn đề.

Việc thực tập dừng lại tạo hòa giải giữa bệnh nhân và cơ thể của họ. Tại sao không sử

dụng thời gian đó để nhận diện được hạnh phúc? Có cần thiết phải vội vàng trong các hành lang? Có mối nguy hiểm nào đang đe dọa chúng ta không? Chúng ta có cản trở lưu thông của nhân viên không? Tất nhiên là không. Và nếu chúng ta biến khoảnh khắc mà chúng ta thường xem như là một trở ngại thành một phút giây quý hiếm? Sau khi ghi nhận sự an toàn của việc dừng lại đó, và nếu chúng ta có thể biến nó thành niềm vui? Chúng ta trở về hơi thở, theo dõi nó mà không cần suy nghĩ, nói năng hay cử động.

Thở vào và tôi dừng lại. Thở ra, tôi dừng lại.

Thở vào, tôi có đủ thời gian để đạt được mục tiêu của tôi.

Thở ra, tôi thư giãn.

Thở vào các cây không động đậy nhưng vẫn xinh đẹp.

Thở ra tôi là một cây đang trở hoa.

Mọi người đều chọn một cây phù hợp với mình.

Thiền là thơ, là vẻ đẹp, là sự khám phá ra niềm hạnh phúc ngay cả trong sự đau khổ. "Xứ sở của giây phút hiện tại luôn chào đón bạn" (Thầy).

Trong bất động chúng ta thở một cách yên tĩnh theo hơi thở chánh niệm, hóa chất thần kinh dẫn truyền sẽ lấp đầy các khu của các kết nối thần kinh. Ý thức về hơi thở sẽ chuyển hướng bệnh nhân ra khỏi sự thiếu kiên nhẫn về khởi động bước chân của họ. Khi cơ thể đã lấy lại được khả năng, chúng tôi tiếp tục áp dụng phương pháp này. Không đặt vấn đề phải mất bao nhiêu thời gian, hiếm khi hơn vài phút. Lúc đầu, có vẻ hơi lạ, nhưng sau một thời gian ngắn bệnh nhân hiểu được ý nghĩa và sự ích lợi của sự thực tập thở và dừng lại. Tiếp theo là thiền hành (không có gọi như vậy), chậm và trong chánh niệm. Ý thức về hơi thở và những bước chân trên mặt đất giúp bệnh nhân có thăng bằng tốt hơn và hướng tâm ra khỏi nguy cơ sắp bị ngưng lại làm sụp đổ sự căng thẳng. Bởi vì vô thường là trung tâm của cuộc sống, chất dẫn truyền thần kinh lại suy giảm, chúng tôi phải thực hành một lần nữa dừng lại.

Đối với mọi chứng bệnh, phương pháp này đã được sử dụng với tất cả các bệnh nhân, bởi

vì nó đánh thức sự quan tâm thích ứng và chuyên hướng được sự sợ hãi bị ngã. Bệnh nhân thường phấn khởi bởi cách thực tập này, họ yêu cầu tôi dạy phương pháp này cho các người điều dưỡng viên khác và cả cho người trong gia đình của họ. Và nếu đi bộ đã mang lại hạnh phúc? Sau đó tôi tiếp tục dạy phương pháp thiền đi trong các trường đào tạo chuyên viên vật lý trị liệu, y tá, trợ tá và các trợ lý sức khỏe tại gia. Rất đơn giản : Thiền giúp ích rất nhiều trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, ở trong tầm tay của mọi người, và nó là nguồn của thanh thoi tươi mát.

Nó giúp tôi và bệnh nhân dễ dàng bỏ lại các phiền muộn và lo lắng trước cửa phòng, gõ nhẹ ba tiếng để bày tỏ tôn trọng sự riêng tư của người bệnh, rồi đẩy cửa bước vào, thật tươi mát, và thật mới mẻ. Đây là thực hành của Bụt. "Thật sự có mặt cho người cùng ở với chúng ta." Nhờ năng lượng của chánh niệm đầy đủ, chúng ta rất dễ dàng thấy và đáp ứng được các nhu yếu thích ứng của bệnh nhân. Một người có đầy đủ các tiện nghi như công tắc đèn, công tắc để gọi nhân viên, công tắc để nâng cao và hạ thấp giường ngủ, và bình đựng nước tiểu, ly uống nước, nước, sách ... có trong tầm tay của họ như một vị vua trong vương quốc của mình.

Vì vậy khổ đau, kêu gọi và chờ đợi sẽ ít hơn.

Chánh niệm là một kỳ quan diệu kỳ đã chuyển đổi cuộc sống của chúng tôi. Tìm hiểu từ sách vở là cần thiết và bổ dưỡng, nhưng Thầy của chúng tôi luôn luôn đòi hỏi chúng tôi phải tự hỏi mình những câu hỏi:

- Sau khi đọc một bài kinh hoặc nghe một bài giảng, làm thế nào để đưa nó vào thực hành trong cuộc sống hàng ngày của tôi?

- Tôi có đưa vào thực hành những giáo lý mà tôi đã theo?

- Liệu nó có làm thay đổi cuộc sống của tôi, và những người thân của tôi không?

Như một bằng chứng trong sinh hoạt nghiệp vụ của tôi, thiền đã nuôi dưỡng chúng tôi. Từ, Bi, Hỷ và Xả tức Bốn Tâm Vô Lượng được phát sanh từ những cuộc gặp gỡ giữa những bệnh nhân, và người chăm sóc. Một người khuyết tật trước hết là một người xứng đáng có phẩm chất. Họ không bị mất phẩm giá khi lệ thuộc vào người khác. Những đau khổ mà chúng ta chạm

được trong những phút giây này là một bàn đạp cho một tình thương đích thực bởi hệ quả của hiểu biết và lòng từ bi. Điều này đã trở thành hiện thực bằng cách kết nối với những bậc Đại Nhân.

- Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi, có khả năng cắt đứt các vọng tưởng của tự thân, giúp chúng ta khám phá ra gốc rễ sự đau khổ nhằm giải quyết chúng một cách rốt ráo. Ông biểu hiện với một thanh kiếm, tượng trưng cho trí tuệ siêu việt giải phóng các vọng tưởng và sự vô minh. Chúng ta không bị giới hạn bởi thân thể, tinh thần hay tật bệnh. Chúng ta là kết quả tình yêu của cha mẹ chúng ta, sự kết hợp của hai tế bào mầm của họ mang bộ nhớ di truyền của tổ tiên của chúng ta và sự lập trình các sự kiện của chúng ta. Gia đình, xã hội, môi trường của chúng ta hình thành chúng ta. Đồng thời chúng ta cũng là hoa trái của cả vũ trụ và bốn yếu tố cơ bản (đất, không khí, nước, lửa) có liên quan với không gian mà chúng ta phát triển và sự ý thức thể hiện ở tất cả các pháp. Điều này được gọi là Không, sự vắng mặt của một tự ngã biệt lập. "Chúng ta tương liên" với tất cả mọi thứ xung quanh chúng ta. Đây là Vô Ngã. Khi bệnh nhân nhận ra rằng mình vẫn còn trẻ và tràn đầy sức sống trong các con cháu của họ nên họ tiếp tục biểu hiện thông qua con, cháu đời sống và vai trò của họ trong xã hội, nhờ vậy phần lớn sự đau khổ của họ sẽ biến đi: chúng ta chạm vào tâm Xả.

- Bằng cách kết nối vào năng lượng của Bồ Tát Phổ Hiền chúng tôi nguyện sáng cho người thêm niềm vui chiêu giúp người bớt khổ. Nhờ hơi thở chánh niệm và luôn có mặt chúng tôi tự đặt mình trong tình trạng chờ đón những người đau khổ, và thiếu thốn. Chúng tôi dành hết thời giờ rảnh rỗi, và lợi ích riêng tư cho họ. Điều này tự nó đã làm suy giảm khổ đau và chúng tôi cũng đã hiểu được hoàn cảnh của họ.

- Bằng cách kết nối vào năng lượng Bồ Tát Quán Thế Âm chúng tôi biết lắng nghe sâu giúp chúng tôi quan tâm đến người khác nhiều hơn. Chúng tôi không còn phán xét và phản ứng tiêu cực nhờ theo dõi hơi thở. Nó cũng giúp cho chúng tôi có được sự có mặt đích thực, tĩnh lặng, nhẹ nhàng, chú tâm và yên bình. Nó làm giảm sự đau khổ của người đang nói. Lắng nghe sâu cho phép chúng ta thực sự hiểu những gì đang xảy ra với người kia, chúng ta đi vào lòng Từ Bi. Lời ái ngữ được

thể hiện tức thời. Đây là hai phẩm chất của Bồ Tát Quán Thế Âm.

- Bằng cách kết nối vào năng lượng của Bồ Tát Địa Tạng, vị Bồ tát thể hiện niềm vui và chánh niệm, giúp chúng tôi dám đối mặt với sự tức giận cực kỳ mãnh liệt, sự thất vọng, sự bất lực, sự trần trụi. Với hơi thở chánh niệm chúng tôi thực tập dừng lại, trở về để bám rễ vào trong hải đảo tự thân, an trú trong vững chãi, thanh thoi, không sợ hãi. Sau đó, chúng tôi mở lòng cho bệnh nhân, và trở nên giống như một cây lớn vững mạnh mà tàng cây đủ rộng cho đời, vì biết rằng cuộc sống sẽ không bao giờ ngừng, bởi vì chúng ta không thể ngăn chặn được cái chết đến. Cánh tay dang rộng của chúng tôi với tình thương và lòng từ bi có thể trở thành nơi trú ẩn tạm thời, một giây phút hạnh phúc, bình an, nhẹ nhõm. Trong khi đó, chim có thể hót trên các cành cao, hoa và trái cây giúp giảm bớt sự khốn cùng của họ. Niềm vui là điều cần thiết luôn biểu hiện nơi chúng tôi, như những hạt giống chỉ chờ dịp để nở hoa. Thầy của chúng tôi dạy rằng "một thiên sinh giới phải biết tạo ra niềm vui và hạnh phúc bất cứ lúc nào, bất cứ nơi nào."

- Bằng cách kết nối với năng lượng Bồ Tát Thường Bất Khinh, chúng tôi luôn nhìn người đau khổ như một người có tư cách không mất nhân phẩm khi bị khuyết tật. Đức Phật đã dạy rằng tất cả chúng ta đều có tánh Phật: bản chất của sự giác ngộ. Thật là tuyệt vời khi họ được lắng nghe và được xem trọng. Đôi khi chúng ta không thể nhìn thấy họ vì sự chú ý của chúng tôi chỉ hướng vào những khuyết tật. Ví như các thợ đãi vàng không ngần ngại đi xuống các dòng nước giá lạnh với cái sàng của họ làm việc cả giờ để móc bùn vì họ biết rằng trong đó có vàng. Thực tập của chúng tôi là làm cho người đó được thừa nhận những điều tốt đẹp đã đạt được cho đến nay, và quan trọng là sự có mặt của họ. Chúng tôi đã chạm đến Niết Bàn.

"Tất cả chúng ta là Phật sẽ thành".

## Bài thơ bên giường bệnh

Tôi không phải là cơ thể này  
Đang nằm đây nghỉ dưỡng  
Tôi không phải là đôi mắt này  
Hướng về người,  
Cũng không phải bàn tay này  
Người đang nắm,  
Không phải hơi thở ngắn này  
Không sao giữ được.  
Tôi không phải là đôi mắt này  
Vẫn còn nhìn bạn  
Và đã ngắm  
Trái đất trong vẻ đẹp của nó,  
Cũng không phải đôi tai này  
Những vở sò vang âm  
Không bao giờ ngừng  
Lắng nghe lời bạn.  
Tôi không phải là đôi môi này  
Nhọt nhạt dần  
Và đã mỉm cười với bạn  
Với bao nhiêu tình thương.  
Tôi không phải là chiếc miệng không còn cảm thấy  
Tuyệt vời hương vị của trái cây.  
Tôi không là những gò má này  
Sâu hõm dần  
Và đã đón nhận  
Nhu cơn mưa dịu dàng những nụ hôn của bạn.  
Tôi không phải là đôi chân này  
Không di chuyển được  
Mà đã trước đây đã dạo chơi thích thú.  
Đừng khóc nữa, Người Thương  
Đây chỉ là cái vỏ  
Kết thành bởi đất và nước  
Và gió và lửa.  
Tôi là bầu trời rất xanh  
Sâu thẳm và bao la  
Là bài hát của chim non  
Và hương thơm của hoa.  
Tôi là Tình Thương quá lớn  
Mà bạn đã hiến tặng  
Và đã mang ý nghĩa  
Cho cả đời tôi  
Tình thương của tôi trong bạn  
Như một ánh sáng vĩ đại  
Dù, bất cứ điều gì xảy ra,  
Sẽ không bao giờ bị cạn kiệt.  
Tôi không nói với bạn lời chào vĩnh biệt  
Nhưng hẹn gặp nhau ngay...

\*\*\*

# Convergences entre bouddhisme et physique quantique

Dr Dominique Prapotnich

## Introduction

La théorie de la physique quantique principalement développée par Niels Bohr et Max Planck décrit le monde de l'infiniment petit et celle de la relativité générale formulée par Albert Einstein décrit celui de l'infiniment grand. Ces deux grandes théories (incompatibles entre elles), qui ont bouleversé la physique classique déterministe, ont été élaborées pratiquement en même temps au tout début du 20<sup>ème</sup> siècle. Elles ont complètement modifié notre façon de concevoir le monde et ont entraîné un bouleversement des idées issues de la physique newtonienne classique matérialiste ainsi qu'un changement complet de paradigme.

Certains aspects surprenants de la physique quantique permettent de prendre conscience des convergences entre la doctrine bouddhiste et cette nouvelle approche de la physique. De nombreux physiciens des années 1970 avaient déjà remarqué ces connexions subtiles et ces parallèles impressionnants entre la physique quantique et les idées fondamentales de la spiritualité orientale (D. Harrisson, F. Capra, W. Pauli). Le propos de cet exposé n'est pas de faire un cours exhaustif de physique, mais plutôt de montrer comment ces deux approches à priori si différentes, peuvent converger vers une signification commune. Ceci est peut être le signe que nous effleurons quelque chose d'universel et de fondamental.

Pour un esprit occidental cartésien de formation scientifique, il n'est pas toujours aisé de comprendre et d'accepter de prime abord certains aspects de la philosophie bouddhiste mais en persévérant, on se rend vite compte du bien-fondé de ces principes pour notre société moderne en proie au stress et à la disparition progressive de ses repères spirituels. D'autre part, il n'est pas non plus très simple, pour un physicien classique, de renoncer à l'aspect matériel et rassurant de la physique déterministe

qui bien que dépassée, fournissait antérieurement un cadre conceptuel solide et tangible pour expliquer la « réalité » qui nous entoure, en utilisant le bon sens et le matérialisme.

## La physique quantique

Nous allons donc reprendre quelques-uns de ces concepts et montrer les similitudes entre les deux approches. Revenons à la physique (ou mécanique) quantique en évitant d'introduire des formules mathématiques complexes. Comme nous l'avons déjà vu, celle-ci décrit le comportement des « objets » subatomiques, c'est-à-dire de dimensions cent mille fois plus petites que celles d'un atome (0.1 milliardième de mètre) et implique une quantification de l'énergie qui est délivrée par paquets (ou quanta) et non de façon continue comme on le pensait jusqu'alors. Elle introduit donc la notion fondamentale du quantum d'action « **h** » qui est à la base du raisonnement. C'est une théorie effective ad hoc, très pratique pour les calculs, extrêmement précise, complète sans variable cachée, mais qui ne fournit pas d'explication sur le pourquoi et le comment des choses. Ce comportement de la matière au niveau microscopique est extrêmement contre intuitif pour l'être humain et ne correspondent pas du tout à ce que l'on peut constater dans le monde macroscopique ou nous vivons. Une pierre fragmentée à l'extrême ne donnera pas de minuscules petites pierres in fine, mais « autre chose » dont nous parlerons ultérieurement. De très nombreuses expériences scientifiques réalisées depuis plus d'un siècle sur l'ensemble de la planète ont prouvé la validité de ces descriptions et aucune n'est venue, jusqu'à présent, contredire la théorie.

Nous avons même, avec l'électrodynamique quantique, qui est une branche du Model Standard des particules élémentaires, une prédiction théorique qui peuvent atteindre 9 chiffres après la virgule et qui est toujours vérifiée par l'expérience. Aucune théorie scientifique n'a atteint jusqu'à ce jour une telle précision, cela prouve son efficacité à décrire le « réel » et doit donc être pris en considération dans la réflexion comme un argument solide. Ces calculs nécessitent l'utilisation d'outils mathématiques très

complexes, difficilement explicables sans formation préalable tant le niveau d'abstraction est important. Quoiqu'il en soit cela marche, même si peu de personnes au monde sont capables d'expliquer pourquoi. La vie de tous les jours en fournit la preuve avec les différents objets que nous utilisons régulièrement (Laser, micro-transistors, GPS) qui sont des applications pratiques de cette théorie. La lumière Laser est une lumière « cohérente » directement produite grâce à la physique quantique.

### Les convergences

La première convergence qui mérite d'être soulignée est sans doute la notion de non séparation des choses et des êtres (non substantialité des phénomènes), fondement majeur du bouddhisme. Tout est relié et interdépendant, l'égo n'est qu'une illusion. Cette notion correspond à celle de non séparabilité et de non localité en physique quantique. En effet deux photons (grains de lumière) produits simultanément et s'éloignant l'un de l'autre à 180 degrés, garderont un « contact instantané » même à de très grande distance. Une mesure effectuée sur l'un sera immédiatement révélée sur l'autre (alors que rien n'est normalement susceptible d'aller plus vite que la vitesse de la lumière soit 300000 Km par seconde), comme si les deux grains ne formaient qu'une seule et même entité. Ce phénomène est connu sous le nom d'intrication quantique et a été mis en évidence expérimentalement par Alain Aspect à Orsay. Einstein lui-même disait « on doit penser l'univers comme un tout ». Bien entendu on ne connaît pas d'explication simple à ce phénomène troublant qui pourtant existe bel et bien et qui est déjà utilisé pour la cryptographie quantique.

La deuxième notion est celle d'impermanence que les bouddhistes ont parfaitement intégrée dans leur vie quotidienne mais qui est habituellement « oubliée » par la grande majorité des occidentaux. Cela conduit malheureusement à de grandes désillusions et à de grandes souffrances car la croyance en la permanence des choses expose à des traumatismes importants lorsque ce que l'on croyait immuable change tout à fait naturellement. La cosmologie moderne intègre

parfaitement cette instabilité des choses en montrant que dans l'univers tout bouge et tout change constamment au niveau des galaxies, du système solaire ou de la terre. Au niveau de la physique quantique cela peut s'exprimer par le principe d'indétermination de Heisenberg qui dit que l'on ne peut jamais connaître en même temps la vitesse et la position d'une particule subatomique et que par essence celles-ci changent à chaque instant.

Un autre aspect passionnant concerne l'ignorance de la véritable nature des choses et de l'esprit. La recherche de celle-ci est enseignée par les maîtres bouddhistes et conduit à l'éveil et à la parfaite sagesse. « Les choses ne sont pas vraiment telles qu'on le croit » et la physique quantique traduit ceci par le fait qu'au niveau le plus infime de la matière, les plus petits éléments apparaissent soit comme des ondes, soit comme des particules (dualité ondes-particules). La physique quantique décrit ce paradoxe apparent sous la forme d'une équation mathématique complexe à 6 variables ou degrés de liberté (fonction d'onde  $\Psi$  de Schrödinger).

La réalité sous-jacente de la matière, à son niveau le plus élémentaire, est très différente de ce que nous avons l'habitude d'appréhender dans la vie courante. En effet les choses sont « solides et palpables » dans la vie de tous les jours et ne ressemblent pas soit à une onde, soit à une particule. Il existe un effondrement du paquet d'onde de  $\Psi$  qui explique ce phénomène de décohérence quantique lorsqu'on passe du microscopique au macroscopique et qui donne de la consistance à notre monde quotidien. Pourtant les atomes eux-mêmes sont essentiellement constitués de vide entre le noyau et les électrons (un petit grain de sable dans un stade). A notre échelle nous ressentons surtout les influences des répulsions électromagnétiques des molécules entre elles et c'est cela qui nous donne l'impression de « dureté et de réalité matérielle ». La matière manifeste ainsi une tendance à survenir plutôt qu'une tendance à être.

De même la conscience humaine ordinaire joue un rôle dans cette notion de réalité puisque qu'en physique quantique, les résultats

des expériences changent en fonction du type d'appareil que l'on choisit pour effectuer la mesure. En d'autres termes l'observateur n'est pas en dehors de l'expérience physique, il influe par sa présence sur le résultat, il fait intégralement parti du système de référence et de l'univers. Il ne peut se placer en dehors du cadre de configuration. Selon la vision bouddhiste, la conscience fondamentale pure non modifiée par nos états et processus mentaux est le principe supérieur constitutif du cosmos qui existe indépendamment de la matière. Selon certains neuroscientifiques la conscience doit émerger de la vie à partir de l'énergie et donc de la matière, pour donner un sens au tout plutôt qu'à rien. « La matière regarde la matière ». Cela conduit à la notion d'interdépendance des choses et des êtres, bien connue des bouddhistes qui en font la base de leur règle de vie. Les conséquences immédiates sont la compassion et l'altruisme ainsi que le refus de succomber à la violence envers les autres, puisque chacun aspire à la même chose que son voisin notamment dans sa volonté d'éviter la souffrance. « L'autre c'est moi » est une formule d'une puissance absolue qui peut permettre de contrer les pulsions agressives des êtres humains. Ces pulsions par définition difficilement contrôlables puisqu'en partie génétiquement déterminées, sont héritées des gènes sélectionnés pour la survie par l'évolution darwinienne des espèces (dont nous dérivons) et qui peut expliquer pourquoi il paraît plus facile de faire du mal plutôt que du bien aux autres. A notre stade d'évolution, nous devrions pouvoir nous libérer de cette influence génétique néfaste. L'esprit ordinaire désordonné et imprévisible devrait pouvoir penser autrement et être discipliné par une pratique méditative répétée et continue afin de s'améliorer jour après jour pour devenir un meilleur être humain. Certains bouddhistes comme Matthieu Ricard ont montré grâce à des expériences utilisant l'IRM fonctionnelle cérébrale que la méditation intense et continue peut modifier certaines structures du cerveau qui elles-mêmes en retour par leur activité plus soutenue, modifie durablement notre comportement. L'esprit est donc capable de s'étudier et se modifier lui-même ainsi que la matière cérébrale qui le soutient. L'équanimité et le lâcher prise doivent être la réponse à l'inquiétude et au stress de masse

qui caractérise actuellement notre société en limitant l'influence néfaste de nos émotions conflictuelles sur notre équilibre psychique.

La lumière est une onde électromagnétique et sa vitesse, bien qu'extrêmement rapide, est constante et finie. Cela implique une autre conséquence importante, parfaitement identifiée par la philosophie bouddhiste, à savoir les illusions. En effet lorsque nous regardons quelque chose ou quelqu'un, nous voyons toujours dans le passé car il faut le temps que la lumière voyage d'un endroit à un autre et que notre œil capte les photons. Nous avons donc l'illusion de voir les étoiles dans le ciel « en temps réel » alors qu'en fait ces astres ont peut-être disparu depuis longtemps. Les illusions sont renforcées par le fait que notre cerveau interprète ces signaux et qu'il reconstruit une image de ce qu'il croit voir. Les prestidigitateurs ou illusionnistes connaissent parfaitement ces phénomènes et les utilise pour nous faire croire à une « certaine réalité » qui les intéresse. Les illusions règnent en maître dans notre monde et rien n'est moins fiable qu'un témoignage humain lors d'une enquête policière par exemple. Ce n'est que par un travail soutenu sur notre esprit par la méditation en accentuant progressivement notre concentration et notre observation subtile que nous pouvons nous libérer de ces illusions et entrevoir la véritable nature des choses.

La vacuité (ou dissolution de l'égo) est l'absence d'existence substantielle (ou autonome) et est bien identifiée dans la doctrine bouddhiste. Elle correspond au fait que rien ne peut exister indépendamment du reste et que tous les phénomènes sont interconnectés et interdépendants. Rien n'existe par lui-même et tout a une ou plusieurs causes, avec la notion de coproductions conditionnées en filigrane. En physique quantique la notion de vide ne correspond pas au néant mais plutôt à un foisonnement de matérialisations d'énergie qui apparaissent et disparaissent grâce à certaines fluctuations de l'énergie du vide quantique. La matière apparaît et disparaît en fonction du flou quantique et perd donc de sa substantialité palpable et immuable. En bref le vide n'est pas rien et peut au contraire donner naissance à

quelques particules ou à un univers entier, selon la quantité d'énergie présente ( $E= mc^2$  selon la célèbre formule d'A. Einstein où l'énergie et la matière sont considérées comme les deux formes d'une même grandeur).

De même la vacuité au sens bouddhiste du terme est très différente du néant. En effet la vacuité n'est pas le nihilisme comme cela est trop souvent présenté. Il s'agit simplement de l'absence d'existence intrinsèque. En physique quantique, les états superposés sont une autre forme d'expression étrange de la matière difficilement concevable dans la réalité de tous les jours. Ce principe exprime la possibilité pour une particule-onde d'être dans plusieurs états superposés d'énergie en même temps aussi longtemps que l'incertitude n'a pas été levée par la mesure ou l'observation. La célèbre expérience de pensée du chat de Schrödinger à la fois mort et vivant tant que la boîte le contenant n'a pas été ouverte, est une autre variante de ce phénomène difficilement compréhensible dans un contexte habituel.

Le problème des origines fournit également une occasion de confronter les idées bouddhistes et celles de la science. En effet les lois physiques et la vingtaine de constantes physiques qui autorisent l'apparition de la vie dans notre univers, sont très précises et très finement réglées les unes par rapport aux autres, sans que nous puissions expliquer pourquoi. Il aurait suffi par exemple que la masse du proton ou que la charge de l'électron soit légèrement différentes pour que la vie n'apparaisse pas sur terre. La doctrine bouddhiste explique naturellement cela par les notions d'interdépendance et par les flux de conscience qui s'auto ajustent dans un univers sans début ni fin. En fait la théorie du Big-Bang contredit apparemment cette conception en suggérant un début à l'univers mais ce modèle bute sur la singularité même de la première seconde où les lois physiques connues perdent pied. Le mur de Planck ainsi nommé car on ne peut expliquer ce qu'il y avait avant le Big-Bang vient tempérer la certitude d'une naissance de l'univers. Même si « l'hypothèse d'un grand horloger » n'est pas nécessaire comme le disait Laplace, il nous faut bien admettre notre incompréhension scientifique du tout.

## Conclusion

A l'issue de ce petit tour d'horizon non exhaustif des rapports entre la physique quantique et le bouddhisme on peut dire que science et spiritualité sont complémentaires et non opposées. Les deux aspects sont absolument nécessaires et indispensables à l'homme pour son évolution future. La philosophie bouddhiste offre à l'être humain par son pragmatisme et sa simplicité le cadre spirituel naturel pour l'épanouissement de la science moderne. Celle-ci découvre chaque jour que la puissance de réflexion et les enseignements empiriques d'hommes ayant vécu il y a 25 siècles sont d'une actualité stupéfiante et qu'ils permettront peut-être à l'humanité de se libérer de ses conditionnements et de ses illusions et d'évoluer enfin vers la sérénité le bonheur et la paix.

\*\*\*

# Những điểm gặp gỡ giữa đạo Phật và vật lý lượng tử

BS Dominique Prapotnich

## Vào đề

Lý thuyết vật lý lượng tử chủ yếu phát triển bởi Niels Bohr và Max Planck mô tả thế giới vô cùng nhỏ, trong khi lý thuyết tương đối tổng quát trình bày bởi Albert Einstein mô tả thế giới vô cùng lớn. Hai lý thuyết lớn này đã đảo lộn vật lý cổ điển xác định (déterministe) và được đưa ra gần như cùng một lúc vào đầu thế kỷ 20. Chúng đã thay đổi hoàn toàn quan niệm của chúng ta về thế giới và dẫn tới một đảo lộn ý tưởng phát xuất từ vật lý học Newton cổ điển duy vật, cũng như một thay đổi hoàn toàn hệ hình (paradigme).

Một số khía cạnh bất ngờ của vật lý lượng tử cho phép nhận ra dần những điểm tương đồng giữa giáo lý đạo Phật và cách tiếp cận mới này của vật lý. Nhiều nhà vật lý trong những năm 1970 đã nhận thấy những kết nối tinh tế này và những sự trùng hợp gây ấn tượng giữa vật lý lượng tử và các ý tưởng cơ bản của nền tâm linh Đông phương (D. Harrisson, F. Capra, W. Pauli). Mục đích của bài này không phải là để trình bày một bài học đầy đủ về vật lý, mà là để chứng tỏ làm sao hai cách tiếp cận, có vẻ rất khác biệt ngay từ ban đầu, có thể hội tụ về cùng một ý nghĩa chung. Đây có lẽ là một dấu hiệu cho biết rằng chúng ta rất có thể đang tiếp cận một cái gì phổ quát và căn bản.

Đối với một người Tây phương lý luận theo Descartes và đào tạo theo khoa học, hiểu biết và chấp nhận ngay một số khía cạnh của triết học Phật giáo không phải là một điều dễ dàng. Tuy nhiên, với một chút kiên nhẫn, người ta sẽ nhận ra ngay giá trị của những nguyên tắc đó đối với xã hội hiện đại đang bị đè nặng bởi stress và mất dần những chuẩn mực tâm linh. Một mặt khác, đối với một nhà vật lý học cổ điển, từ bỏ khía cạnh vật chất và yên ổn của vật lý xác định không phải là một điều dễ dàng. Bởi vì, mặc dù đã lỗi thời, nhưng nó cũng đem lại một khuôn khổ khái niệm vững vàng và dễ đạt được để giải thích « sự thực » xung quanh bằng cảm giác thông thường và vật chất.

## Vật lý lượng tử

Chúng ta sẽ nhắc lại một vài khái niệm và làm tỏ những điểm tương tự giữa hai cách tiếp cận đó. Chúng ta hãy trở về vật lý (hay cơ học) lượng tử, và tránh đi vào những công thức toán học phức tạp. Như chúng ta đã thấy, nó mô tả hành vi của các "đối tượng" hạ nguyên tử, tức là với kích thước nhỏ hơn một trăm ngàn lần so với một nguyên tử (0,1 phần tỷ của một mét) và bao gồm một lượng tử năng lượng được cung cấp từng gói (hay quanta) và không một cách liên tục như người ta nghĩ trước kia.

Như vậy, nó đưa vào khái niệm căn bản lượng tử hành động "h", là cơ sở của lý luận. Đó là một lý thuyết ad hoc, rất thuận tiện cho sự tính toán, cực kỳ chính xác, hoàn toàn không có biến ẩn, nhưng không mang lại giải thích lý do tại sao và thể nào của sự vật. Cách vận hành này của vật chất ở mức vi mô đi ngược hoàn toàn với trực giác con người và không phù hợp chút nào với những gì chúng ta có thể nhận thấy trong thế giới vi mô mà chúng ta đang sống. Một phiên đá đập tan ra cuối cùng sẽ không đưa tới những mảnh vụn bé xíu, mà một « cái gì khác » mà chúng ta sẽ đề cập tới sau. Rất nhiều thí nghiệm khoa học thực hiện từ hơn một thế kỷ nay trên toàn cầu đã chứng minh tầm giá trị của những mô hình đó, và đến tận bây giờ chưa có một thí nghiệm nào phủ định lý thuyết.

Chúng ta lại còn có thêm, với điện động học lượng tử (électrodynamique quantique), là một ngành của mô hình tiêu chuẩn các hạt cơ bản, một tiên đoán lý thuyết đạt tới 9 con số sau dấu phẩy và luôn luôn được kiểm chứng bằng thí nghiệm. Đến nay chưa một lý thuyết khoa học nào đạt được độ chính xác như vậy, điều đó chứng tỏ hiệu quả mô tả « sự thật » của nó và phải được đánh giá trong suy tư như một luận cứ vững chắc. Những bài tính đó cần dùng những dụng cụ toán học rất phức tạp, khó lòng giải thích nếu không được đào tạo trước, do trình độ lập thể rất cao. Dầu sao, điều đó vận hành tốt, dù rất ít người trên thế giới có khả năng giải thích tại sao.

Bằng chứng được đem lại trong đời sống thường nhật với những vật dụng mà chúng ta dùng đều đặn (laser, vi bán dẫn, GPS), hoạt động nhờ những ứng dụng thực hành của lý thuyết này. Ánh sáng laser là một ánh sáng «

kết hợp » nảy nguồn trực tiếp từ vật lý lượng tử.

### Những điểm gặp gỡ

Điểm gặp gỡ đầu tiên đáng được nhấn mạnh tới chắc hẳn là sự không phân chia giữa các vật thể và các sinh vật (sự không có thực thể của các hiện tượng), là điểm nòng cốt trong đạo Phật. Tất cả đều liên kết và lệ thuộc vào nhau, và cái ta chỉ là một ảo tưởng. Điểm này chính là sự không thể tách rời nhau và không ngụ ở một nơi nào của cơ học lượng tử. Khi hai quang tử (hạt ánh sáng) đồng thời xuất hiện và tách rời khỏi nhau 180 độ, chúng sẽ giữ một mối « liên hệ tức thì », ngay cả khi rất xa nhau. Đo lường trên một hạt sẽ lập tức tác động lên hạt kia (trong khi không có gì có thể đi nhanh hơn tốc độ của ánh sáng, tức là 300000 Km một giây), dường như hai hạt chỉ thành như một thực thể duy nhất. Hiện tượng đó được biết dưới tên là sự đan đứ lượng tử (intrication quantique) và đã được thí nghiệm bởi Alain Aspect tại Orsay. Chính Einstein cũng đã nói : « Người ta phải nhìn vũ trụ như một tổng thể ». Dĩ nhiên người ta chưa giải thích được một cách đơn giản hiện tượng lạ lùng này, tuy nó có thực sự và đã được dùng trong mật mã học (cryptographie) lượng tử.

Khái niệm thứ nhì là vô thường mà các Phật tử đã hoàn toàn hội nhập trong cuộc sống thường nhật, nhưng thường bị « bỏ quên » bởi những người Tây phương. Điều đó rất tiếc đã đem lại nhiều thất vọng và khổ đau, vì niềm tin ở sự thường tồn của sự vật có thể bị chấn động mạnh mẽ khi mà điều người ta tưởng là bất biến thực ra luôn thay đổi một cách tự nhiên. Vũ trụ học hiện đại đã hoàn toàn tiếp nhận được sự bất ổn định của sự vật, bằng cách tỏ rõ rằng trong vũ trụ tất cả đều chuyển động và thay đổi không ngừng ở mức độ thiên hà, hệ mặt trời hoặc trái đất. Ở mức độ vật lý lượng tử, điều đó có thể thể hiện bằng nguyên lý bất định (principe d'indétermination) của Heisenberg, tức là người ta không thể nào biết cùng một lúc tốc độ và vị trí của một hạt hạ nguyên tử, và trên mặt bản thể cả hai đều thay đổi trong mỗi thời điểm.

Một khía cạnh lý thú nữa là sự thiếu hiểu biết về bản chất thực sự của sự vật và tâm thức. Sự tìm kiếm nó đã được hướng dẫn bởi các vị thầy trong Phật giáo, nhằm dẫn tới sự giác ngộ và trí tuệ vẹn toàn. "Sự vật không thực sự như người ta tưởng" và vật lý lượng tử diễn giải là ở mức độ vi tế nhất của vật chất, các yếu tố nhỏ

nhất xuất hiện hoặc như là sóng, hoặc như là hạt (nhị nguyên sóng-hạt). Vật lý lượng tử mô tả về nghịch lý này dưới hình thức của một phương trình toán học phức tạp 6 chiều (hàm sóng  $\Psi$  của Schrödinger).

Thực tế trong chiều sâu của vật chất, ở mức độ cơ bản nhất của nó, rất khác với những điều chúng ta quen nhận thức trong đời sống hàng ngày. Thật vậy sự vật có vẻ « cứng rắn, sờ nắm » được trong đời sống thường nhật và không có vẻ như một sóng hay một hạt. Có một sự xup đở của gói sóng  $\Psi$  giải thích hiện tượng decoherence lượng tử khi người ta đi từ vi mô tới vĩ mô và dẫn tới sự nhất quán của thế giới hàng ngày. Mặc dù chính các nguyên tử cũng chỉ chủ yếu là một khoảng trống giữa hạt nhân và các electron (cũng như một hạt cát nhỏ trong một sân vận động). Đứng ở bình diện con người, chúng ta chủ yếu cảm thấy ảnh hưởng của lực đẩy điện từ giữa các phân tử, và chính điều đó mang lại cho chúng ta cảm tưởng rằng vật chất "cứng rắn và có thực ». Bằng cách đó vật chất thể hiện một khuyneh hướng xảy ra hơn là một khuyneh hướng có mặt.

Cũng vậy ý thức con người bình thường đóng một vai trò trong khái niệm này của thực tại, vì trong vật lý lượng tử, kết quả các thử nghiệm thay đổi tùy theo loại máy được chọn lựa để đo lường. Nói một cách khác, quan sát viên không đứng ở bên ngoài kinh nghiệm vật lý, mà ảnh hưởng đến kết quả do sự có mặt của mình, và là một phần trọn vẹn của hệ thống tham chiếu của vũ trụ. Vị ấy không thể đứng ngoài khung cấu hình. Theo quan điểm của Phật giáo, ý thức căn bản tinh nguyên không bị thay đổi bởi các trạng thái và quá trình tâm thức là nguyên lý cao nhất, cấu thành của vũ trụ, có mặt độc lập so với vật chất. Theo một số nhà thần kinh học, ý thức phải nảy mầm từ sự sống bắt đầu từ năng lượng và như vậy từ vật chất, để đem lại một ý nghĩa cho toàn thể thay vì không có gì. "Vật chất nhìn vật chất." Điều này dẫn đến khái niệm tương quan của sự vật và chúng sinh, mà các Phật tử đều biết rõ và lấy làm cơ sở cho đường tu của họ. Hậu quả trước mắt là lòng từ bi và vị tha, cũng như sự chối từ dùng bạo lực đối với người khác, bởi vì người ta ai cũng mong muốn như người bên cạnh mình, đặc biệt là tránh được khổ đau. "Người khác chính là ta" là một phương châm

có sức mạnh tuyệt đối có thể giúp ngăn cản các xung động hung dữ của con người. Các xung động đó, theo định nghĩa, khó lòng kiểm soát được, bởi vì chúng một phần ấn định bởi di truyền, và được thừa kế bởi những gen được lựa chọn cho sự tồn tại theo luật tiến hóa các loài vật của Darwin. Như vậy, chúng có thể giải thích lý do tại sao người ta có vẻ làm hại dễ dàng hơn là làm tốt cho người khác. Ở giai đoạn tiến hóa của chúng ta, chúng ta phải làm thế nào để có thể tự giải thoát khỏi ảnh hưởng tai hại này của gen. Tâm trí bình thường bừa bãi và phản ứng bất ngờ, phải có thể tư duy khác đi và được rèn luyện bằng thực hành thiền định đều đặn và liên tục, để mỗi ngày một cái thiện thêm và trở thành một con người tốt hơn.

Một số Phật tử như Matthieu Ricard đã cho thấy qua các thí nghiệm sử dụng MRI chức năng não, rằng thiền định tích cực và liên tục có thể thay đổi một số cấu trúc não và nhờ sự tăng trưởng mức độ hoạt động của các cấu trúc đó, thay đổi dài hạn hành vi của người thiền định. Như vậy tâm thức có khả năng tự học hỏi và tự sửa đổi, cũng như vật chất não bộ là nền tảng của nó. Xả và sự buông thả phải là câu trả lời cho sự lo lắng và stress quân thể hiện là đặc điểm của xã hội chúng ta. Chúng có thể hạn chế ảnh hưởng tai hại của các cảm xúc mâu thuẫn trên sự thăng bằng tâm lý của chúng ta.

Ánh sáng là một sóng điện từ và tốc độ của nó, mặc dù cực kỳ nhanh chóng, không thay đổi và có hạn. Điều này bao hàm một hệ quả quan trọng, nhận định rõ ràng bởi triết lý Phật giáo, tức là ảo tưởng. Thật vậy, khi chúng ta nhìn vào một vật gì hay một người nào đó, chúng ta bao giờ cũng nhìn thấy trong quá khứ, bởi vì phải mất thời gian ánh sáng mới truyền đi được từ nơi này đến nơi khác và mắt của chúng ta mới bắt được photon. Vì vậy, chúng ta có ảo giác nhìn thấy những ngôi sao trên bầu trời trong "thời gian thực" trong khi thật ra chúng có thể đã biến mất từ lâu. Những ảo tưởng được tăng cường bởi sự kiện là bộ não chúng ta diễn giải các tín hiệu đó và xây dựng lại hình ảnh của những gì nó có cảm tưởng thấy. Các nhà ảo thuật biết rất rõ những hiện tượng này và họ dùng chúng để cho chúng ta tin vào "một sự thực nào đó" mà họ muốn gây nên. Các ảo tưởng ngự trị và làm chủ trong thế giới chúng ta, và không có gì ít đáng tin cậy hơn một sự làm chứng trong một cuộc điều tra của cảnh sát,

chẳng hạn. Chỉ bằng cách tập luyện liên tục tâm thức của chúng ta bằng thiền định, gia tăng dần dần sự tập trung và sự quan sát tinh tế, chúng ta mới có thể tự giải thoát khỏi những ảo tưởng đó và thoáng thấy bản chất thực của sự vật.

Tánh Không (hoặc sự tan biến của bản ngã) là sự không hiện hữu một thực thể (hay tự chủ), được nhận định rõ ràng trong giáo lý Phật giáo. Nó có nghĩa là không có gì có thể hiện hữu độc lập với những gì khác, và tất cả các hiện tượng đều liên kết và phụ thuộc lẫn nhau. Không có gì hiện hữu bởi chính nó, và tất cả đều có một hoặc nhiều nguyên nhân, với khái niệm duyên khởi làm sợi giây nối liền.

Trong vật lý lượng tử, khái niệm về tánh Không thực ra chẳng phải là hư vô mà là một sự nhân tăng vật chất hóa năng lượng xuất hiện và biến đi nhờ một số biến đổi năng lượng của cái Không lượng tử (viết gọn là Không). Vật chất xuất hiện và biến đi tùy theo sự thăng giáng lượng tử và do đó mất tính thực thể sờ thấy và bất biến của nó. Nói tóm lại, Không không phải là không có gì mà ngược lại có thể sinh ra một vài hạt hoặc cả một vũ trụ, tùy theo bao nhiêu năng lượng có mặt ( $E = mc^2$  trong phương trình nổi tiếng của A. Einstein theo đó năng lượng và vật chất được xem như hai hình thức của một đại lượng).

Cũng như tánh Không theo nghĩa của đạo Phật rất khác với hư không. Thật vậy, Không không phải là thuyết hư vô như người ta thường trình bày. Nó chỉ đơn giản là sự không có mặt của một hiện hữu cố định. Trong vật lý lượng tử, những trạng thái chồng lên nhau là một hình thức biểu hiện khác lạ của vật chất, khó lòng quan niệm được trong thực tế hàng ngày. Nguyên tắc này thể hiện khả năng của một hạt-sóng có mặt cùng một lúc trong nhiều trạng thái năng lượng chồng lên nhau, chừng nào sự bất định chưa được giải tỏa bằng sự đo lường hoặc sự quan sát. Thí nghiệm nổi tiếng bằng tư tưởng về con mèo của Schrödinger vừa sống vừa chết chừng nào chiếc hòm đựng nó chưa được mở ra, là một biến thể khác của hiện tượng này, rất khó hiểu trong bối cảnh thông thường.

Vấn đề nguồn gốc cũng cho chúng ta một cơ hội để đối chiếu tư tưởng Phật giáo và tư tưởng khoa học. Thật vậy, những định luật vật lý và khoảng hai chục hằng số vật lý cho phép

sự sống xuất hiện trong vũ trụ, tỏ ra vô cùng chính xác và được điều chỉnh một cách tinh vi trong sự tương quan lẫn nhau, những điều mà chúng ta không thể nào giải thích được. Chẳng hạn chỉ cần khối lượng proton hoặc điện tích electron hơi khác đi một chút, là sự sống không thể nào xuất hiện trên trái đất. Giáo lý Phật giáo giải thích một cách tự nhiên điều này bằng khái niệm tương quan, duyên khởi và bằng những dòng ý thức tự điều chỉnh trong một vũ trụ không khởi đầu, không kết thúc. Thật ra, thuyết Big Bang có vẻ như chống đối với quan niệm này bằng cách gợi ý có một sự khởi đầu cho vũ trụ, nhưng mô hình này vấp phải tính kỳ dị của giây đầu tiên, nơi mà các định luật vật lý quen thuộc bị hệt hẵng.

Bức tường Planck, tên đặt như vậy bởi vì người ta không thể giải thích có gì trước Big Bang, đã đến để giảm bớt sự tin chắc ở sự ra đời của vũ trụ. Mặc dù "giả thuyết của một người thợ đồng hồ lớn" không phải là điều cần thiết như Laplace đã nói, nhưng chúng ta phải công nhận sự thiếu hiểu biết khoa học của chúng ta về cái toàn thể.

### **Kết luận**

Sau khi dạo quanh một vòng nhỏ còn hạn hẹp này về những quan hệ giữa vật lý lượng tử và đạo Phật, chúng ta có thể nói rằng khoa học và tâm linh bổ túc cho nhau và không chống đối nhau. Cả hai khía cạnh đều hoàn toàn cần thiết và không thể thiếu được cho con người và cho sự phát triển tương lai. Triết lý Phật giáo, nhờ tính chất thực dụng và sự bình dị của nó, đem lại cho con người một khuôn khổ tâm linh tự nhiên cho sự thăng hoa của khoa học hiện đại. Mỗi ngày khoa học phát hiện ra rằng sức mạnh của tư tưởng và lời dạy thực nghiệm của những người sống cách đây 25 thế kỷ có một tính chất thời sự đáng kinh ngạc. Rất có thể chúng sẽ cho phép nhân loại tự giải thoát ra khỏi những ràng buộc và ảo tưởng của mình, và cuối cùng tiến tới sự thanh thản, hạnh phúc và bình an.

\*\*\*

## Quel peut être l'apport de la méditation de pleine conscience dans la société moderne ?

Dr Trinh Dinh Hy

Comme vous le savez, la méditation est un exercice spirituel pratiqué depuis des temps très anciens, puisque l'on a trouvé parmi les vestiges de la civilisation de l'*Indus*, au 3<sup>e</sup>-2<sup>e</sup> millénaire avant notre ère, des gravures représentant des yogis en posture de méditation. Elle figure aussi dans diverses traditions spirituelles comme le taoïsme, le judaïsme (avec la Kabbale), le christianisme (avec les Pères du désert), l'islam (avec le soufisme), etc.

Mais c'est surtout dans le bouddhisme que la méditation, expérimentée par le *Bouddha Gotama* lui-même, a été systématisée, codifiée comme méthode conduisant à la délivrance et à l'éveil. On la trouve bien expliquée dans le Canon pali, notamment dans les sutras *Satipatthana* (Etablissement de l'attention), et *Anapana-sati* (Attention à l'inspir et l'expir), considérés comme le cœur du *Dharma*.

C'est ainsi que pendant de nombreuses générations et aux quatre coins du monde, la pratique de la méditation a permis aux bouddhistes, religieux comme laïcs, d'en recueillir les bienfaits.

Néanmoins, des questions demeurent encore sur l'étendue de son efficacité, sur ses mécanismes d'action, ainsi que sur son rôle précis au sein de la doctrine.

Des réponses semblent se pointer au fur et à mesure que la science avance.

En effet, depuis une quarantaine d'années, on assiste à l'avènement de deux phénomènes apportant à la méditation un éclairage nouveau: d'une part, les applications médicales de la méditation de pleine conscience, et d'autre part, les progrès des neurosciences.

Les premières personnes à utiliser le terme « pleine conscience » (*mindfulness*) furent le Maître Zen *Thich Nhat Hanh*, fondateur de l'Ordre Inter-Être, et *Jon Kabat-Zinn*,

professeur de biologie à l'Université de Massachusetts.

Dans les années fin 70, *Jon Kabat-Zinn* a développé la méthode de « réduction du stress basée sur la pleine conscience » ou MBSR, dans le traitement des maladies liées au stress (comme des affections cardio-vasculaires, digestives, cutanées, des douleurs chroniques, l'insomnie, l'anxiété, etc.), sous la forme d'une pratique quotidienne de la méditation pendant 8 semaines.

Il définit la « pleine conscience » comme un « état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déroule instant après instant ».

Les neuroscientifiques distinguent 3 types de méditation: « l'attention focalisée (focus attention) », équivalent de *samatha* (calme mental), où l'on porte l'attention seulement sur un objet, tel sa propre respiration, un point lumineux, une image ou un *mantra*; la « surveillance ouverte (open monitoring) », équivalent de *vipassana* (vision pénétrante), où l'on observe simplement ce qui passe dans son esprit, sans vouloir le contrôler ni le poursuivre; et la « méditation sur la compassion (loving kindness) », pratiquée essentiellement dans le bouddhisme tibétain.

Des dizaines de milliers de personnes au moins ont ainsi été traitées par la méthode MBSR avec de très bons résultats, validés scientifiquement. Le MBSR est maintenant reconnu comme méthode de psychothérapie, enseignée dans une trentaine d'Universités médicales et utilisée dans 250 hôpitaux aux Etats-Unis. Des méthodes voisines ont été appliquées aux rechutes de dépression, à l'addiction aux drogues et aux troubles du comportement alimentaire, et regroupées ensemble sous le terme de MBI (interventions basées sur la pleine conscience), elles se sont répandues dans le monde, avec un peu de retard en France.

Parallèlement, les progrès spectaculaires des neurosciences et notamment de l'imagerie médicale (avec l'IRM fonctionnelle et l'EEG avancé), ont permis de mieux comprendre le fonctionnement du cerveau, de le voir en temps

réel, avec une résolution spatiale de l'ordre du millimètre et temporelle de l'ordre du centième de seconde.

Les résultats de ces études scientifiques sont encore parcellaires et provisoires, et le chantier encore immense. On a du mal à suivre leur progression tant le rythme s'est accéléré, avec actuellement plus de 500 publications scientifiques par an sur la méditation. Un certain nombre de faits semblent cependant établis.

Sur le plan cognitif, la pratique de la méditation améliore nettement l'attention et le traitement de l'information par le cerveau.

Mais ce qui est plus étonnant, c'est que les effets de la méditation portent surtout sur les fonctions affectives, en augmentant la sensibilité aux émotions d'autrui, d'où le développement de l'empathie, de l'amour altruiste et de la compassion.

Autre point important: elle diminue le déclenchement des émotions négatives comme la peur, la colère, la tristesse. On constate une nette diminution de l'activité des amygdales cérébrales, point de départ des émotions négatives, au fur et à mesure que s'accroît l'expérience de la méditation.

Inversement, la pratique de la méditation augmente les émotions positives, c-à-d l'impression de bien-être, de joie, de sérénité. C'est ce que ressentent tous les méditants, qu'ils soient débutants ou expérimentés. Ce changement est probablement l'apport le plus significatif de la pleine conscience.

Des modifications à long terme des structures cérébrales ont aussi été mises en évidence par des mesures précises en imagerie médicale, notamment par IRM. On constate une augmentation de l'épaisseur du cortex cérébral (c-à-d de la matière grise) surtout dans les zones antérieures et l'hippocampe, et une augmentation des connexions entre des zones cérébrales (c-à-d de la matière blanche). Il est donc probable que la méditation ralentit le vieillissement du cerveau, puisque celui-ci on le sait s'atrophie en vieillissant.

Enfin, des effets biologiques généraux ont été rapportés: l'action sur le système neuro-végétatif, la diminution de la cortisolémie

(élevée en cas de stress chronique), l'amélioration défenses immunitaires contre l'infection et les cancers, et également le ralentissement du vieillissement cellulaire en général.

Un élément remarquable est que ces effets bénéfiques persistent au-delà des séances de méditation, de façon prolongée et durable, et que les modifications fonctionnelles et structurelles favorables peuvent apparaître de façon précoce, en quelques semaines, mais elles sont évidemment plus nets et durables chez les méditants expérimentés. Autre donnée intéressante: les études révèlent que des séances régulières et courtes (1/2 H) de méditation sont préférables à de longues et rares séances.

Quel peut être le mécanisme d'action de la pleine conscience?

C'est récemment que l'on commence à comprendre le mécanisme d'action de la pleine conscience, avec la mise en évidence en 2001 d'un réseau de neurones appelé *Réseau Mode par Défaut* (DMN) comprenant certaines zones cérébrales (correspondant en gros à la pensée spontanée, non dirigée et la mémoire): sur la ligne médiane, le cortex préfrontal médian et le cortex cingulaire postérieur- le precuneus; sur les côtés, le lobule pariétal inférieur, le cortex temporal inféro-latéral; et en para-médian, le gyrus para-hippocampique.

Il s'agit de zones cérébrales s'activant lorsque l'on est au repos, sans aucune activité sensorielle ni motrice. Ce *Réseau Mode par Défaut* est responsable de l'état inattentif, distrait, de vagabondage mental, de rêverie, dans lequel on rumine le passé, et fait des suppositions pour le futur.

Il est actif pendant environ la moitié de notre temps éveillé. Son apport positif est l'imagination, la créativité, la planification, la révision du passé pour améliorer le futur. Par contre, son aspect néгатif l'emporte lorsqu'il est en hyperactivité ou perturbé, avec apparition de toutes sortes d'émotions négatives, comme l'anxiété, la dépression, l'obsessionnalité.

Le *Réseau Mode par Défaut* est en balance avec un autre réseau, qui est le *Réseau de*

*Tâches Positives* (TPN), comprenant des zones correspondant en gros à l'attention et la perception des sens et du corps: le cortex cingulaire antérieur, le cortex préfrontal dorso-latéral, le cortex intrapariétal, et l'insula.

Ces deux réseaux sont antagonistes ou mutuellement exclusifs: quand l'un est activé, l'autre est désactivé, et vice-versa. L'analyse des courbes d'activité montre que quand l'une est en pic, l'autre est en creux.

Or, le *Réseau de Tâches Positives* (TPN) est justement celui qui est activé au cours de la méditation en pleine conscience. C'est lui qui commande l'attention au présent, c-à-d la perception du corps ou l'observation du mental. Le fait qu'il est activé va désactiver le *Réseau Mode par Défaut*, d'où l'arrêt des ruminations, des regrets du passé, des suppositions du futur, qui sont générateurs d'anxiété, de stress, voire d'idées morbides.

Ceci est nettement démontré en comparant l'activité des 2 réseaux chez les méditants et les sujets contrôle.

Un élément intéressant également est que le *Réseau Mode par Défaut* joue un rôle important dans sens du « soi », notamment par l'activité du cortex préfrontal médian, considéré comme le noyau du « soi ». Il consiste en la mémoire des traits du sujet et de ses semblables, la conscience de « soi », ses aspirations pour le futur, la continuité de l'identité de l'individu avec le temps.

Bien sûr, pour le bouddhisme, le « soi » n'existe pas en réalité, ce n'est qu'une illusion, un assemblage provisoire et temporaire de 5 agrégats... Il n'empêche que pour le commun des mortels cette illusion du « soi » existe, c'est le sens de l'« ego » des philosophes occidentaux et des psychologues, et c'est justement là le problème: préoccupation de « soi », égoïsme, égoïsme...

La désactivation du *Réseau Mode par Défaut* revient donc à la supprimer momentanément le sens du « soi ». On voit sur des images respectives d'IRM fonctionnelle, l'analogie frappante, voire la superposition, entre l'activité de zones cérébrales du *Réseau Mode par Défaut* et celle de la conscience de « soi ».

Bien sûr, les choses sont bien plus complexes que cela, et des études portent actuellement sur les interactions au sein même de chaque réseau induites par la méditation. On en saurons certainement davantage dans les années à venir.

Ainsi, on peut dire que les expériences neuroscientifiques ont corroboré les intuitions bouddhiques sur la méditation.

La méditation de pleine conscience (mindfulness), correspond bien à une application de l'attention juste (*samma-sati*), faisant partie de l'Octuple Noble Sentier. Autrement dit, la pleine conscience est un état mental, et l'attention juste est l'action qui conduit à cet état.

*Sati* en pali, est traduit par *niàn* en chinois, *nen* en japonais, *niêm* en vietnamien.

Le caractère chinois *niàn* (*niêm*) est composé de *jīn* (*kim*), qui signifie « présent », et de *xīn* (*tâm*), qui signifie « mental » ; il veut donc dire étymologiquement « garder le mental au présent ».

Méditer, ce n'est rien d'autre que de « faire attention au présent », comme l'a conseillé le *Bouddha* à une vieille femme venue apprendre à méditer mais ne pouvant s'asseoir en lotus en raison de ses rhumatismes: « Rentrez chez vous, grand'mère, mais à chaque fois que vous faites quelque chose, gardez bien votre attention sur ce que vous faites. Lorsque vous tirez l'eau du puits, regardez vos mains, ressentez-les qui tirent sur la corde. Lorsque vous faites la cuisine, le ménage ou de la vannerie, faites attention à chacun de vos gestes ».

Et lorsqu'un jour le maître Zen *Ikkyu*, de la lignée *Rinzai* au Japon, fut interrogé par l'un de ses disciples sur la clef du Zen, il prit un pinceau et écrit, trois fois de suite, un simple caractère: « *nen, nen, nen* » (attention, attention, attention)...

Pour les scientifiques, méditer en pleine conscience, c'est garder son attention, soit focalisée sur un objet, soit sur la simple observation de son mental, sans jugement ni émotion. On active ainsi le *Réseau de Tâches Positives*, et désactive le *Réseau Mode par*

*Défaut*, arrétant par là le vagabondage mental, les émotions négatives et la préoccupation du « soi ».

A long terme, grâce à la neuroplasticité, la pleine conscience induit des modifications fonctionnelles et structurelles durables, essentiellement dans le sens de la régulation des émotions. Les émotions négatives, comme l'anxiété, la colère, la tristesse sont évacuées, remplacées par les émotions positives comme le calme, la joie, l'amour bienveillant, la sérénité.

Bien sûr, pour le bouddhiste, la méditation ne se résume pas à une technique, une psychothérapie. C'est l'une des trois composantes de la voie qui mène à la délivrance, à l'éveil: l'éthique (*sila*), la concentration (*samadhi*), et la connaissance profonde ou la sagesse (*prajña*).

Comme disait le *Bouddha* dans le *Dhammapada*: « Il n'y a pas de sagesse sans concentration, pas de concentration sans sagesse. Qui possède à la fois concentration et sagesse, est déjà proche du *Nirvâna* » (verset 372).

L'erreur serait de réduire la méditation à la méthode MBSR, et de réduire le bouddhisme à la méditation.

Toutefois, ce nouvel éclairage apporté par la science oblige le bouddhiste d'aujourd'hui à actualiser ses connaissances et à reconsidérer ses croyances anciennes. Y a-t-il encore quelque chose d'ésotérique, de magique, de surnaturel dans la méditation, ou bien s'agit-il simplement d'une discipline mentale, comme le prônait d'ailleurs le *Bouddha*, visant à modifier par soi-même le fonctionnement neuro-psychique?

Et si c'est bien de cela qu'il s'agit, y a-t-il vraiment beaucoup de différence entre la méditation bouddhique et la pleine conscience utilisée par les scientifiques? Peut-il s'agir là de la clef de cette « spiritualité laïque » dont parlait le *Dalai-Lama*, une nouvelle forme de spiritualité dont le monde moderne aurait grandement besoin, et qui pourrait l'aider à sortir de l'impasse actuelle?

Oppressé par toutes sortes de maux: le stress chronique, la violence, l'intolérance, l'égoïsme, le désespoir, l'homme moderne a besoin, non

pas d'une nouvelle idéologie qui ne serait autre qu'une nouvelle illusion, mais d'une prise de conscience globale et d'une pratique de vie qui lui apporterait simplement le bien-être moral, la sérénité, le bonheur.

Pour ne pas se laisser perturber par des émotions négatives, pour se remplir d'émotions positives, être heureux et rendre les autres heureux, il existe une méthode tout simple, à la portée de tout le monde, qui permettrait à chacun, avec un peu d'effort et de persévérance, de modeler progressivement son mental.

Cette méthode, c'est l'entraînement régulier de l'esprit à la pleine conscience du moment présent par la juste attention.

\*\*\*

## Thiền « tỉnh thức » có thể đóng góp được gì trong xã hội hiện đại?

BS Trịnh Đình Hỷ

Như quý vị đều biết, thiền định là một phương pháp tập luyện tâm linh có mặt từ thời kỳ cổ xưa. Người ta đã tìm thấy, trong những vết tích của nền văn minh sông *Indus*, vào thiên niên kỷ thứ 3-2 trước CN, một số hình khắc các nhà Du già ngồi trong tư thế kiết già. Thiền cũng có mặt trong các truyền thống tâm linh như Ấn Độ giáo, Lão giáo, Do Thái giáo (với phong trào Kabbale), Ky Tô giáo (với các Cha ở Sa Mạc), Hồi giáo (với phái Soufi), v.v.

Nhưng được chuẩn hóa và hệ thống hóa nhất vẫn là thiền định trong đạo Phật. Chính đức *Phật Thích Ca* đã thực hành thiền, và ấn định nó như một phương pháp dẫn tới giải thoát và giác ngộ. Thiền định được giảng giải kỹ lưỡng trong kinh điển pali, đặc biệt các Kinh *Sati-patthana* (Tứ Niệm Xứ), và *Anapana-sati* (Niệm Hơi thở vào-ra), được coi như là trái tim của Chánh Pháp.

Như vậy, trải qua bao nhiêu thế hệ và khắp mọi nơi, sự thực hành thiền định đã mang lại nhiều lợi ích cho các Phật tử, tăng ni cũng như cư sĩ. Tuy vậy, người ta vẫn còn một số câu hỏi về mức độ hiệu quả của nó, về cách tác động cũng như về vai trò chính xác của nó trong giáo pháp.

Nhưng cùng với sự tiến bộ của khoa học, đã có một số câu trả lời bắt đầu xuất hiện.

Từ khoảng bốn chục năm nay, có hai sự kiện xảy ra, mang lại cho thiền định một ánh sáng mới. Đó là: sự áp dụng thiền tỉnh thức để chữa bệnh, và những tiến bộ của khoa học thần kinh.

Hai người đầu tiên dùng từ « tỉnh thức » (mindfulness) là Thiền sư *Thích Nhất Hạnh*, người sáng lập Dòng tu Tiếp Hiện, và *Jon Kabat-Zinn*, giáo sư sinh học tại Đại học Massachusetts.

Trong những năm cuối của thập niên 1970, *Jon Kabat-Zinn* đã phát triển phương pháp « Giảm stress dựa lên tỉnh thức » hay MBSR, để

điều trị các bệnh liên quan tới stress (như rối loạn tim-mạch, tiêu hóa, ngoài da, chứng đau mạn tính, mất ngủ, lo lắng, v.v.), dưới hình thức một khóa thực hành thiền mỗi ngày trong 8 tuần.

Ông định nghĩa « tỉnh thức » là « một trạng thái tâm thức nảy ra từ sự chú ý có chủ đích, trong hiện tại, không phê phán, vào kinh nghiệm xảy ra từng lúc một ».

Các nhà thần kinh học phân chia thiền định ra làm 3 loại: « tập trung chú ý » (focus attention), tương đương với *samatha (chỉ)*, trong đó người ta chỉ chú ý tới một vật hay một việc, như hơi thở của mình, một điểm sáng, một hình ảnh, hay một câu chú; « quan sát mở rộng » (open monitoring), tương đương với *vipassana (quán)*, trong đó người ta theo dõi những gì xảy ra trong tâm thức từng lúc một, nhưng không tìm cách kiểm soát hoặc chạy theo nó; « quán từ bi » (loving-kindness), chủ yếu dùng trong Phật giáo Tây Tạng.

Ít ra hàng chục ngàn người đã được điều trị như vậy bằng phương pháp MBSR với những kết quả rất tốt, kiểm chứng bằng khoa học. MBSR ngày nay được công nhận như một phương pháp tâm lý trị liệu, và được giảng dạy tại khoảng 30 Trường Đại Học Y khoa và thực hành tại 250 bệnh viện tại Hoa Kỳ. Một số phương pháp tương tự đã được áp dụng vào sự tái phát trầm cảm, sự nghiện hút ma túy và những rối loạn thái độ ăn uống, và được gom lại dưới tên là MBI (can thiệp dựa lên tỉnh thức), chúng đã được phổ biến trên thế giới, tuy rằng khá chậm trễ tại Pháp.

Song song với chúng, những tiến bộ khởi sắc của khoa học thần kinh, đặc biệt về chẩn đoán hình ảnh (với cộng hưởng từ chức năng và điện não đồ nâng cao), đã cho phép hiểu rõ hơn sự vận hành của não và quan sát nó theo thời gian thực, với độ phân giải không gian là 1 mm, và độ phân giải thời gian là 1 phần trăm giây.

Kết quả của những nghiên cứu khoa học này còn cục bộ và tạm thời, và công trình còn mênh mông. Theo dõi những tiến bộ vùn vụt này là một việc rất khó khăn, với hơn 500 báo cáo khoa học về thiền định mỗi năm. Tuy nhiên, có một số dữ kiện được xem là vững chắc:

Đứng về mặt nhân thức, sự thực hành thiền định gia tăng rõ rệt sự chú ý và sự xử lý dữ liệu bởi não.

Nhưng điều đáng ngạc nhiên nhất, là hiệu quả của sự tỉnh thức thấy rõ ở trên các chức năng tình cảm, bằng sự gia tăng nhạy cảm trước cảm xúc của người khác, và như vậy phát triển sự cảm thông, tình nhân ái và lòng từ bi.

Một điểm quan trọng nữa là sự tỉnh thức làm giảm sự phát động của các cảm xúc tiêu cực, như sự sợ hãi, sự nóng giận, sự buồn phiền. Người ta nhận thấy một sự giảm thiểu rõ rệt hoạt động của hạnh nhân, là điểm xuất phát của các cảm xúc tiêu cực, đồng thời với sự gia tăng kinh nghiệm thiền định.

Ngược lại, sự thực hành thiền định làm gia tăng các cảm xúc tích cực, như cảm tưởng dễ chịu, thoải mái, sự vui vẻ, thanh thản. Đó là điều mà tất cả những người hành thiền đều cảm thấy, dù là mới bắt đầu tập thiền hay đã có nhiều kinh nghiệm. Sự thay đổi này có lẽ là sự đóng góp có nghĩa lý nhất của sự tỉnh thức.

Những thay đổi về lâu về dài của các cơ cấu não cũng đã được tỏ rõ bằng cách đo chính xác bởi chân đoán hình ảnh, đặc biệt cộng hưởng từ. Người ta nhận thấy một sự gia tăng bề dày của vỏ não (chất xám) nhất là ở các vùng phía trước và hải mã, và một sự gia tăng các sợi tiếp nối giữa các vùng (chất trắng). Như vậy, rất có thể thiền định làm chậm lại tốc độ lão hóa của não.

Cuối cùng, một số tác dụng sinh học tổng quát đã được báo cáo: tác động trên hệ thần kinh-thực vật, sự sút giảm cortisol trong máu (gia tăng khi bị stress mạn tính), sự cải thiện miễn dịch chống lại bệnh truyền nhiễm và ung thư, đồng thời làm chậm đi sự lão hóa của các tế bào nói chung.

Một điểm nổi bật là các hiệu ứng tốt đó tồn tại sau các buổi thiền tập, một cách lâu dài và bền bỉ, và những thay đổi chức năng và cơ cấu thuận lợi có thể xuất hiện rất sớm, khoảng vài tuần sau, nhưng chúng rõ rệt và lâu bền hơn ở những người có nhiều kinh nghiệm thiền định. Điều lý thú nữa là các nghiên cứu cho thấy rằng nên làm những buổi thiền định ngắn hạn (1/2 g) và đều đặn, hơn là những buổi dài lâu và không đều đặn.

Sự tỉnh thức có thể tác động thế nào trên tâm não?

Chỉ gần đây người ta mới bắt đầu hiểu cơ chế tác động của sự tỉnh thức, với sự khám phá ra vào năm 2001 của một mạng lưới norôn, gọi là *Mạng Chế độ Mặc định* (DMN), gồm một số vùng não, chủ về tư tưởng tự nhiên, không điều khiển và trí nhớ: vỏ trước trán giữa, vỏ đai sau và sau lỗi chai, vỏ đỉnh dưới, vỏ thái dương dưới-bên, hồi bên hải mã.

Đó là những vùng não được kích hoạt trong trạng thái nghỉ ngơi, không có hoạt động cảm giác hoặc vận động. *Mạng Chế độ Mặc định* này điều khiển sự thiếu chú ý, sự đăng trí, sự lang thang tư tưởng (mind-wandering), sự mơ màng trong đó người ta nhai đi nhai lại dĩ vãng, và tưởng tượng về tương lai.

Nó hoạt động trong khoảng một nửa thời gian thức tỉnh của chúng ta. Phần tích cực của nó là sự tưởng tượng, sự sáng tạo, sự quy hoạch, sự ôn lại quá khứ để cải thiện tương lai. Ngược lại, khi hoạt động của nó trở thành thái quá hoặc bị rối loạn, phần tiêu cực của nó mạnh hơn, với sự xuất hiện của đủ loại cảm xúc tiêu cực, như sự lo lắng, sự trầm cảm, sự ám ảnh.

*Mạng Chế độ Mặc định* hoạt động ngược lại với một mạng lưới khác, *Mạng Tác vụ Tích cực* (TPN), gồm có những vùng chủ về sự chú ý và về tri giác giác quan và cơ thể: vỏ đai trước, vỏ trước trán lưng-bên, vỏ trong đỉnh, vỏ đảo.

Hai mạng lưới này tương phản hay loại trừ lẫn nhau: khi bên này kích hoạt, thì bên kia không kích hoạt. Phân tích đường cong hoạt động cho thấy khi một bên vọt lên cao, thì bên kia tụt xuống thấp, và ngược lại.

*Mạng Tác vụ Tích cực* chính là mạng lưới norôn được kích hoạt trong thiền định tỉnh thức. Chính nó điều khiển sự chú ý vào hiện tại, tức là sự tri giác về cơ thể hoặc sự quan sát tâm thức. Sự kích hoạt của nó sẽ làm ngưng kích hoạt *Mạng Chế độ Mặc định*, và qua đó làm ngưng lại sự nhai lại, sự tiếc nuối quá khứ, sự phỏng đoán tương lai, là nguồn gốc của stress, của lo lắng, thậm chí của sự đau buồn.

Điều này được chứng minh rõ ràng khi so sánh hoạt động của hai mạng lưới ở những thiền sinh và những người kiểm tra.

Một điều lý thú nữa là *Mạng Chế độ Mặc định* đóng một vai trò quan trọng trong cảm tưởng của cái “ta”, đặc biệt do hoạt động của vỏ trước trán giữa, được xem như là cái nhân của cái “ta”. Nó mang ký ức của những nét của cá nhân và đồng loại, ý thức của cái “ta”, những ước vọng cho tương lai, và sự tiếp nối của bản sắc của con người với thời gian.

Dĩ nhiên, đối với đạo Phật, cái « ta » không có thực, nó chỉ là một ảo tưởng, một sự tụ họp tạm thời và nhất thời bởi 5 uẩn... Song le đối với người bình thường thì cái ảo tưởng về cái « ta » đó có thật, đó là cái « ego » của các nhà triết học Tây phương và tâm lý học, và đó chính là vấn đề: sự quan tâm đến “ta”, coi “ta” là trung tâm điểm, sự ích kỷ...

Sự ngưng kích hoạt của *Mạng Chế độ Mặc định* như vậy có nghĩa là xóa bỏ trong giây lát ý thức về cái « ta ». Chúng ta thấy, trên hai hình cộng hưởng từ chức năng bên cạnh nhau, một sự trùng hợp rõ rệt giữa sự kích hoạt của các vùng giữa thuộc *Mạng Chế độ Mặc định* và các vùng thuộc ý thức về cái « ta ».

Dĩ nhiên, mọi sự phức tạp hơn nhiều, và hiện nay các nghiên cứu đang hướng về những tương tác trong mỗi mạng lưới gây nên bởi thiền định. Chúng ta chắc hẳn sẽ có nhiều hiểu biết hơn trong những năm tới.

Như vậy, người ta có thể nói rằng những thí nghiệm khoa học thần kinh đã chứng thực những hiểu biết bằng trực giác của đạo Phật về thiền định.

Thiền tĩnh thức (mindfulness), chính là sự áp dụng của chánh niệm (*samma-sati*), thuộc vào 8 Chánh Đạo. Nói một cách khác, tĩnh thức là một trạng thái tâm thức, và chánh niệm là hành động đưa tới trạng thái đó.

*Sati* tiếng pali, được dịch sang tiếng Hán là *niàn*, sang tiếng Nhật là *nen*, và tiếng Việt là *niệm*.

Từ *niàn* tiếng Hán gồm hai từ *jīn* (*kim*), có nghĩa là hiện tại, và (*tâm*), có nghĩa là tâm thức; như vậy theo nguồn gốc, ý nghĩa của nó là « giữ tâm trong hiện tại ».

Thiền định như vậy không khác gì « chú tâm tới hiện tại », cũng như ngày xưa đức Phật đã khuyên một bà cụ già tới xin học thiền, nhưng không ngồi kiết già được vì lý do viêm khớp: « Xin cụ cứ về nhà đi, nhưng mỗi khi cụ làm một việc gì, thì cụ hãy chú tâm vào công việc của cụ. Khi cụ kéo gầu nước từ giếng lên, cụ hãy nhìn đôi tay của cụ, cảm thấy giây thừng đang kéo gầu nước lên. Khi cụ làm bếp, quét nhà, hay đan rổ cũng vậy, hãy nhớ chú tâm vào mỗi cử chỉ của cụ ».

Và khi một hôm thiền sư *Nhất Huru*, thuộc dòng *Lâm Tế* tại Nhật Bản, được một người học trò hỏi về bí quyết của thiền, thì ngài chỉ cầm bút viết lên một chữ, 3 lần liên tiếp : “*Nen, nen, nen*” (chú ý, chú ý, chú ý)...

Đối với các nhà khoa học, hành thiền tĩnh thức có nghĩa là giữ sự chú ý, hoặc là tập trung trên một vật, hoặc là quan sát những gì xảy ra trong tâm thức, không phê phán, không cảm xúc. Lúc đó *Mạng Tác vụ Tích cực* được kích hoạt, và làm ngưng hoạt động *Mạng Chế độ Mặc định*, và qua đó chấm dứt sự lang thang tư tưởng, các cảm xúc tiêu cực và sự quan tâm về cái « ta ».

Về lâu về dài, nhờ sự mềm dẻo của não, sự tĩnh thức đưa tới những thay đổi chức năng và cơ cấu bền bỉ, chủ yếu trong chiều hướng điều hòa các cảm xúc. Những cảm xúc tiêu cực, như sự lo lắng, sự sân hận, sự buồn phiền tan biến dần, thay thế bởi những cảm xúc tích cực, như sự bình an, sự vui tươi, sự bình thản.

Dĩ nhiên, đối với người Phật tử, thiền định không thể thu tóm lại ở một kỹ thuật, một tâm lý trị liệu. Đó là một trong ba nẻo của con đường dẫn tới sự giải thoát, sự tuệ giác: giới (*sila*), định (*samadhi*), và huệ (*prajña*).

Như lời dạy của đức Phật trong Kinh *Pháp Cú* (*Dhammapada*, 372): « Không có huệ, không định, Không có định, không huệ. Người có định, có huệ, Đạt Niết bàn viên tịnh ».

Thâu hẹp lại thiền định vào phương pháp MBSR là một sự nhầm lẫn, cũng như thâu hẹp lại đạo Phật vào thiền định.

Tuy nhiên, ánh sáng mới mang lại bởi khoa học bắt buộc người Phật tử ngày hôm nay phải cập nhật sự hiểu biết của mình và xét lại các niềm tin trước kia của mình. Liệu còn gì gọi là

mật truyền, là màu nhiệm, là siêu nhiên, trong thiên định, hay đó chỉ là một sự luyện tâm, cũng như đức *Phật* đã chủ trương, nhằm chuyển đổi sự vận hành tâm não bởi chính mình?

Và nếu quả nhiên đúng như vậy, thì liệu còn có bao nhiêu khác biệt giữa thiên định theo đạo Phật và thiên tính thức dùng bởi các nhà khoa học? Phải chăng chính đó là chìa khóa của sức mạnh « tâm linh thể tục » mà đức *Đạt Lai Lạt Ma* đã nói đến, một hình thức mới của tâm linh mà thế giới hiện đại đang cần đến, ngõ hầu dẫn dắt nhân loại thoát khỏi ngõ bí hiện nay?

Con người hiện đại đang bị dòn ép bởi đủ loại bệnh: stress mạn tính, bạo động, quá khích, ích kỷ, tuyệt vọng, và đang cần đến, không phải một chủ thuyết mới, cũng chỉ là một ảo tưởng mới, nhưng một ý thức tổng thể và một cách sống khả dĩ mang lại sự dễ chịu tinh thần, sự thanh thản và hạnh phúc.

Để không bị xáo trộn bởi những cảm xúc tiêu cực, và tràn đầy cảm xúc tích cực, để sống hạnh phúc và mang lại hạnh phúc cho người khác, có một phương pháp rất giản dị, ai ai cũng có thể áp dụng được, cho phép mỗi người, với một chút cố gắng và kiên trì, chuyển hóa dần tâm thức của mình.

Phương pháp đó là sự tập luyện đều đặn sống tỉnh thức trong hiện tại bằng chánh niệm.

\*\*\*

## **Bouddhisme et Ecologie - Notre terre est *tout* ce que nous respirons**

**Dr Nguyễn Ngọc Hanh,  
Dr Phạm Phi Long**

Nous vous proposons d'intituler cet exposé  
*Notre Terre est TOUT ce que nous respirons.*

### **1) Qu'est-ce l'Ecologie ?**

L'écologie, aussi connue sous les noms de bioécologie (en), bionomie (en) ou science de l'environnement ou environnementale, est la science qui étudie les êtres vivants dans leur milieu et les interactions entre eux.

Le terme écologie vient du grec *oikos* (maison, habitat) et *logos* (science): c'est la science de la maison, de l'habitat. Il fut inventé en 1866 par Ernst Haeckel, biologiste allemand pro-darwiniste. Dans son ouvrage *Morphologie générale des organismes*, il désignait par ce terme « la science des relations des organismes avec le monde environnant, c'est-à-dire, dans un sens large, la science des conditions d'existence ».

Une définition généralement admise, particulièrement utilisée en écologie humaine, consiste à définir l'écologie comme étant le rapport triangulaire entre les individus d'une espèce, l'activité organisée de cette espèce et l'environnement de cette activité.

L'environnement est à la fois le produit et la condition de cette activité, et donc de la survie de l'espèce.

### **2) Vivons la Voie de Bouddha dans notre Maison Terre avec la Pleine Conscience de la Joie en nous.**

Mes Chers Amis,

Je propose que nous nous relions à notre Maître Thây Thich Nhât Hanh.

Notre Maître nous invite à incarner notre Bouddha en nous pour nous mettre au chevet de notre Planète La Maison Terre.

Êtes-vous prêts pour visiter notre Maison la Terre en Nous ?

Notre Terre est TOUT ce que nous respirons et incarnons.

1 - J'inspire, je sais que *j'inspire*,

J'expire, je sais que *j'expire*,

Inspire, le sourire aux lèvres,

Expire, en relâchant les muscles autour des yeux et de la bouche.

(3 fois à votre propre rythme tout doucement, calmement, profondément).

2 - J'inspire, *je suis fleur*,

J'expire, *j'en ai la fraîcheur*.

3 - J'inspire, *je suis montagne*,

J'expire, *je me sens solide*.

4 - J'inspire, *je suis eau calme*,

J'expire, *en moi les choses se reflètent telles qu'elles sont*.

5 - J'inspire, *je suis espace*,

J'expire, *je me sens libre*.

6 - J'inspire, *Bouddha inspire avec moi*,

J'expire, *Bouddha expire avec moi*.

7 - J'inspire, *j'offre la joie aux êtres qui m'entourent*,

J'expire, *je prends soin de la joie en eux*.

8 - J'inspire, *je vis la joie Inter-Être*,

J'expire, *je souris à la joie Inter-Être*.

Entraînons - nous à jardiner la Joie comme toutes les qualités qui existent chez chacun de nous telles la générosité, la gratitude, le bien-être.

Nos ancêtres génétiques, spirituels et de l'environnement n'ont-ils pas cultivé la Joie pour que nous puissions l'incarner en nous aujourd'hui ICI et MAINTENANT avec notre Respiration Consciente ?

### **3) Chiffres actuels de l'écologie**

- Empreinte écologique: L'empreinte écologique de l'humanité, qui évalue sa consommation de ressources naturelles, excède désormais de plus de 30 % les capacités de la planète à se régénérer, insiste le WWF. Puisque la Terre ne peut offrir que *1,8 hectare de ressources naturelles par personne* alors qu'en moyenne chaque individu en consomme 2,7 (son empreinte), soit l'équivalent d'une planète et demie, que faire?

L'empreinte écologique correspond à la surface de terres nécessaire à une population

humaine ou à une personne pour assurer son mode de vie et de consommation: transport, habitat, alimentation, achats et production de biens et de services. L'empreinte mesure l'éventuel déséquilibre entre la demande et l'offre en ressources naturelles terrestres d'origine biologique.

- Chaque être a besoin d'1,8 ha pour se nourrir : certains comme dans les pays occidentaux dits "avancés" un Américain demande 8 ha, un Suédois 6 ha, d'autres un Africain 1,8 ha et un Indien 0,4 ha. Au Qatar 12 ha/habitant...!

*Quand je mange une orange ou un oeuf, quand je me déplace en véhicule, quand je prends une douche, je consomme des ressources naturelles. Chacun de mes actes s'accompagne d'une consommation de ressources que la planète doit me fournir et d'une production de déchets qu'elle doit absorber, en conséquence de leur production et leur usage. A l'origine de cette ressource, il y a une partie de la terre, ou des océans, une portion de la planète, une surface vivante...*

A partir du mardi 19 août 2014, l'humanité consomme plus de ressources naturelles renouvelables que la terre peut fournir au cours d'une année. Depuis 1970, la date ne cesse de se rapprocher année après année sur le calendrier. Comme chaque année, mais de plus en plus tôt dans le calendrier, les ONG écologistes tirent la sonnette d'alarme face à la surexploitation galopante des ressources naturelles de la Terre. Depuis 2003, ce signal a un nom: le Jour du dépassement (Earth Overshoot Day, en anglais), ce moment de l'année où l'humanité a consommé plus que la Terre ne pouvait lui offrir en 365 jours.

Calculée depuis le début des années 1970, cette date a été officialisée et standardisée par l'ONG américaine Global Footprint Network en 2003, laquelle utilise les mêmes moyens de calcul depuis onze ans pour mesurer l'épuisement des réserves naturelles renouvelables de la planète sur une année.

Et le résultat a de quoi inquiéter: ce mardi 19 août a marqué le jour où l'humanité a épuisé son crédit pour l'année en cours, soit au 231e jour de 2014. C'est un jour de moins que l'année passée mais déjà douze jours de moins

qu'en 2010, année lors de laquelle le basculement dans la colonne débit n'avait eu lieu que le 31 août. Douze jours perdus en quatre ans! A titre de comparaison, le Jour du dépassement avait eu lieu le 5 octobre en 2000, il y a seulement quatorze ans. Plus loin dans le passé, il avait été constaté le 15 octobre en 1990 et le 29 novembre en 1975, selon les chiffres communiqués par le Global Footprint Network.

Le basculement a effectivement eu lieu en 1970, quand la population mondiale était pratiquement de moitié inférieure à celle d'aujourd'hui (3,7 milliards d'habitants contre près de 7,2 milliards en 2014) et où les besoins énergétiques étaient nettement moindres qu'à l'heure actuelle, même si des progrès sont faits chaque jour en faveur des économies d'énergie. « Aujourd'hui, 86 % de la population mondiale vit dans des pays qui demandent plus à la nature que ce que leurs propres écosystèmes peuvent renouveler », annonce cependant Selon le Global Footprint Network, il faudra sans doute, au rythme actuel, l'équivalent de « deux Terres » avant 2050 pour satisfaire la consommation mondiale, sachant que les ressources « d'une Terre et demie » sont déjà nécessaires aux besoins humains en 2014.

***Limites planétaires pour 10 changements environnementaux, limites à ne pas franchir pour pouvoir continuer à vivre dans notre Maison Planète Terre:***

- changement climatique
- diminution de la couche d'ozone
- utilisation des sols : agriculture, élevage, exploitation des forêts
- utilisation de l'eau douce
- appauvrissement de la biodiversité
- acidification des océans
- entrées d'azote dans la biosphère et les océans
- flux de phosphore dans la biosphère et les océans
- teneur de l'atmosphère en aérosols
- pollution chimique

Or avec les chiffres de 2010, le changement climatique, la perte de la biodiversité (10 à 100 fois la limite supérieure : 30% des mammifères, oiseaux et amphibiens sont menacés d'extinction avant la fin de notre 21ème siècle ) et la pollution par les composés azotés (3 fois la limite supérieure) ont franchi leurs limites respectives. Cette surexploitation épuise les écosystèmes et les déchets s'accumulent dans l'air, la terre et l'eau. Déforestation, pénurie d'eau, déclin de la biodiversité et dérèglement climatique provoqué par les émissions de gaz à effet de serre mettent en péril le bien-être et le développement des habitants sur la Terre. Les ressources naturelles s'épuisent les unes après les autres (gaz, zinc, cuivre, nickel, uranium ) ou sont polluées (air, sols, eau).

De la nourriture pour tous, les plantes, les animaux, les hommes - nous serons à 9 milliards d'êtres humains vers 2050 - sans détruire la biosphère ne serait plus de l'ordre du miracle mais du choix d'InterÊtre préconisé par Thây Thich Nhât Hanh.

#### **4) Entraînement à la Pleine Conscience**

Nous occuper de notre Maison Terre nous invite à vivre l'Inter-Être sur notre Terre et l'interdépendance de la Terre avec le Cosmos et à pratiquer la Transformation et guérison initiée par Thây Thich Nhât Hanh avec cette proposition du 5ème Entraînement à la Pleine Conscience.

#### **Cinquième entraînement : Transformation et guérison**

Conscient(e) de la souffrance provoquée par une consommation irréfléchie, je suis déterminé(e) à apprendre à nourrir sainement et à transformer mon corps et mon esprit, en entretenant une bonne santé physique et mentale par ma pratique de la pleine conscience lorsque je mange, bois ou consomme.

Afin de ne pas m'intoxiquer, je m'entraînerai à observer profondément ma consommation des quatre sortes de nourritures: les aliments comestibles, les impressions sensorielles, la volition et la conscience. Je m'engage à ne pas faire usage d'alcool, ni d'aucune forme de drogue et à ne consommer aucun produit contenant des toxines comme certains sites Internet, jeux, films, émissions de

télévision, livres, magazines, ou encore certaines conversations.

Je m'entraînerai régulièrement à revenir au moment présent pour rester en contact avec les éléments nourrissants et porteurs de guérison qui sont en moi et autour de moi, et à ne pas me laisser emporter par des regrets et des peines quant au passé, ou par des soucis et des peurs concernant le futur.

Je suis déterminé(e) à ne pas utiliser la consommation comme un moyen de fuir la souffrance, la solitude et l'anxiété.

Je m'entraînerai à regarder profondément dans la nature de l'interdépendance de toute chose, afin de consommer de manière à nourrir la joie et la paix, tant dans mon corps et ma conscience, que le corps et la conscience collective de la société et de la planète.

*Soyons le changement.*

Commençons Ici et Maintenant le changement en nous et cessons de vivre comme les "esprits affamés", c'est-à-dire en demandant plus à notre Maison Terre ce qu'elle ne pourrait nous offrir au-delà de ses capacités.

#### **5) Un Poème et un Conseil de Thây Thich Nhât Hanh**

Voilà notre invitation à "Vivre dans la Maison Terre" en nous, en terminant par ce poème inspirant du Maître Thich Nhât Hanh:

*L'esprit peut prendre 1000 directions,  
Mais sur ce beau chemin, je marche en  
paix.*

*A chaque pas souffle une douce brise,  
A chaque pas s'épanouit une fleur.  
Chacun d'entre nous peut agir pour  
protéger notre planète et en prendre soin.  
Notre manière de vivre doit garantir  
l'avenir de nos enfants et de nos petits-enfants.  
Notre manière de vivre sera notre message.*

Que vivent les Fleurs de la Joie Inter-Être  
en Chacune, en Chacun de nous !

\*\*\*

## **Đạo Phật và Sinh thái - Trái đất là *tất cả* những gì chúng ta đang thở**

**BS Nguyễn Ngọc Hạnh,  
BS Phạm Phi Long**

Chúng tôi đề nghị gọi Trái Đất của chúng ta là *Tất Cả những gì chúng ta đang thở*.

### **1) Sinh thái học là gì?**

Sinh thái học, còn được biết đến dưới tên gọi là bioécologie (En), hay *bionomie*, sinh thái học (in) hay khoa học môi trường, là một ngành khoa học nghiên cứu sinh vật sống trong môi trường của chúng và tương tác giữa chúng.

Thuật ngữ này xuất phát từ chữ Hy Lạp *oikos* (nhà cửa, nơi sống) và *logos* (khoa học): có nghĩa là khoa học của nhà cửa, môi trường sống.

Nó được phát minh vào năm 1866 bởi Ernst Haeckel, một nhà sinh vật học người Đức ủng hộ Darwin. Trong cuốn sách của ông *Hình thái chung của sinh vật*, nó chỉ rõ bằng thuật ngữ này "các tổ chức khoa học quan hệ với thế giới xung quanh, đó là để nói, trong một nghĩa rộng, các khoa học về điều kiện sống".

Một định nghĩa được chấp nhận chung, đặc biệt là được sử dụng trong hệ sinh thái của con người, là để xác định hệ sinh thái như mối quan hệ tam giác giữa các cá nhân trong một loài, các hoạt động có tổ chức của các loài này và môi trường của hoạt động này. Môi trường là cả sản phẩm và các điều kiện của hoạt động này, và do đó sự tồn tại của các loài.

### **2) Hãy sống Tỉnh Thức trên Trái đất của chúng ta với sự Hiểu Biết và Thương Yêu**

Các bạn thân mến,

Chúng tôi xin đề nghị chúng ta kết nối với Thầy của chúng tôi là Thiên sư Thích Nhất Hạnh.

Thiên Sư Thích Nhất Hạnh mời gọi chúng ta hãy để Đức Phật Thế Tôn thị hiện trong ta để giúp chăm lo và bảo vệ Quả Địa Cầu của chúng ta.

Bạn đã sẵn sàng chưa để đến thăm Trái đất chúng ta?

Trái đất của chúng ta là *Tất Cả* mà chúng ta hít thở và thể hiện.

1 - Thở vào, tôi biết *tôi thở vào*,  
Thở ra, tôi biết *tôi thở ra*.

Thở vào tôi lấy cảm hứng, miệng mỉm cười  
Thở ra, tôi thư giãn các cơ bắp xung quanh mắt và miệng.

Xin Qui vị thở 3 lần chậm (từ từ), êm (bình tĩnh), nhẹ (sâu sắc).

2 - Thở vào, *tôi là Hoa*  
Thở ra, *tôi Tươi Mát*.

3 - Thở vào, *tôi là Núi*,  
Thở ra, *tôi vững vàng*.

4 - Thở vào, *Tôi Là Nước Tĩnh*,  
Thở ra, *Lặng Chiếu muôn màu*.

5 - Thở vào, *Tôi là Không Gian*,  
Thở ra, *Rộng Lớn Thênh Thang*.

6- Thở vào, *Bụt thở vào với Tôi*  
Thở ra, *Bụt thở ra cùng Tôi*.

7 - Thở vào, *tôi tặng Niềm Vui cho người*  
hở ra , *tôi giúp người bớt Khổ*.

8 - Thở vào, *tôi sống trong Niềm Vui Tiếp*  
*hiện*

Thở ra, *tôi mỉm cười với Niềm vui Tiếp*  
*Hiện*.

Hãy tập vun bồi sự Vui Tươi như tất cả những phẩm chất khác trong mỗi chúng ta như sự Rộng Lượng, lòng Biết Ơn, sự Thoải Mái.

Các tổ tiên huyết thống, tâm linh của chúng ta và môi trường sống đã vun trồng niềm vui cho chúng ta được thể hiện Bây Giờ và Ở Đây với hơi thở có ý thức của chúng ta?

### **3) Số liệu sinh thái hiện tại**

- Dấu Tiêu Thụ Sinh Thái (Empreinte écologique): để đánh giá mức tiêu thụ tài nguyên thiên nhiên hiện nay sự tiêu thụ sinh thái đã vượt quá hơn 30% dung lượng của hành tinh để tái sinh, khẳng định WWF. Vì Trái đất chỉ có thể cung cấp *1,8 ha của các nguồn tài nguyên tự nhiên cho mỗi cá nhân* trong khi trung bình mỗi người tiêu thụ 2,7 (footprint, empreinte), tương đương với một hành tinh và một nửa, phải làm sao đây?

Dấu tiêu thụ sinh thái là diện tích đất cần thiết cho một dân số hoặc cho một người để bảo đảm cho lối sống và tiêu thụ của mình:

giao thông, nhà ở, thực phẩm, thu mua và sản xuất hàng hóa và dịch vụ. Các sự tiêu thụ đo sự mất cân đối giữa cung và cầu của tài nguyên đất có nguồn gốc sinh học và nhu cầu:

- Mỗi người cần 1,8 ha cho thực phẩm: như ở một số nước phương Tây gọi là "cao cấp", một người Mỹ yêu cầu 8 ha, một người Thụy Điển 6 ha, khác một người Phi Châu 1,8 ha và Ấn Độ 0,4 ha. Qatar 12 ha / đầu người...!

*Khi tôi ăn một quả cam hoặc một quả trứng khi đang di chuyển bằng xe, khi tôi đi tắm, tôi tiêu thụ tài nguyên thiên nhiên. Mỗi hành động của tôi được đi kèm với tiêu thụ tài nguyên mà hành tinh này đã cung cấp cho tôi và cùng lúc tạo ra chất phế thải cần được hấp thụ như một kết quả của việc sản xuất và sử dụng của họ. Nguồn gốc của nguồn tài nguyên này, có một phần diện tích đất hoặc các đại dương, một phần của hành tinh, khu vực sinh hoạt...*

Tính từ Thứ ba 19 Tháng 8, 2014, nhân loại tiêu thụ các nguồn tài nguyên tái tạo nhiều hơn so với trái đất có thể cung cấp hơn một năm. Từ năm 1970, ngày này được xem gần lại mỗi năm trên lịch. Như mọi năm, càng ngày càng sớm hơn trong lịch, các tổ chức phi chính phủ được nghe các báo động về khai thác tràn lan tài nguyên thiên nhiên của trái đất.

Kể từ năm 2003, tín hiệu này có một cái tên: Ngày sinh thái nợ (Le jour du dépassement, Earth Overshoot Day, tiếng Anh), thời gian này trong năm khi nhân loại đã tiêu thụ nhiều hơn so với Trái Đất chỉ có thể cung cấp cho 365 ngày. Tính từ đầu những năm 1970, ngày này đã được chính thức hóa và chuẩn hóa bởi American NGO Global Footprint Network trong năm 2003, trong đó sử dụng các tính toán tương tự có nghĩa là trong mười một năm để đo lường sự suy giảm của dự trữ thiên nhiên tái tạo của hành tinh cho một năm.

Và kết quả đáng lo ngại: Thứ ba này 19 Tháng 8 năm 2014 đánh dấu ngày nhân loại đã cạn kiệt tín dụng của mình cho năm hiện tại hoặc cho đến ngày thứ 231 của năm 2014. Đây là một ngày ít hơn năm ngoái nhưng đã được mười hai ngày ít hơn so với năm 2010, năm mà việc chuyển đổi trong cột ghi nợ đã diễn ra vào ngày 31 tháng Tám. Mười hai ngày bị mất trong bốn năm! Để so sánh, ngày sinh thái nợ được tổ chức vào ngày 05 Tháng 10 năm 2000, chỉ có

mười bốn năm. Sau đó trong quá khứ, nó đã được tìm thấy vào ngày 15 Tháng Mười năm 1990 và 29 tháng 11 năm 1975, theo số liệu được cung cấp bởi các Footprint mạng toàn cầu.

Chuyển đổi thực sự đã diễn ra vào năm 1970 khi dân số thế giới đã gần phân nửa so với hiện nay (3,7 tỷ người so với gần 7,2 tỷ trong năm 2014) và nơi mà nhu cầu năng lượng có ý nghĩa thấp hơn nhiều so với hiện tại, mặc dù có những tiến bộ mỗi ngày để tiết kiệm năng lượng. "*Hôm nay, 86% dân số thế giới sống ở các nước đòi hỏi nhiều với thiên nhiên hơn các hệ sinh thái của riêng mình có thể đối mới*", tuy nhiên theo thông báo Footprint Mạng lưới toàn cầu, có thể sẽ, ở mức giá hiện tại, các tương đương với "hai lần Trái Đất" vào năm 2050 để đáp ứng tiêu thụ toàn cầu, vì rằng các nguồn lực của "Trái Đất và một nửa" đã vừa đủ cho các nhu cầu của con người trong năm 2014.

***10 địa giới hành tinh với các thay đổi về môi trường, giới hạn không được vượt qua để tiếp tục sống trong i Planet Earth của chúng ta:***

- Biến đổi khí hậu
- Giảm nhẹ lớp ozone
- Sử dụng đất: nông nghiệp, chăn nuôi, khai thác lâm sản
- Sử dụng nước ngọt
- Mất đa dạng sinh học
- Axit hóa đại dương
- Nitơ vào sinh quyển và đại dương
- Phosphorus chảy trong sinh quyển và đại dương
- Hàm lượng các bình xịt khí
- Ô nhiễm hóa chất

Bây giờ với số liệu năm 2010, biến đổi khí hậu, mất đa dạng sinh học (10 đến 100 lần so với giới hạn trên: 30% động vật có vú, chim và động vật lưỡng cư bị đe dọa tuyệt chủng vào cuối thế kỷ 21 của chúng ta) và ô nhiễm hợp chất nitơ (3 lần giới hạn trên) đã vượt qua giới hạn của họ. Sự khai thác quá mức này sẽ làm kiệt quệ hệ sinh thái và chất thải tích tụ trong

không khí, đất và nước. Nạn phá rừng, tình trạng khan hiếm nước, mất đa dạng sinh học và biến đổi khí hậu gây ra bởi các loại khí nhà kính đe dọa sự sung túc và sự phát triển của con người trên trái đất. Tài nguyên thiên nhiên lần lượt đang dần cạn kiệt, (xăng, kẽm, đồng, niken, uranium) hoặc đang bị ô nhiễm (không khí, đất, nước).

Thực phẩm cho tất cả các cây cỏ, thú vật, con người - chúng ta sẽ là 9 tỷ người vào năm 2050 - mà không phá hủy các sinh quyển sẽ không phải là một phép lạ, nhưng là lựa chọn được đề nghị bởi Thiền Sư Thích Nhất Hạnh.

#### **4) Khai Mở Giới Hạnh Trong Chánh Niệm**

Chúng ta chăm sóc cho Trái Đất Nhà của chúng ta, xin mời gọi mọi người hãy vui sống Tiếp Hiện, biết sống Tương Tác giữa Trái đất với Vũ Trụ và sẵn sàng thực hành Chuyển Hóa và Phục Hồi đây là những nguyên tắc đã được khai mở bởi Thiền Sư Thích Nhất Hạnh.

#### **Giới thứ Năm: Nuôi Dưỡng và Trị Liệu**

Ý thức được những khổ đau do tiêu thụ thiếu chánh niệm gây nên, tôi nguyện học hỏi cách chuyển hóa thân tâm, nuôi dưỡng cơ thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ.

Tôi nguyện nhìn sâu vào bốn loại thực phẩm là đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực để tránh tiêu thụ những thực phẩm độc hại. Tôi nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ bất cứ một sản phẩm nào có độc tố, trong đó có mạng lưới toàn cầu, ca nhạc, phim ảnh, truyền thanh, truyền hình, sách báo, bài bạc và chuyện trò.

Tôi nguyện thực tập thường xuyên trở về với giây phút hiện tại để tiếp xúc với những gì tươi mát, có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu trong tôi và xung quanh tôi mà không để cho tiếc nuối và ưu sầu kéo tôi trở về quá khứ; không để lo lắng và sợ hãi kéo tôi về tương lai.

Tôi nguyện không tiêu thụ chỉ để khóa lấp khổ đau, cô đơn và lo lắng trong tôi.

Tôi nguyện nhìn sâu vào tự tính tương quan tương duyên của vạn vật để học tiêu thụ như thế

nào mà duy trì được an vui trong thân tâm tôi, trong xã hội và trong môi trường sống.

*Chúng ta tu tập để thay đổi.*

Hãy bắt đầu thay đổi “tại đây và bây giờ” trong mỗi người của chúng ta và không còn sống như "vong nhân", đừng đòi hỏi Trái Đất phải cung cấp vượt khả năng để thỏa mãn các yêu cầu ích kỷ của chúng ta.

#### **5) Một bài thơ và một lời khuyên của Thiền Sư Thích Nhất Hạnh**

Đây là lời mời của chúng tôi để "Sống trong Trái Đất Nhà" của chúng ta,

để kết thúc bằng bài thơ lấy cảm hứng của Thiền Sư Thích Nhất Hạnh :

*Ý về muôn vạn nẻo,*

*Thiền lộ tâm an nhiên.*

*Từng bước gió mát dậy,*

*Từng bước nở hoa sen.*

*Mỗi người trong chúng ta có thể hành động để chăm sóc và bảo vệ hành tinh của chúng ta.*

*Cách sống của chúng ta phải đảm bảo tương lai cho con cháu chúng ta.*

*Cách sống của chúng ta sẽ phải là một thông điệp cho nhân loại.*

Mong nhiều nụ hoa nở rộ trong niềm vui  
Hài Hòa của mỗi chúng ta !

\*\*\*

# Dharma et éducation - Expérience des Eclaireurs De La Nature

Georges Lançon

## I. Généralités sur l'association

### 1. Que sont les EDLN ?

C'est le mouvement scout français d'inspiration bouddhiste, bâti autour des 3 piliers éducatifs que sont : Georges LANÇON

. Le scoutisme : le mouvement se base sur les méthodes actuelles du scoutisme, dont l'objectif est d'aider à s'épanouir des enfants et des jeunes, et de leur permettre de grandir en tant que citoyens artisans de paix, engagés dans la société, responsables envers eux-mêmes, les autres et l'environnement. Le mouvement est en cours de rattachement en tant que membre associé à la Fédération du Scoutisme Français.

. Le bouddhisme : c'est l'inspiration spirituelle du mouvement, une introduction à la pratique de la Pleine Conscience proposées aux jeunes de façon laïque et une éducation à la non-violence. Cette proposition spirituelle suit la progression naturelle des enfants et adolescents tout au long de leur parcours. Elle les accompagne dans la construction de leur personnalité, dans l'ouverture à l'autre et dans la compréhension de leur propre expérience.

. L'écologie : la conviction écologique est à la base du projet éducatif de l'association, c'est la trame de fond de toutes les actions menées : nous apprenons à respecter la nature et l'environnement. De nos jours, la nature représente plus que jamais pour les enfants et les jeunes un champ essentiel d'expérience de la vie.

Les EDLN sont une association loi 1901 à but non-lucratif, agréée au titre de la Jeunesse et de l'Education Populaire, dont les activités sont déclarées auprès du ministère de la Jeunesse et des Sports. Les statuts et le règlement intérieur de l'association sont consultables sur le site internet [www.edln.org](http://www.edln.org).

### 2. Comment sont organisées les activités?

Toute l'année de septembre à juin, les activités sont organisées dans les groupes locaux, à raison d'une sortie par mois. Ces sorties peuvent être des journées ou parfois des week-ends.

Les camps scouts ont lieu pendant l'été et parfois pendant les vacances de la Toussaint. Ouverts à tous, ils constituent une excellente introduction pour découvrir le mouvement. Pour les jeunes qui ont participé toute l'année aux activités de leur groupe local, les camps d'été sont l'aboutissement de l'année.

Les jeunes sont répartis en 4 tranches d'âge:

- 8-11 ans : les Voyageurs (chemise bleue)
- 11-14 ans : les Vaillants (chemise verte)
- 14-17 ans : les Pionniers (chemise rouge)
- 17-19 ans : les Compagnons (chemise beige)

Les enfants de chaque tranche d'âge (appelée "branche") portent la tenue scoute : une chemise aux couleurs de la branche, et un foulard scout identique à tous les membres du mouvement.

### 3. Depuis quand existe le mouvement ?

L'assemblée constituante a eu lieu en décembre 2007. Un premier camp a été organisé pendant l'été 2008. Depuis cette date, l'association s'est développée chaque année, en ouvrant des groupes locaux sur le territoire français et en multipliant les camps scouts pendant l'été et les vacances de la Toussaint.

Le programme pédagogique évolue chaque année en fonction des expériences et retours du terrain. Il est construit par la commission pédagogique de l'association.

### 4. Combien de membres / d'adhérents ?

L'association touche un peu plus de 700 membres présents sur l'ensemble du territoire français.

L'association fonctionne grâce à l'engagement sur le terrain d'une soixantaine d'adultes bénévoles, avec le soutien de 2 salariés et de volontaires en service civique.

L'association est dirigée par les 14 membres de son conseil d'administration élus parmi les adhérents en assemblée générale.

## 5. Quel volume d'activités ?

L'association compte :

. huit groupes locaux actifs :  
Annecy/Chambéry, Grenoble, Lyon,  
Montpellier, Nice, Paris, Polynésie-Française

. deux groupes en cours de constitution :  
Marseille et Lille

Elle a organisé six camps d'été en 2014,  
plus un camp pendant les vacances de la  
Toussaint, et en organisera neuf en 2015.

## 6. Le lien avec les communautés bouddhistes

Les Eclaireurs de la Nature ont été conçus  
comme une plateforme à disposition de toutes  
les communautés bouddhistes présentes sur le  
territoire français.

Chaque communauté si elle le souhaite peut  
développer en son sein pour ses membres un  
groupe local de scoutisme et de ce fait  
bénéficier du support logistique, des savoir-faire  
et de l'animation du mouvement.

Compte tenu de la faiblesse et de  
l'émiettement des effectifs bouddhiste en  
France, il nous a semblé important que cette  
plateforme puisse être au-delà des formes  
culturelles et culturelles des différentes origines.

Ainsi les Eclaireurs de la Nature ne  
développent pas d'enseignement à  
proprement parler, ce que font de leur côté les  
communautés, mais proposent d'assoir sa  
pédagogie sur des valeurs et des méthodes  
proches de l'enseignement de Bouddha comme  
la pleine conscience et le développement de  
l'attention.

## II. Scoutisme, bouddhisme et écologie

### 7. Quel est l'intérêt du scoutisme ?

. Apprendre et grandir par le jeu et l'action,  
faire de nombreuses expériences de vie

. Apprendre une manière de vivre  
respectueuse de soi-même, des autres et de  
l'environnement

. Apprendre à chercher son propre chemin, à  
construire ses propres choix de vie

. Savoir revenir à l'essentiel, notamment lors  
d'expériences de vie dans la nature

. Responsabiliser les jeunes dans un  
contexte ludique

. Les aider à grandir en tant que citoyens  
actifs, investis dans l'entraide et la solidarité

. Découvrir le monde, la diversité de  
cultures et des opinions

### 8. Comment fonctionne la méthode scout?

La méthode scout est construite autour de  
7 éléments fondamentaux :

. **L'éthique et la promesse** : faire le choix  
de respecter des principes de vie sains pour soi  
et les autres.

. **L'auto-éducation par l'action** : acquérir  
des compétences et savoir-faire utiles pour la  
vie, en les mettant en pratique.

. **La vie en équipe** : vivre des aventures et  
des projets au sein d'une équipe de jeunes de  
même âge, construire une démocratie à l'image  
d'une mini-république de jeunes.

. **Le cadre symbolique** : être un  
"explorateur", un éclaireur qui part à la  
découverte de soi-même, des autres et du  
monde.

. **La vie dans la nature** : partir camper  
dans la nature, apprendre à habiter  
respectueusement la planète.

. **La progression personnelle** : acquérir de  
nouvelles compétences, se fixer des objectifs  
de progression, et choisir des activités  
permettant de les atteindre.

. **La relation éducative** : entretenir avec  
les jeunes une relation basée sur l'écoute, la  
considération et la confiance.

C'est l'association de ses éléments qui fait  
la spécificité, la cohérence et la force de la  
méthode scout.

### 9. Quels sont les liens entre le scoutisme et le bouddhisme ?

Dans notre scoutisme, le développement  
spirituel est proposé de façon laïque. Il n'est  
jamais lié à l'apprentissage de concepts ou de  
dogmes.

Le mouvement des EDLN puise sa source  
spirituelle au cœur du bouddhisme, en  
s'inspirant de la pratique de la « Pleine

Conscience » : apprendre à être présent dans toute situation. Cette méthode nous permet de réaliser que toutes les qualités de bonté et de sagesse sont au cœur de chacun. Pour nous, l'éducation essentielle commence par apprendre à découvrir et à se connecter à ses propres ressources afin de pouvoir les faire rayonner dans tous les aspects de sa vie.

Scoutisme et bouddhisme possèdent ainsi une proposition commune : révéler les richesses que chaque personne possède naturellement en elle-même. L'enseignement du Bouddha offre une perspective holistique de la vie, met l'homme dans une continuité et une interdépendance avec la nature au sens le plus large des humains et non humains. Le scoutisme en s'immergeant dans la nature cherche à retrouver ce sens de l'unité, de la complétude, du lien qui unit notre vie à celle de tous les êtres vivants.

Les méthodes utilisées ont ceci de commun:

- . La recherche des qualités que sont : la générosité, la patience, l'énergie, la discipline, l'attention ;

- . La recherche de la connaissance de soi au sens socratique « connais-toi toi-même et tu connaîtras la nature et les dieux »

- . L'intérêt pour la coopération, la compréhension de l'interrelation, la vie est une toile dans laquelle nous sommes tous liés,

- . L'activation du lien qui nous unit avec la nature, la compréhension que la nature c'est notre nature, que nous ne sommes différents du monde qui nous environne que dans la forme qui nous a été allouée pour le voyage,

- . La compréhension par l'expérience directe de ce qui est,

### **10. Quelles sont les différences avec les autres mouvements de scoutisme ?**

**Nous ne réinventons pas le scoutisme.** La pédagogie des EDLN est basée sur la méthode scout, qui a fait ses preuves depuis plus d'un siècle, et accompagne aujourd'hui quelque 30 millions de scouts répartis dans 216 pays. Nous vivons donc, comme tous les scouts, des expériences campées en pleine nature, des explorations avec une carte et une boussole, des

feux de camp en tribu, une démocratie de jeunes par le jeu des conseils...

**Pour ce qui nous distingue**, notre projet éducatif est construit autour des **trois piliers du mouvement** pour s'adapter à la spécificité de l'association. Cette pédagogie est détaillée dans les propositions de branches du mouvement et les lignes directrices des principes spirituels.

- . Grandir comme un éclaireur dans le monde (scoutisme)

- . Explorer sa propre nature (bouddhisme)

- . Protéger la nature, respecter l'environnement et le vivant (écologie).

### **11. Quelle est la démarche d'éducation à l'écologie du mouvement ?**

Nous proposons aux enfants et aux jeunes de découvrir la beauté de la nature et d'y camper de manière respectueuse. Par cette attitude de respect, de proximité et de gratitude vis-à-vis de la vie sous toutes ses formes, chacun est amené à réaliser progressivement qu'il n'y a pas de séparation réelle : je suis dans la nature, et la nature fait partie de moi.

Le scoutisme est une "école buissonnière" où chaque jeune apprend les vertus de la sobriété heureuse et de la simplicité. Nous proposons aux jeunes de redécouvrir un lien fondamental qui nous relie à la Terre : elle est notre mère nourricière. Nous apprenons ainsi à respecter la terre et notre corps en goûtant des aliments sains, le plus souvent possible issus d'une agriculture locale et biologique, fruits d'une harmonie constructive entre la nature et l'humain. C'est pour nous le "terreau" dans lequel une conscience écologique germe naturellement.

### **III. Communication avec les parents**

#### **12. Pourquoi j'inscrirai mon enfant chez vous ?**

- . Parce que les activités proposées sont ludiques, pleines de joie, et vécues dans le respect de la sécurité physique et affective de chaque enfant.

- . Parce que les jeunes y découvriront plein de compétences utiles pour leur vie, qu'ils n'auraient peut-être pas découvert par ailleurs.

. Parce que nous avons une attention particulière à l'accueil et à l'intégration des nouveaux.

. Parce que la démarche écologique est au cœur du mouvement (nourriture saine, etc.).

. Parce que notre programme est unique. Nous estimons que l'éducation à l'action non-violente, au respect de soi-même et de ses émotions ont un rôle central à jouer pour que nos enfants, les adultes de demain, puissent construire un monde meilleur et plus juste.

. Parce qu'à chaque fois que les enfants reviennent d'un camp, ils ont grandi en maturité, ils ont vécu une très belle aventure et reviennent sereins.

. Parce que toute personne a besoin, dans sa construction personnelle, de vivre des moments de joie en pleine nature, loin de la technologie que nous utilisons au quotidien.

### **13. L'association est-elle ouverte à tous ?**

Nous accueillons tous les enfants de huit ans et plus, sans aucune distinction. De même, tous les adultes en accord avec le projet éducatif du mouvement peuvent intégrer l'association et s'ils le souhaitent, prendre une place au sein des équipes bénévoles.

### **14. Mon enfant a tel âge... pouvez-vous l'accueillir ? Sera-t-il avec des enfants de son âge ?**

Les enfants sont accueillis à partir de 7 ans, à condition qu'ils fêtent leurs 8 ans dans l'année en cours. Ils sont répartis avec d'autres enfants du même âge, par "branches" :

- La branche des Voyageurs accueille les 8-11 ans

- La branche des Vaillants accueille les 11-14 ans

- La branche des Pionniers accueille les 14-17 ans

- A partir de 17 ans, les jeunes peuvent décider de s'engager bénévolement dans l'animation, en passant leur BAFA (brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur), ou bien monter un "projet Compagnons" avec d'autres jeunes du même âge.

### **15. Mon enfant voudrait essayer une sortie. C'est possible ?**

Bien sûr ! Il peut essayer une sortie, vous remplirez une fiche sanitaire et vous pourrez décider à la fin de la première sortie de l'inscrire pour l'année.

### **16. Comment inscrire mon enfant ?**

Pour les activités à l'année, les inscriptions sont traitées par les responsables des groupes locaux, dont les coordonnées sont accessibles sur le site internet des EDLN ([www.edln.org](http://www.edln.org)). Le responsable de votre groupe local vous transmettra le calendrier de l'année et les activités prévues.

Pour les camps d'été, les inscriptions se font directement en ligne par le site internet des EDLN, à partir du printemps. Un acompte est demandé pour finaliser l'inscription.

### **17. Combien ça coûte ?**

L'adhésion à l'association est obligatoire pour participer aux activités. Elle garantit l'assurance de votre enfant. Le montant de l'adhésion est de 40,00 €, valable un an (et 20,00 € pour chaque adhérent supplémentaire issu du même foyer).

L'achat de la tenue scoute est nécessaire : 30,00 € pour la chemise, 10,00 € pour le foulard.

Une participation vous sera demandée à chaque sortie pour couvrir les frais. La participation aux camps d'été comprend le matériel, la pension complète et l'ensemble des activités proposées. Cette participation est estimée à environ 250,00 € pour 8 jours (8-11 ans) et 380,00 € pour 14 jours (à partir de 12 ans).

Les familles en difficulté financière peuvent bénéficier d'une caisse de solidarité.

### **18. Comment et par qui sont encadrées les activités? Sont-elles déclarées et assurées?**

Les activités sont organisées dans le cadre de la législation en vigueur. Elles sont toutes déclarées auprès des Directions Départementales de la Cohésion Sociale (DDCS), en charge de la protection des mineurs. Elles sont contrôlées chaque année

par leurs services. Elles sont couvertes par l'assurance de l'association.

Les activités sont encadrées par des jeunes adultes bénévoles suivant le quota obligatoire d'animateurs qualifiés (BAFA et BAFD). Ceux-ci sont formés aux méthodes pédagogiques du mouvement.

**19. Mon enfant a un anniversaire, une compétition de judo ou un autre empêchement, en plein milieu du week-end / de la sortie, est-ce qu'il peut arriver au cours de la journée ?**

Dans la mesure du possible, nous essayons d'éviter le « scoutisme à la carte ». La régularité est un élément important de la vie du groupe. Il est nécessaire que tout le monde commence les activités ensemble et les termine ensemble. Mais bien évidemment, des exceptions peuvent être possibles en accord avec les chefs scouts.

**IV. Nous rejoindre**

**20. Comment puis-je vous rejoindre en tant que bénévole ?**

Il y a une place pour tous dans le scoutisme, quel que soit votre âge. Si notre projet vous intéresse, n'hésitez pas à vous signaler auprès d'un groupe local à proximité, ou via notre site internet.

Le scoutisme est une aventure formidable à partager ! Rejoignez-nous !

**21. Comment créer un partenariat avec les EDLN ?**

Parce que l'éducation est si importante, et que les enjeux qui attendent le XXIème siècle ne le sont pas moins, nous souhaitons associer à notre initiative tous ceux qui en partagent les valeurs. Que vous soyez une institution, une entreprise, une association, ou un simple citoyen, vous pouvez soutenir le mouvement en initiant avec celui-ci des partenariats ou des projets de coopération. Pour cela, prenez contact avec les responsables locaux ou l'équipe nationale de l'association.

**22. Créer un groupe local**

La création d'un groupe local est un projet qui nécessite une méthodologie particulière et un fort soutien pour son démarrage. Il est nécessaire de prendre attache auprès du

secrétariat général du mouvement pour définir les modalités du soutien qui pourra être apporté.

\*\*\*

# Phật pháp và giáo dục - Kinh nghiệm của Hướng Đạo Thiên Nhiên

Georges Lançon

## I. Nhìn chung về hội

### **1. Hướng Đạo Thiên Nhiên là gì ?**

EDLN (HĐTN) là phong trào hướng đạo Pháp theo tinh thần Phật Giáo, được xây dựng trên 3 trụ cột giáo dục :

. Phong trào hướng đạo: Phong trào dựa lên những phương pháp hiện nay của phong trào hướng đạo nhằm tạo điều kiện phát triển thăng hoa cho trẻ em và thanh thiếu niên, giúp họ trưởng thành trong tinh thần là người công dân xây dựng hòa bình, dẫn thân trong xã hội, có trách nhiệm với chính mình, với người khác và với môi sinh. Phong trào đang chuẩn bị nổi kết trở thành thành viên kết hợp của Liên Đoàn Hướng Đạo Pháp.

. Đạo Phật: Là nguồn cảm hứng tâm linh của phong trào. Thanh thiếu niên sẽ được hướng dẫn nhập môn tu tập thiền Tĩnh thức trong đường hướng phi tôn giáo và tu học thấm nhuần tinh thần bất bạo động. Chương trình tu tập tâm linh được đề nghị này kèm theo suốt hành trình phát triển tự nhiên của trẻ em và thanh thiếu niên. Nó trợ giúp các em trong công cuộc xây dựng nhân cách của mình, ứng xử với người và đúc kết kinh nghiệm bản thân.

. Môi sinh : Tôn trọng môi sinh là cơ sở của dự án giáo dục của hội, là nền tảng của mọi sinh hoạt được tổ chức: Đoàn sinh tập tôn trọng thiên nhiên và môi sinh. Ngày nay, hơn bao giờ hết, thiên nhiên là môi trường chủ yếu thu tập kinh nghiệm sống cho trẻ em và thanh thiếu niên.

Hội Hướng Đạo Thiên Nhiên là một hội theo quy chế đạo luật 1901 phi lợi nhuận, được công nhận như một tổ chức cho Thanh thiếu niên và Giáo dục Quần chúng. Sinh hoạt của hội được khai báo tại Bộ Thanh Niên và Thể thao. Điều lệ và nội quy của hội được giới thiệu trên trang [www.edln.org](http://www.edln.org).

### **2. Hoạt động của hội được tổ chức như thế nào?**

Hàng năm, từ tháng Chín đến tháng Sáu, các liên đoàn của mỗi địa phương tổ chức sinh hoạt ngoài trời theo nhịp độ một tháng một lần. Những sinh hoạt này có thể là sinh hoạt một ngày hay sinh hoạt cuối tuần.

Các trại hướng đạo được tổ chức vào mùa hè hay đôi khi vào dịp nghỉ lễ toussaint, mở rộng đón nhận mọi người, là một phương tiện rất tốt để giới thiệu phong trào. Trại hè cũng là mục tiêu cuối năm cho các thanh thiếu niên tham gia sinh hoạt trong các liên đoàn địa phương.

Thanh thiếu niên được sắp xếp theo 4 lứa tuổi:

- 8-11 tuổi : Voyageurs (Áu sinh/ chemise xanh dương)
- 11-14 tuổi: Vaillants (Thiếu sinh/ Chemise xanh lá cây)
- 14-17 tuổi: Pionniers (Kha sinh/chemise đỏ)
- 17-19 tuổi: Compagnons (Tráng sinh/chemise màu beige)

Thanh thiếu niên của mỗi lứa tuổi (còn gọi là "ngành" ) mặc đồng phục hướng đạo như sau : chemise theo màu của ngành mình, và khăn quàng theo màu chung cho mọi ngành

### **3. Phong trào đã được thành lập từ bao giờ ?**

Đại hội thành lập đã được tổ chức vào tháng Décembre năm 2007. Trại đầu tiên được tổ chức trong dịp hè 2008. Từ đó đến nay, hội phát triển đều đặn , các liên đoàn địa phương được thành lập trên toàn nước Pháp, các trại hướng đạo liên tiếp được tổ chức vào dịp hè và dịp nghỉ lễ Toussaint.

Chương trình giáo dục được cải tiến hàng năm qua kinh nghiệm kết thu được, qua những đúc kết hoạt động các nơi. Chương trình do Ban giáo dục của hội soạn thảo.

### **4. Hội có bao nhiêu thành viên ?**

Hiện nay, hội quy tụ hơn 700 thành viên trên toàn nước Pháp.

Hội sinh hoạt nhờ sự góp sức tại các địa phương của khoảng sáu mươi người thiện nguyện, 2 người có lương bổng và những

người tự nguyện theo chế độ nghĩa vụ công dân.

Hội được điều hành bởi một hội đồng 14 người, do hội viên bầu ra trong đại hội.

### **5. Khối lượng sinh hoạt của hội như thế nào?**

Hội gồm:

Tám liên đoàn đang sinh hoạt tại các địa phương Annecy/Chambéry, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nice, Paris, Polynésie-Française

Hai liên đoàn đang thành lập tại Marseille và Lille

Hội đã tổ chức sáu trại hè trong năm 2014, cộng một trại nhân dịp nghỉ lễ Toussaint, và sẽ tiếp tục tổ chức chín trại nữa vào năm 2015.

### **6. Liên hệ của hội với các cộng đồng Phật tử.**

Hội Hướng Đạo Thiên nhiên là một tổ chức nền tảng chung được xây dựng cho tất cả mọi cộng đồng Phật tử trên đất Pháp.

Mỗi cộng đồng có thể tùy ý tự tạo ra một liên đoàn hướng đạo địa phương của mình và từ đó tiếp nhận những hỗ trợ về vật chất, về kinh nghiệm và về tác động hoạt náo của hội.

Vì phong trào Phật giáo tại Pháp không đông và rất phân tán, chúng tôi nghĩ rằng tổ chức nền tảng chung này phải vượt lên trên mọi hình thức tu học tông phái.

Do đó, Hội Hướng Đạo Thiên Nhiên không tổ chức giảng dạy giáo lý, vốn đã được mỗi cộng đồng tự lo liệu, mà chỉ xây dựng phương hướng giáo dục của mình trên những giá trị tinh thần và phương pháp gần gũi Phật dạy như thiền Tỉnh thức và phát triển định tâm.

## **II . Phong trào hướng đạo, đạo Phật và Phong trào tôn trọng môi sinh**

### **7. Đây là lợi ích của con đường hướng đạo?**

. Học và phát triển tâm trí qua trò chơi và hành động, thu tập thật nhiều kinh nghiệm sống

. Học một lối sống thể hiện lòng tự trọng chính mình, lòng tôn trọng người khác và tôn trọng môi sinh

. Học tinh thần tự lập, tự xây dựng con đường sống cho chính mình

. Biết trở về một đời sống thanh bản, nhất là qua kinh nghiệm sống với thiên nhiên

. Tạo tình thân trách nhiệm cho thanh thiếu niên qua các trò chơi

. Giúp cho thanh thiếu niên khôn lớn lên với tinh thần là công dân có trách nhiệm, dần thân vào các hoạt động tương thân tương trợ.

. Mở rộng tầm nhìn ra bốn phương, khám phá và đón tiếp những nguồn văn hóa đa dạng cùng những tư tưởng đến từ mọi nơi.

### **8. Phương pháp hướng đạo vận hành như thế nào ?**

Phương pháp hướng đạo được xây dựng trên 7 yếu tố cơ bản:

. **Đạo đức và tuyên hứa:** lựa chọn những nguyên tắc sống lành mạnh cho mình và cho người khác.

. **Tự luyện qua hành động:** Kết thu những khả năng và hiểu biết có ích cho đời bằng cách thể hiện chúng.

. **Sống tập thể:** sống phiêu lưu, xây dựng đề án trong một tập thể thanh thiếu niên cùng lứa tuổi, tạo dựng một nền dân chủ theo hình ảnh một nước tiểu cộng hòa của thanh thiếu niên.

. **Bồi cảnh biểu tượng:** Là một "nhà thám hiểm", một người hướng đạo đi khám phá chính mình, tìm hiểu người khác và khám phá thế giới.

. **Sống với thiên nhiên:** đi cắm trại trong thiên nhiên, học cách sống với đất và tôn trọng đất.

. **Thăng hoa cá nhân:** thu tập những khả năng mới, tự định cho mình những mục tiêu cần đạt tới, và lựa chọn những phương thức giúp mình tới đích.

. **Giáo dục qua tương quan liên hệ:** xây dựng với những người trẻ một mối giây liên hệ dựa trên tinh thần biết nghe, biết tôn trọng và biết tin tưởng.

Chính sự kết hợp tất cả những yếu tố này là đặc điểm, là tính mạch lạc, là sức mạnh của phương pháp hướng đạo.

## 9. Đây là những mối giây liên hệ giữa phong trào hướng đạo và đạo Phật ?

Với phong trào hướng đạo của chúng tôi, sự khai triển tâm linh được giới thiệu trong tinh thần phi tôn giáo, không dính mắc vào bất cứ một khái niệm hay giáo điều nào.

Phong trào Hướng Đạo Thiên nhiên bắt nguồn tâm linh từ cốt tủy của đạo Phật, nương theo phương pháp tu tập "Tỉnh thức": luôn luôn sống với hiện tại trong mọi tình huống. Phương pháp này cho ta ý thức được rằng các đức tính từ bi, giác ngộ, có sẵn trong tâm mỗi người. Theo chúng tôi, cốt tủy cần thiết của việc học hỏi là học cách khám phá và móc nối với những tiềm năng của chính mình để khai triển chúng, thăng hoa chúng trên mọi mặt của cuộc sống mình.

Phong trào hướng đạo và đạo Phật, như vậy, có cùng một đề án: khai triển những tiềm năng mà mỗi người có sẵn trong chính mình. Lời Phật dạy cho ta một tầm nhìn toàn diện về đời sống con người, đặt con người trong một tổng thể liên tục không đứt quãng và tương quan tương duyên với thiên nhiên theo nghĩa rộng nhất bao gồm con người và vạn vật phi nhân cách. Phong trào hướng đạo, hòa mình trong thiên nhiên, cố tìm lại tính đồng nhất, tính bổ túc của sợi giây gắn bó mình với mọi loài hữu tình.

Các phương pháp được dùng có cùng những đặc tính như sau:

- . Phát triển những đức tính như: bao dung, kiên nhẫn, nghị lực, kỷ luật, định tâm;

- . Tìm hiểu bản tính của mình theo tinh thần socrate "tự tìm hiểu được chính mình là hiểu được thiên nhiên và lẽ trời".

- . Chú tâm đến tính tương hợp, cảm thông lẽ tương quan, cuộc đời là một mạng lưới chằng chịt gắn bó chặt chẽ mọi người chúng ta với nhau.

- . Khởi động mối giây gắn bó mình với thiên nhiên, cảm nhận rằng thiên nhiên là bản thể của ta, và chúng ta chỉ khác biệt với thế giới bao quanh qua hình dạng được giả hợp trong hành trình sống này.

- . Thấm thấu thực tại qua kinh nghiệm trực tiếp.

## 10. Đây là những khác biệt đối với những phong trào hướng đạo khác ?

**Chúng tôi không sáng chế ra một phong trào hướng đạo mới.** Phương pháp giáo dục của phong trào Hướng Đạo Thiên Nhiên bắt nguồn từ phương pháp hướng đạo, đã qua một thế kỷ thử thách, ngày nay đang dồi dào khoảng 30 triệu hướng đạo sinh trong 216 nước. Chúng tôi sống đời sống hướng đạo như mọi hướng đạo sinh, với các trại giữa thiên nhiên, với những cuộc phiêu lưu bản đồ và địa bàn trong tay, với lửa trại, với một lối sống dân chủ thanh thiếu niên qua hình thức tổ chức hội đồng chỉ đạo.

**Về khác biệt,** đề án giáo dục của chúng tôi xây dựng trên **ba trụ cột**, được ghi rõ trong chương trình giáo dục các ngành và qua những đường hướng chủ đạo của các nguyên tắc tâm linh.

- . Trưởng thành với tâm hồn hướng đạo (Phong trào hướng đạo)

- . Khám phá bản thân mình (Đạo Phật)

- . Bảo vệ, tôn trọng môi sinh cùng chúng sinh (Bảo vệ môi sinh)

## 11. Phương pháp giáo dục về bảo vệ môi sinh của phong trào ra sao ?

Chúng tôi giới thiệu cho trẻ em và thanh thiếu niên tìm hiểu vẻ đẹp của thiên nhiên, cắm trại trong thiên nhiên với lòng tôn trọng. Với thái độ kính trọng, thân cận và biết ơn tất cả mọi hình thức sinh tồn, mỗi người sẽ từ từ cảm nhận rằng giữa ta và thiên nhiên không có gì thực sự chia cắt: tôi sống trong thiên nhiên, và thiên nhiên nằm trong tôi.

Phong trào hướng đạo là một thứ "trường học ngoài trường học" tại đó mỗi thanh thiếu niên tìm học tính thanh bản trong hạnh phúc và tính giản dị. Chúng tôi đề nghị cùng thanh thiếu niên bắt lại mỗi giây cơ bản nối ta với quả đất: quả đất là mẹ nuôi của chúng ta. Chúng ta học tôn trọng quả đất và tôn trọng thân thể ta bằng cách dùng những thức ăn lành mạnh, được trồng trọt nuôi dưỡng tại nơi mình trú ngụ với phương pháp nông nghiệp tự nhiên tránh dựa lên hóa chất, kết quả của sự kết hợp hài hòa giữa thiên nhiên và con người. Đây là "đất màu" từ đó tinh thần bảo vệ môi sinh sẽ tự nhiên nảy mầm.

### **III. Đối đáp với gia đình đoàn sinh**

#### **12. Vì sao ghi tên cho con em vào phong trào?**

. Vì sinh hoạt được đề nghị vui tươi, hoạt náo, trong tinh thần bảo đảm an ninh vật chất cũng như tinh thần của mỗi trẻ em

. Vì thanh thiếu niên sẽ khai phá những sở năng mà có lẽ sẽ không bao giờ tìm ra trong bối cảnh khác.

. Vì chúng tôi đặc biệt chú tâm tiếp đón và hội nhập những trẻ mới ghi tên.

. Vì phong cách bảo vệ môi sinh là cốt tủy của phong trào (thức ăn lành mạnh, v.v...)

Vì đề án của chúng tôi có một không hai. Chúng tôi nghĩ rằng giáo dục sống bất bạo động, tập tôn trọng thân tâm mình, là phương cách chủ yếu để con em chúng ta, những con người trưởng thành của ngày mai, sẽ xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn, công bình hơn.

Vì mỗi khi các trẻ em tham gia một trại trở về nhà, chúng trở nên chín chắn hơn, chúng đã qua một cuộc phiêu lưu tươi đẹp, và về nhà bình thản an lành.

Vì mọi người ai cũng cần, trong công cuộc vun đắp đời sống cá nhân mình, sống những giây phút vui tươi giữa thiên nhiên, xa rời vật dụng máy móc bao quanh ta trong đời sống hàng ngày.

#### **13. Hội có đón nhận không phân biệt mọi người không ?**

Chúng tôi tiếp nhận không phân biệt mọi trẻ em từ tám tuổi trở lên. Những người đã trưởng thành, đồng ý với đề án giáo dục của phong trào, có thể tham gia hội và nếu muốn gia nhập các nhóm thiện nguyện.

#### **14. Trẻ em được tiếp nhận từ mấy tuổi ? và có được sinh hoạt chung với những trẻ em cùng lứa tuổi ?**

Trẻ em được tiếp nhận bắt đầu từ 7 tuổi, với điều kiện được 8 tuổi cùng năm đó. Chúng sẽ được phân phối theo các "ngành" tùy lứa tuổi.

- Ngành Voyageurs (Ấu sinh) tiếp nhận lứa tuổi 8-11

- Ngành Vaillants (Thiếu sinh) tiếp nhận lứa tuổi 11-14.

- Ngành Pionniers (Kha sinh) tiếp nhận lứa tuổi 14-17.

- Bắt đầu từ 17 tuổi, các thanh thiếu niên có thể tự nguyện trở thành hoạt náo viên sau khi thi bằng BAFA (brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur), hay tổ chức với những bạn cùng lứa tuổi một "đề án tráng đoàn"

#### **15. Con tôi có thể thử nghiệm tham gia một buổi sinh hoạt ngoài trời ?**

Dĩ nhiên là được Trẻ em có thể thử nghiệm tham gia một buổi sinh hoạt ngoài trời. Quý vị cha mẹ phải điền một phiếu sức khỏe, và sau buổi sinh hoạt, có thể quyết định ghi tên con em cho cả năm.

#### **16. Làm sao ghi tên cho con tôi ?**

Việc ghi tên tham gia sinh hoạt cho cả năm sẽ do các người trách nhiệm của liên đoàn địa phương giải quyết. Tên tuổi và địa chỉ liên lạc của những người này được giới thiệu trên mạng lưới của EDLN ([www.edln.org](http://www.edln.org)). Người trách nhiệm của liên đoàn địa phương sẽ gửi đến quý vị thời biểu và các sinh hoạt dự tính trong năm

Quý vị có thể trực tiếp ghi tên tham gia các trại hè qua mạng lưới của EDLN, bắt đầu từ thời điểm mùa xuân, và sẽ phải trả trước một phần tiền để hợp thức hóa.

#### **17. Phí tổn ra sao ?**

Phải ghi tên vào hội mới được tham gia sinh hoạt. Ghi tên, cùng lúc, cũng là đóng bảo hiểm cho trẻ em. Niên liễm là 40 Euros một người ( và 20 Euros cho mỗi người ghi tên thêm trong gia đình)

Khi ghi tên trẻ em phải mua một bộ đồng phục: giá một áo chemise là 30 Euros và khăn quàng là 10 Euros.

Các đoàn sinh phải đóng một số tiền tham gia chi phí cho mỗi sinh hoạt ngoài trời. Tiền đóng góp cho trại hè bao gồm vật dụng cần thiết, ăn, ngủ, cùng chi phí những sinh hoạt được đề nghị. Số tiền đóng góp ước chừng 250 Euros cho 8 ngày (8-11 tuổi) và 380 Euros cho 14 ngày (Từ 12 tuổi trở lên).

Những gia đình gặp khó khăn tài chính có thể được quỹ tương trợ phụ giúp.

**18. Ai hướng dẫn sinh hoạt và tổ chức như thế nào? Các sinh hoạt có được khai báo và bảo hiểm không ?**

Các sinh hoạt được tổ chức trong bối cảnh luật pháp hiện hành. Tất cả được khai báo tại Directions Départementales de la Cohésion Sociale (DDCS) là cơ quan nhà nước bảo vệ trẻ em vị thành niên. Các sinh hoạt được cơ quan này kiểm soát hàng năm , và có đóng bảo hiểm.

Sinh hoạt được hướng dẫn bởi những người tự nguyện trẻ đã trưởng thành , với tỷ số định theo luật pháp của những người có bằng hoạt náo (BAFA và BAFD). Những người này được đào tạo về phương pháp giáo dục của phong trào.

**19. Con tôi mắc bận tham gia một lễ sinh nhật, một buổi đấu nhu đạo hay một việc khác đúng vào một buổi sinh hoạt ngoài trời hay sinh hoạt cuối tuần, nó có thể tham gia giữa chừng không**

Chúng tôi cố gắng tránh một thứ "Hướng đạo tùy tiện". Điều đặn là một yếu tố quan trọng trong đời sống tập thể. Mọi người nên cùng nhau khởi đầu và cùng nhau chấm dứt các sinh hoạt. Tuy nhiên, vẫn có thể có những ngoại lệ nếu được sự đồng ý của các trưởng hướng đạo trách nhiệm đoàn.

**IV. Đến với chúng tôi**

**20. Làm sao tham gia phong trào với tư cách thiện nguyện ?**

Mọi người, mọi lứa tuổi đều có chỗ đứng trong phong trào hướng đạo. Nếu dự án của chúng tôi hợp với quý vị , xin cứ liên lạc thẳng với một liên đoàn địa phương gần chỗ ở của quý vị, hay qua trung gian mạng lưới internet của chúng tôi.

Phong trào hướng đạo là một cuộc phiêu lưu tuyệt vời cần được chia sẻ cùng mọi người! Hãy đến với chúng tôi !

**21. Làm sao tổ chức nối kết với phong trào EDLN ?**

Vì giáo dục là một việc quá quan trọng, vì những thách thức sắp tới của thế kỷ XXI cũng không kém, chúng tôi mong muốn kết nối sáng kiến của chúng tôi với mọi người cùng chung những giá trị tinh thần. Quý vị có thể là một cơ quan, một xí nghiệp, một hội, hay một công dân đơn độc, quý vị có thể ủng hộ phong trào bằng

cách khai triển cùng phong trào những đề án cộng tác. Xin liên lạc với những người trách nhiệm địa phương hay với ban điều hành quốc gia của hội.

**22. Tạo ra một liên đoàn địa phương**

Tạo ra một liên đoàn địa phương là một đề án cần đi theo một phương pháp đặc biệt và một sự hỗ trợ rất tích cực lúc khởi đầu. Do đó, muốn làm việc này, phải liên hệ với ban thư ký của phong trào để định chung những thể thức hỗ trợ khi cần thiết.

\*\*\*

# Quelques expériences dans la compréhension et la pratique d'un bouddhiste laïc

Nguyễn Trường Bách

Mesdames, Messieurs, chers amis,

Permettez-moi tout d'abord de remercier l'Institut Bouddhique Trúc Lâm qui a eu l'initiative d'organiser ce Séminaire et qui m'a ainsi donné l'occasion de m'exprimer. Ce lieu me rappelle avec émotion notre Maître, le Vénérable Thiện Châu, ainsi que le temps où je suis venu à Trúc Lâm il y a 20 ans déjà. S'il pouvait assister à notre rencontre d'aujourd'hui, je suis sûr qu'il serait très satisfait.

Le thème d'aujourd'hui coïncide presque avec celui abordé il y a 20 ans, et c'est aussi un thème sans cesse récurrent dans le bouddhisme: "Le bouddhisme dans la société moderne". Concernant ces sujets, le bouddhisme et la société, le bouddhisme et la guerre ou la paix, le bouddhisme et la science, vous-mêmes ainsi que les forums de discussion, à l'intérieur du pays ou à l'étranger, avez déjà tout dit, ou direz certainement tout.

Je voudrais seulement partager avec vous quelques réflexions, quelques confidences d'un bouddhiste, ayant eu pendant 20 ans l'occasion de rencontrer de nombreux coreligionnaires, et qui a souvent été amené à réfléchir sur la connaissance et l'action dans la doctrine bouddhique. Ces réflexions intimes peuvent paraître quelque peu pessimistes, mais elles sont l'expression sincère de ma pensée profonde.

1. Pour commencer, voici une observation optimiste. Plus le temps passe, plus je me sens heureux d'avoir pu rencontrer le bouddhisme dans ma vie. C'est une religion –si on le considère ainsi– douce et pacifique, qui respecte la vie, qui aime la vérité, la paix, la démocratie, et qui tolère les différences, y compris les différences religieuses. Ces dernières années, le bouddhisme m'a aussi enseigné la méditation. C'est une méthode d'observation de l'esprit, qui m'a aidé à trouver la paix et la joie intérieure, et à comprendre les choses et le monde d'une façon plus claire et lucide.

2. En second lieu, j'ai une considération sans doute pessimiste, qui risque de blesser certaines personnes. A partir du moment où le bouddhisme s'est organisé en une institution, telle une communauté de moines, une congrégation, une collectivité, une association..., alors, même si ses valeurs essentielles comme le non-soi, la lutte contre l'avidité, la haine et l'ignorance, le développement de la joie et de la sérénité étaient toujours rappelées, des souffrances et des poisons mentaux nés d'une vie communautaire organisée semblent s'aggraver davantage. Ces institutions ne favoriseraient-elles pas le développement d'émotions négatives plutôt que la paix et le bonheur, en donnant naissance à "ma" congrégation, "mon" école, "mon" maître? Pour cette raison, je pense que le bouddhisme ne peut sans doute porter ses fruits que dans une approche individuelle ou au sein de communautés réduites, dépourvues de caractère organisé. Le bouddhisme ne serait-il donc jamais un mouvement de masse et ne devrait-il jamais tendre à le devenir? Je ne fais ici que poser la question sans oser affirmer de réponse.

3. Encore une autre observation pessimiste. L'époque actuelle est une époque de violence, une violence couvrant les 3 domaines du corps, de la parole et de l'esprit, une violence qui va d'un échelon social limité jusqu'à des relations internationales entre pays. Or, la violence nourrit la violence, et fait écho à la violence. Aussi, le Bouddha a-t-il dit que seul l'amour pouvait neutraliser la haine. Mais je vous le demande, qui peut mettre ces paroles en pratique? Face à la situation dans laquelle se trouve le monde aujourd'hui, selon moi, le bouddhisme est totalement impuissant. Et donc dans ce domaine également, j'en arrive à penser que le bouddhisme ne peut aider que des individus à trouver le bonheur et la paix, et qu'il ne joue quasiment aucun rôle dans le cadre étendu de la société et du monde.

4. De mon point de vue, le bouddhisme doit se tenir le plus possible à l'écart de la politique, du gouvernement, et ne doit pas participer au pouvoir. Lorsqu'il est proche du pouvoir, le bouddhisme ne peut jamais "réformer" les hommes du pouvoir, inversement ce sont les moines qui se retrouvent aliénés et ébranlés. Le cas des

dynasties Ly et Trân au Vietnam, dont les rois étaient aussi des maîtres Zen, est un cas rare dans l'histoire. Le bouddhisme ne devrait jamais être une "religion nationale" pour quelque pays que ce soit, et chaque moine ne devrait être qu'un simple moine, vivant loin de la vie et du monde laïque. L'effondrement progressif du bouddhisme au Tibet, où pendant des siècles les moines étaient à la fois chefs spirituels et temporels, nous offre une leçon à méditer. Les épisodes où le bouddhisme a connu des périodes sombres en Chine nous montrent aussi que dès que les moines détiennent de grands pouvoirs politiques, le bouddhisme tombe en décadence.

5. Je pense que, d'une part, le bouddhisme en tant que religion de masse va progressivement perdre toute influence partout dans le monde. En Inde, en Chine, au Tibet, au Viêt Nam,... le bouddhisme n'est plus qu'une enveloppe, un emballage, avec davantage de formes et d'apparences que de contenu. Peu de gens connaissent vraiment la doctrine du Bouddha. Evidemment, la doctrine du Bouddha existe toujours parmi ceux qui pratiquent ses enseignements, comme par exemple dans les groupes qui pratiquent et étudient selon les trois voies du Zen, de la Terre Pure et du Vajrayana. Mais seuls ceux qui mettent réellement *en pratique* les enseignements du Bouddha conservent l'esprit de cet enseignement.

6. Finalement, selon moi, un bouddhiste doit vraiment faire l'expérience de la pratique. Ce n'est que par une pratique authentique que l'enseignement du Bouddha devient vraiment clair et lumineux. Des principes tels que l'impermanence, l'absence d'ego, la souffrance,... deviennent plus compréhensibles grâce à la pratique, comme par exemple la méditation. Sans pratique, la doctrine du Bouddha reste seulement un corpus de principes théoriques sur l'éthique individuelle et sociale. Seule l'expérience de la pratique fournit au bouddhiste le moyen d'échapper aux émotions négatives. Sans cette pratique, un bouddhiste *connaît* l'existence de ces émotions négatives, mais ne peut pas leur *échapper*.

7. On trouve dans le bouddhisme la notion de transmission du Dharma, c'est-à-dire de conserver, protéger et transmettre l'enseignement du Bouddha. Ceci ne signifie pas pour autant que les bouddhistes doivent s'efforcer de convertir autrui. Selon moi, un

bouddhiste doit toujours être prêt à exposer et expliquer la doctrine du Bouddha dans l'intention d'aider quelqu'un, mais seulement à condition que cette personne soit disposée à l'écouter. "Pas de question, pas d'explication" fut le mot d'ordre appliqué déjà par le Bouddha lui-même de son vivant.

8. Personnellement, j'ai choisi le Zen comme méthode de pratique. Les autres méthodes propres à l'école de la Terre Pure ou à l'école Vajrayana conviennent sans doute à d'autres pratiquants. Je respecte ces autres écoles et je ne les critique pas. Elles ont leurs méthodes, leurs secrets et leurs réalisations que ceux qui n'en sont pas adeptes ne peuvent comprendre tout à fait. Elles ne cherchent pas à nous convaincre tout comme nous n'avons pas besoin de les convaincre. Même au sein de l'école Zen, on trouve de nombreuses méthodes, techniques et écoles différentes dont les adeptes n'ont nul besoin de s'expliquer ou de se convaincre les uns les autres.

9. Pratiquer le bouddhisme selon la voie Zen nécessite du temps car le pratiquant doit aller à l'encontre de toutes ses habitudes de pensée et de perception. Le pratiquant du Zen peut facilement renoncer et abandonner la voie car celle-ci requiert une persévérance assidue. Il ne pourra considérer avoir atteint la première étape que lorsqu'il ressentira de la joie intérieure dans sa pratique méditative. Tant que notre pratique est vécue comme une tâche qui nécessite des efforts, nous sommes encore loin du Zen.

Chers participants, chers amis,

Je viens de partager avec vous quelques réflexions personnelles en toute sincérité.

Dans cet exposé, je pose plus de questions que j'ose affirmer. Ce justement parce que je ne suis qu'un simple bouddhiste débutant sur la quête de la voie.

J'espère que vous puissiez m'éclairer et me partager votre expérience.

Je vous souhaite beaucoup de paix et de bonheur.

\*\*\*

## Vài kinh nghiệm trong nhận thức và tu tập của một Phật tử

Nguyễn Trường Bách

Kính thưa Quý vị và các bạn,

Trước hết tôi xin cảm ơn Thiền Viện Trúc Lâm đã có sáng kiến tổ chức buổi Hội thảo này và cho phép tôi có cơ hội phát biểu. Nơi đây tôi bù ngùi nhớ lại thầy Thiện Châu cùng năm tháng đi về Trúc Lâm hai mươi năm về trước. Nếu Thầy chứng kiến được buổi gặp ngày hôm nay chắc hẳn Thầy hài lòng.

Đề tài của ngày hôm nay hầu như trùng khớp với đề tài của 20 năm trước, đồng thời cũng là đề tài muôn thuở của đạo Phật: “Đạo Phật trong xã hội hiện đại“. Vì lẽ đó mà những điều cần nói, như Phật giáo và xã hội, Phật giáo và chiến tranh hòa bình, Phật giáo và Khoa học, Quý vị cũng như mọi diễn đàn trong và ngoài nước đã nói và sẽ nói hết. Sau đây tôi chỉ có vài lời tâm sự của một người theo đạo Phật và 20 năm qua đã có cơ hội tiếp xúc nhiều với bà con Phật tử và cũng đã nhiều lần suy tư về nhận thức và hành động trong giáo lý của Phật. Những lời tâm sự sau đây có thể có chút bi quan nhưng là lòng chân thật, phát xuất những gì tôi nghĩ.

1. Trước hết sau đây là một suy tư lạc quan. Đó là càng với thời gian qua, tôi càng vui mừng thấy mình đã gặp được đạo Phật trong đời mình. Đó là một tôn giáo – nếu ta gọi là tôn giáo – hiền hòa, tôn trọng sự sống, yêu sự thật, yêu hòa bình, yêu dân chủ, tôn trọng sự khác biệt, kể cả sự khác biệt tôn giáo. Những năm gần đây đạo Phật còn dạy cho tôi phép thiền định. Đó là một cách quán sát tâm, giúp tôi an lạc trong tâm, làm tôi nhận thức sự vật và thế giới một cách tinh tảo, sáng tỏ.

2. Thứ đến tôi có một nhận định có thể bi quan, có thể gây tổn thương cho một số người nghe. Đó là khi đạo Phật được tổ chức thành định chế (Institution), như tăng đoàn, giáo hội, đoàn thể, tập hợp...thì tuy các giá trị của Phật giáo như vô ngã, đối trị tham sân si, an lạc nội tâm...vẫn được nhắc nhở đến, nhưng các nỗi khổ, phiền não sinh ra do một tập thể được tổ chức dường như nghiêm trọng hơn. Phải chăng các định chế đó phát sinh phiền não hơn an lạc. Sẽ sinh ra giáo hội của tôi, tông môn của tôi,

đạo sư của tôi. Vì lẽ đó tôi nghĩ rằng đạo Phật có lẽ chỉ hiệu quả trong sự tu học cá thể hay trong những nhóm rất nhỏ, không có tính chất tổ chức. Phải chăng Phật giáo sẽ không bao giờ trở thành một phong trào quần chúng và cũng không bao giờ nên hướng về điều đó. Ở đây tôi chỉ nêu câu hỏi chứ không dám khẳng định.

3. Lại một nhận định bi quan nữa. Thời đại hiện nay là thời đại của bạo lực. Bạo lực nuôi dưỡng bạo lực, được trả lời bằng bạo lực. Bạo lực trên cả 3 phương diện Thân Khẩu Ý. Bạo lực từ phạm vi nhỏ trong xã hội đến trong mức độ giữa các quốc gia trên thế giới. Phật nói, chỉ có tình thương mới hóa giải hận thù, nhưng xin hỏi ai làm được điều này? Trước tình hình thế giới hiện nay, theo tôi, Phật giáo hoàn toàn bất lực. Cũng trên khía cạnh này, ta thấy Phật giáo chỉ giúp được con người cá thể được hạnh phúc và an lạc. Phật giáo hầu như không đóng vai trò nào trong qui mô rộng lớn của xã hội và thế giới.

4. Theo tôi đạo Phật phải nằm xa chính trị, xa nhà cầm quyền, không tham gia quyền lực. Khi gần với quyền lực, đạo Phật không bao giờ “cải tạo“ được con người của quyền lực, ngược lại tăng sĩ bị tha hóa, bị lung lạc. Sự kiện các nhà vua thời Lý Trần của Việt Nam vừa là nhà vua vừa là thiền sư là một trường hợp hi hữu của lịch sử. Đạo Phật không bao giờ nên là “quốc giáo“ cho bất kỳ quốc gia nào, ngược lại mọi tăng sĩ chỉ nên là các “son tăng“ sống xa đời sống thế tục. Quá trình suy sụp của Phật giáo tại Tây Tạng, trong đó suốt mấy trăm năm giới tăng lữ vừa là nhà tu vừa lãnh đạo quốc gia, để lại cho chúng ta một bài học đáng suy nghĩ. Các lần pháp nạn trong lịch sử Phật giáo Trung quốc cũng cho thấy một khi tăng sĩ có nhiều quyền lực chính trị thì lúc đó Phật giáo sẽ suy tàn.

5. Tôi nghĩ rằng, một mặt Phật giáo với tính cách là một tôn giáo có quần chúng, sẽ mất dần ảnh hưởng trên toàn thế giới. Trong các quốc gia như Ấn Độ, Trung quốc, Tây Tạng, Việt nam... Phật giáo chỉ còn là cái vỏ, nhiều hình thức hơn nội dung. Giáo lý của Phật ít người biết đến. Tuy nhiên giáo lý của Phật lại còn tồn tại trong những người thực hành giáo pháp của Ngài, thí dụ trong các nhóm tu học theo ba hướng Thiền, Tịnh Độ và Kim cương thừa. Và chỉ những người *thực hành* giáo pháp của Phật mới giữ được tinh thần của giáo pháp.

6. Cuối cùng theo tôi người theo đạo Phật phải nên tu tập thông qua thực hành. Chỉ qua thực hành, giáo pháp của Phật mới sáng tỏ thực sự. Những nguyên lý như Vô thường, Vô Ngã, Khổ...sẽ sáng tỏ hơn khi ta thực tập, thí dụ thực tập Thiền Định. Nếu không tu tập, giáo lý của Phật chỉ như một số lý thuyết về đạo đức cá nhân, đạo đức xã hội. Qua sự thực hành tu tập, người Phật tử mới có cơ may thoát khỏi phiền não. Nếu không thực hành, Phật tử *biết* có phiền não nhưng không *thoát* khỏi phiền não.

7. Đạo Phật có khái niệm “hoằng pháp“, tức là giữ gìn và làm lan tỏa giáo lý của Phật. Thế nhưng điều đó không có nghĩa Phật tử nên tìm cách “cải đạo“ người khác. Theo tôi, Phật tử luôn luôn sẵn sàng trình bày và giải thích giáo lý của Phật với ý nguyện giúp đỡ người khác, nhưng với điều kiện là người nghe cũng sẵn sàng nghe chuyện. “Vô vấn vô thuyết“ (Không hỏi không nói), đó cũng là điều mà Phật đã thực hành lúc Ngài còn tại thế.

8. Cá nhân tôi chọn Thiền làm phương pháp thực hành tu tập. Các phương pháp khác thuộc Tịnh Độ hay Kim cương thừa có thể thích hợp cho một số hành giả khác. Tôi tôn trọng các tông môn khác và không phê bình chỉ trích. Họ có phương pháp, bí quyết và thành tựu của họ mà người ngoài không hiểu hết. Họ không muốn tìm đến thuyết phục chúng ta cũng như chúng ta không có nhu cầu thuyết phục họ. Ngay cả Thiền cũng có nhiều phương pháp, bí quyết, tông môn khác nhau, hành giả không cần giải thích hay thuyết phục lẫn nhau.

9. Tu tập theo phương pháp Thiền Phật giáo cần thời gian vì hành giả cần đi ngược mọi thói quen trong tâm. Hành giả Thiền Phật giáo rất dễ bỏ cuộc vì phép tu cần kiên trì miên mật. Chỉ khi nào hành giả cảm nhận có niềm vui trong tâm khi thực hành Thiền định thì lúc đó ta có thể xem bước đầu đã đạt được. Nếu còn dụng công, cố gắng...thì còn xa cửa Thiền.

Kính thưa Quý Vị và các bạn,

Trên đây là những nhận thức riêng tư và thành thật của tôi. Trong bài, tôi nêu câu hỏi nhiều hơn là khẳng định. Đó chính là vì tôi chỉ là một Phật tử sơ cơ trên con đường tầm cầu. Mong được sự chỉ giáo và chia sẻ của Quý Vị và các bạn.

Kính chúc Quý vị và các Bạn an lành.

\*\*\*