

Flâner dans la Dimension Ultime (1ère partie)

La patience est la meilleure protection du soi,
Le nirvana est ce que le Bouddha loue comme de plus beau et de plus élevé,
Rien ne peut nous nuire lorsque nous lâchons prise de la vie du monde,
Que nous menons une vie de chasteté sans transgresser de précepte.

L'absence de maladie est le bénéfice le plus grand,
Le contentement de ce que l'on a est la richesse la plus grande
La loyauté est le meilleur ami,
Le nirvana est le bonheur le plus élevé.

La faim est la maladie la plus insupportable,
La formation mentale est ce qui cause le plus de souffrance.

(cloche)

Chère Sangha, aujourd'hui, nous sommes le 27 Juin de l'an 2010, nous sommes dans la salle de méditation de l'Eau Tranquille au Hameau du Haut, et nous sommes en préparation pour la retraite d'été.

Le monde hors du temps

Aujourd'hui, nous étudions le soutra 'Flâner dans le monde hors du temps.' Ce soutra est un chapitre du Dhammapada chinois, et ce chapitre s'intitule 'nirvana'. Et en vietnamien, nous l'avons traduit comme 'Le monde hors du temps'. C'est le monde qui transcende l'espace, c'est le monde hors du temps et de l'espace. Il y a un espace qui se trouve à l'extérieur de l'espace. Nous vivons dans cet espace, mais nous pouvons atteindre et nous réjouir de l'espace hors de l'espace. Nous vivons dans ce monde, mais même si nous disons que cet espace est immense, il y a encore de la suffocation, des difficultés, nous ne sentons qu'il y a pas assez d'espace, qu'il est encore clôturé. Cet espace est relatif et se combine avec le temps. L'espace et le temps sont deux choses qui vont ensemble, et nous sommes encore liés par la naissance, la mort, l'avant, l'arrière, le haut, le bas, l'est, l'ouest, et dans cet espace, nous sentons que nous ne sommes pas complètement libres, nous ne nous sentons pas à l'aise. Dans le bouddhisme, nous apprenons que l'espace et le temps dans lesquels nous vivons ne sont pas vraiment une réalité objective à l'extérieur de notre conscience, mais sont des manifestations, des constructions de notre propre conscience. Et par contre, l'espace hors de l'espace est en dehors de votre conscience du tréfonds, c'est un autre espace qui est immense, dans lequel il n'y a pas la naissance, la mort, la venue, le départ, pas de haut, pas de bas, d'être et de non-être, et nous nous sentons beaucoup mieux dans cet espace, beaucoup plus libre.

Nirvana

En dehors de cet espace, il y a encore de l'espace, hors de ce ciel, il y a encore un autre ciel, et donc ici le titre signifie 'flâner dans le monde hors de l'espace', et ce monde est le nirvana. Le nirvana est un espace dans lequel il n'y a pas la naissance et la mort, pas de venue, pas de départ, pas de dissolution, pas de formations, d'être et de non-être, pas de discrimination, et cet espace est immense, illimité, sans obstacles, c'est le nirvana. Et notre pratique est d'atteindre chaque jour, chaque heure, chaque minute, chaque seconde, cet espace. En général, nous disons que le nirvana est quelque chose d'indescriptible, qu'on ne peut rien dire à propos du nirvana, qu'il est inconcevable, que l'on ne peut avoir aucune idée, aucun concept à propos du nirvana, qu'il est hors de nos pensées, de nos concepts. Alors, si on parle du nirvana, c'est juste pour s'amuser, parce que le nirvana est indescriptible et inconcevable, et on ne peut pas en parler avec des idées, des concepts. Mais le Bouddha a parlé du nirvana, et nos patriarches en ont parlé aussi, c'est à dire qu'ils ont fait ce qui est infaisable, mais parce qu'ils avaient l'amour et la compassion, ils ont essayé d'en parler un tout petit peu, afin que nous puissions aller dans cette direction et l'atteindre. Et celui qui en parle doit faire très attention, parce que ce qu'il dit peut emprisonner les autres, et c'est pour cela qu'il doit être très habile, comme un artiste, pour aider les autres à ne pas se faire emprisonner dans ces paroles. Et le Bouddha a essayé d'en parler un peu, nos patriarches ont fait des efforts pour en parler, ils ont cherché à en parler avec habileté, et nous qui les écoutons, nous devons être très habiles aussi, sinon nous pouvons nous emprisonner tout de suite dans ce que nous entendons. C'est pour cela que les deux côtés doivent faire des efforts, celui qui parle et celui qui écoute. Celui qui parle doit être très habile pour aider celui qui écoute à ne pas devenir prisonnier, et aussi, celui qui écoute doit être très habile pour ne pas se faire emprisonner. C'est pour cela que nous devons apprendre ce soutra du nirvana dans cet esprit. Le Bouddha a tout fait pour nous aider, et nous devons tout faire pour être très habile, pour ne pas nous emprisonner dans ce que nous entendons.

Rester en Dieu

Flâner signifie se promener, s'amuser sans rien faire. On peut traduire ce soutra comme 'se réjouir du ciel de l'ultime'.

On peut le traduire mieux, mais en attendant une meilleure traduction, nous le traduisons comme 'se réjouir du ciel de l'ultime', ou 'se réjouir de l'ultime'. Dans le Christianisme, on parle aussi de Dieu. Dieu est indescriptible et inconcevable. Et tout ce qu'on dit à propos de Dieu peut être faux, tout ce qu'on pense à propos de Dieu peut être faux, parce que Dieu est absolu et qu'il transcende tout concept, toute idée, comme le nirvana, et si nous faisons des recherches, si nous étudions le christianisme avec l'esprit ouvert, nous réalisons qu'il y a l'équivalent du nirvana dans le christianisme, et c'est Dieu. Dieu n'est pas le créateur qui crée des êtres, mais c'est l'ultime, et en comprenant comme cela, on comprend que Dieu est le fondement de tout ce qui est, et alors on peut dire que Dieu est l'équivalent du nirvana. Se reposer en Dieu. Dans le christianisme, ils utilisent le terme 'Resting in God', ce qui signifie prendre refuge, se sentir à l'aise avec Dieu. Se reposer est un terme très beau au lieu de 'prendre refuge'. Donc, si on traduit ce soutra avec un regard chrétien, on peut le traduire comme 'Resting in God', 'rester en Dieu'. Alors ne faites plus rien, il suffit de prendre refuge en Dieu, de se réjouir de l'ultime.

Homme de science, disciple dévoué

Et nous pouvons apprendre ce soutra avec un esprit d'un homme de science, ou bien avec celui d'un disciple dévoué. Les hommes de science peuvent dire que si vous apprenez quelque chose avec l'esprit d'un disciple dévoué, alors vous ne pouvez rien apprendre, parce que ce que Dieu dit, ce que Jésus Christ dit, ce que Bouddha dit, vous le croyez tout de suite, sans poser de question, et que c'est le contraire de l'esprit scientifique, et que donc, si l'on apprend avec l'esprit d'un disciple dévoué, ce n'est pas très bien. Mais en regardant profondément, c'est bien aussi d'apprendre avec l'esprit d'un fidèle, d'un disciple, parce que en premier lieu nous avons la confiance en notre maître, et lorsque nous avons cette confiance, notre coeur est plus ouvert, et nous pouvons recevoir la vérité facilement. Mais si nous observons avec des doutes, en se posant beaucoup de questions, nous ne pourrions probablement pas créer une bonne connexion avec celui qui parle, et ainsi ce que l'on reçoit peut être très peu. Donc la connexion entre maître et disciple peut être très bonne, parce que la compréhension ne se fait pas seulement avec l'intellect, mais aussi avec le coeur. Notre conscience n'est pas seulement l'intellect, pas seulement le mental, notre conscience est aussi le coeur, et le coeur a sa vision profonde, a ses raisons. Le coeur a ses raisons que la raison ignore. La science utilise son intellect pour recevoir, interpréter et déduire. Par exemple, quand on dit 'tous les êtres vivants doivent mourir. L'homme est un être vivant, donc il doit mourir', c'est le raisonnement du scientifique. Et puis il y a une autre capacité, qui n'a pas besoin de passer par le raisonnement, c'est la perception directe, qui ne passe pas par le raisonnement, l'analyse, la pensée. Et ceci est une capacité extraordinaire, souvent, quand on ne pense pas, n'analyse pas, ne raisonne pas, on atteint naturellement quelque chose, et dans l'éveil, cette capacité est très importante. Dans l'éveil, on n'a pas besoin de passer par le raisonnement. Donc, la deuxième capacité est la perception directe, comme l'intuition. Et dans le bouddhisme, la troisième capacité est la connaissance offerte par les maîtres spirituels. Les sages ont vu, ils ont compris, ils ont traversé tout ça, et ils cherchent à nous le montrer, et en nous appuyant sur leur vision profonde, on arrive plus vite, on n'a pas besoin de tâtonner, de chercher, et c'est ce qu'on appelle 'la connaissance offerte par les maîtres spirituels'. Nos aînés ont atteint quelque chose qu'ils cherchent à nous montrer, et si nous sommes habiles, nous pouvons nous appuyer sur leur vision profonde pour y arriver. Mais il ne peuvent pas l'atteindre pour nous, nous devons l'atteindre nous-même. Par exemple, si une personne qui a déjà mangé du kiwi dit à une autre personne qui n'en a jamais mangé 'Le kiwi est petit comme ça, et son goût ressemble un peu à la mandarine, etc...', alors même si la personne explique pendant toute une journée, l'autre personne ne peut pas goûter, il lui faut une expérience directe. Donc les explications nous aident beaucoup, mais l'expérience directe peut nous faire économiser beaucoup de temps. Alors pour faire l'expérience directe, il suffit de couper le kiwi pour manger. Donc, la connaissance offerte par les sages est importante, cela nous aide. Et dans la science, c'est pareil, il y a les aînés qui sont plus avancés, et les étudiants doivent apprendre, ils n'ont pas besoin de refaire toutes les recherches. Donc il y a la même chose dans les sciences, et cela nous fait économiser beaucoup de temps, et on ne peut pas dire que les sciences sont différentes du bouddhisme du point de vue de l'apprentissage. En tant que disciples, nous profitons des connaissances de nos aînés, et nous pouvons aussi profiter de la méthode scientifique. Mais nous devons aussi faire notre propre expérience. Les sciences peuvent nous aider beaucoup. Par exemple dans ce soutra que nous allons apprendre, si nous utilisons la méthode scientifique, nous pourrions trouver les idées du Bouddha et les idées des patriarches ajoutées plus tard. Le Bouddha a enseigné, et les patriarches ont écrit selon leur compréhension, et parfois, les phrases, les lignes, reflètent la compréhension des patriarches plus que la vision du Bouddha, mais avec la méthode scientifique, nous pouvons filtrer les lignes des patriarches pour vraiment saisir la pensée du Bouddha. De plus, quelquefois il peut y avoir des maladroites dans la transmission. Par exemple, au lieu de 'Sur les traces de Siddharta', quelqu'un peut comprendre 'Sur les tâches de son papa' ou quelque chose comme cela, un sens complètement différent. Donc, avec une méthode scientifique, nous pouvons filtrer et récupérer les paroles du Bouddha.

Vérité relative, vérité absolue

Et on peut aussi trouver dans ce soutra des choses qui ne collent pas, qui ne vont pas ensemble. Cela ne veut pas dire qu'elles ne sont pas opposées, mais dans le bouddhisme, il y a deux sortes de vérité, la vérité relative et la vérité absolue. Il y a des soutra qui expriment la vérité absolue, et ce sont des soutra qui ont le sens le plus correct, le plus élevé, et puis il y a d'autres soutra que le Bouddha a enseigné aux débutants dans lesquels il y a aussi la vérité, mais cette vérité n'est pas absolue, elle est moins profonde, et c'est la vérité relative. Mais sans montrer la vérité relative, peut-être que ce serait trop difficile d'aider les autres à traverser jusqu'à l'autre rive. Dans la vérité relative, il y a la

naissance et la mort, le haut et le bas, la venue et le départ, l'être et le non-être, mais dans la vérité absolue, il n'y a plus la naissance et la mort, la venue et le départ, le haut et le bas, l'être et le non-être. Donc on voit que ces deux vérités s'opposent en apparence, mais en réalité, ces deux vérités ne s'opposent pas l'une à l'autre, et il ne faut pas être surpris, être étonné de voir des idées différentes, et lorsque nos patriarches ont écrit ce soutra du nirvana, ils ont pris les paroles du Bouddha de différent soutra, et donc il y a encore quelques lignes qui contiennent la vérité relative, et d'autres la vérité absolue. Il faut se souvenir de cela, ne pas se sentir en contradiction quand on voit des phrases qui semblent opposées l'une à l'autre, car une vérité relative et l'autre est vérité absolue. Toutes ces lignes sont comme des conseils, elles sont ce que nos patriarches veulent nous transmettre, et en apprenant, il faut faire très attention pour faire la distinction.

Les quatre refuges

Il faut prendre refuge dans les soutra de la vérité relative, pas dans les soutra de la vérité absolue;
Il faut prendre refuge dans le Dharma, pas dans la personne;
Il faut prendre refuge dans le sens des soutra et pas dans les mots;
Il faut prendre refuge dans la vision profonde et pas dans la conscience.

Dans l'apprentissage, on trouve les quatre bases, ou quatre refuges, quatre lieux d'appui. Premièrement, on s'appuie sur les soutra de la vérité absolue, il faut prendre refuge dans les soutra de la vérité absolue. On peut apprendre, on peut profiter des soutra de la vérité relative, mais il ne faut pas prendre refuge dans ces soutra. C'est le premier refuge. Deuxièmement, il faut prendre refuge dans le Dharma, et pas dans la personne. Il faut compter sur le Dharma, et pas sur la personne parce que parfois, la personne qui enseigne le Dharma, même si elle est enseignante du Dharma, n'exprime pas le Dharma, elle ne vit pas le Dharma, et on peut être déçu. Par exemple, si elle enseigne très bien les manières raffinées, mais dans la vie, ses manières ne sont pas très raffinées, on peut être déçu en voyant cela, et c'est pour cela qu'il faut prendre refuge dans le Dharma, mais pas dans la personne. Même si la personne est un peu difficile, on reste avec cette personne pour prendre refuge dans le Dharma, parce que ses enseignements sont très bons, et c'est pour cela qu'il faut faire des efforts, qu'il faut être patient pour apprendre le Dharma de cette personne. Si on dit que cette personne n'est pas bonne, et puis que l'on s'éloigne d'elle, ce serait très dommage. Les maîtres utilisent souvent l'image d'une poubelle contenant un joyau. Si vous voulez ce joyau, alors vous êtes obligé de plonger votre bras dans la poubelle toute sale pour le ramasser. Donc, même si vous salissez votre bras, vous aurez le joyau. De même, vous devez suivre le Dharma, mais pas la personne. Quand Thay était novice, Thay a appris ces quatre refuges. Troisièmement, il faut prendre refuge dans le sens des soutra et pas dans les mots. Il faut comprendre le sens, comprendre ce qui est caché dans les mots, dans les paroles. C'est la signification de prendre refuge dans le sens et pas dans les mots. Essayez de saisir la signification mais ne soyez pas attrapés par les mots. Et quatrièmement, il faut prendre refuge dans la vision profonde, dans la compréhension, et pas dans la conscience, parce que notre conscience peut être voilée par la souffrance, par les afflictions, et c'est pour cela qu'elle n'est pas très claire. Mais avec la vision profonde, la compréhension se révèle et l'ignorance, la souffrance, se transforment. C'est pour cela qu'il ne faut pas apprendre les soutra avec notre conscience alourdie par l'ignorance, la souffrance, les afflictions. En apprenant, il faut utiliser notre vision profonde, et pas notre conscience. Ce sont les quatre refuges que nous devons prendre lorsque nous apprenons le Dharma.

(cloche)

Premier verset:

Ce que nous venons d'entendre concerne la méthode d'apprentissage, la méthodologie, et il nous faut maîtriser la méthodologie pour avancer plus loin. Maintenant nous allons commencer avec le premier verset:

'La patience est la meilleure protection du soi,
Le nirvana est ce que le Bouddha loue comme de plus beau et de plus élevé,
Rien ne peut nous nuire lorsque nous lâchons prise de la vie du monde,
Que nous menons une vie de chasteté sans transgresser de précepte.'

Nous apprenons déjà beaucoup de choses dans ce premier verset. Nous avons peur des accidents, de la méchanceté, des complots qui vont nous nuire, et nous ne pouvons pas vivre heureux dans la peur, et déjà dans ce premier verset, le Bouddha nous apprend comment vivre pour ne pas avoir peur, pour nous sentir en sécurité.

'La patience est la meilleure protection du soi,
Le nirvana est ce que le Bouddha loue comme de plus beau et de plus élevé,
Rien ne peut nous nuire lorsque nous lâchons prise de la vie du monde,
Que nous menons une vie de chasteté sans transgresser de précepte.'

La patience est la meilleure protection du soi

Nous commençons à goûter un petit peu le nirvana. Dans la vie, les gens veulent s'enrichir, et ils font de la publicité pour leur vente: 'Si vous achetez cette voiture, vous serez très heureux; si vous achetez cet ordinateur fabriqué par notre compagnie, vous serez très heureux', mais le nirvana n'est pas une marchandise qu'on cherche à vendre. Le marxisme a promis un paradis communiste, alors si nous voulons nous pouvons l'acheter et la religion peut aussi vendre un paradis, une Terre Pure, un nirvana. Mais le nirvana est-il une marchandise à vendre, une marchandise que le Bouddha et les patriarches veulent nous vendre? Est-ce que c'est comme le paradis communiste ou bien est-ce une petite cabane très simple mais dans laquelle il y a un cœur d'or? 'Si vous suivez notre religion, si vous devenez membre de notre organisation, alors plus tard, après la mort, vous renaîtrez dans le nirvana, dans le Royaume de Dieu': est-ce que c'est une marchandise à vendre? Est-ce que c'est ça, le nirvana? Nous voyons clairement que non, car nous savons que le nirvana est déjà là, et qu'on n'a pas besoin de l'acheter. Non, nous ne vendons rien, vous n'avez pas besoin de l'acheter, et si vous savez comment arranger, nettoyer, vous pouvez en profiter. C'est comme l'air du matin qui est très frais, très clair, très pur: il est déjà là, mais si vous n'ouvrez pas la fenêtre, ou bien si vous ne sortez pas de chez vous, vous ne pouvez pas en profiter. Donc, nous ne vendons pas le nirvana, nous cherchons simplement à vous le montrer pour que vous puissiez en profiter. Donc, le nirvana c'est ça, et il n'est pas une marchandise que le Bouddha et les patriarches cherchent à nous vendre. Le nirvana est déjà là, et nous pouvons le toucher, nous pouvons nous réjouir de l'ultime, du nirvana. Le Royaume de Dieu, ou le paradis du communisme sont quelque chose qui se trouvent dans le futur, que si vous achetez maintenant, dans le futur, il y aura la livraison. Mais le nirvana n'est pas ainsi, il est ici et maintenant, on n'a pas besoin d'attendre le futur, et on n'a pas besoin de faire de la publicité. 'La patience est la meilleure protection du soi.' Ou bien, la patience est la meilleure méthode pour se protéger. Le premier verset commence par le mot patience, et ça nous étonne. Pourquoi est-ce que ce soutra du nirvana commence par la première paramita, la patience, ou l'endurance? On peut traduire aussi par endurance. Et ce mot, endurance, est très beau. En vietnamien, c'est un mot en deux parties. La première partie signifie 'que l'on peut accepter', 'où l'on peut être d'accord', 'que l'on peut consentir sans difficulté', et la deuxième signifie 'que l'on peut porter', 'que l'on peut contenir', 'que l'on est capable de contenir, de recevoir', 'que l'on est capable de recevoir et de retenir'. Par exemple, nous avons un container dans lequel on peut mettre des nouilles instantanées, une trentaine de paquets de nouilles instantanées: on peut donc y mettre 25 paquets de nouilles instantanées. Notre conscience est pareille, cela dépend du fait qu'elle soit grande ou petite que nous pouvons contenir beaucoup ou pas. Si nous pouvons contenir beaucoup, on ne souffre pas, mais dans le cas contraire, on va souffrir. Mais dans le mot endurance, il faut faire des efforts, on n'est pas très à l'aise, mais si on comprend dans le vrai sens, on n'a pas besoin de faire des efforts. Quand notre capacité est grande, quand notre capacité de contenir est grande, on n'a pas besoin de faire d'efforts, et on peut contenir beaucoup. Si on le traduit comme patience, ou endurance, il y a de l'effort dedans. Mais avec le mot vietnamien, le sens original signifie consentir et contenir. Donc, l'endurance, ou la patience, est la première paramita qui peut nous aider à traverser et à passer sur l'autre rive, et dans les soutra, il y a un très bel exemple. Un jour, le Bouddha a pris une poignée de sel, et le Bouddha a versé cette poignée de sel dans un bol d'eau, et il l'a diluée et a dit que maintenant, l'eau était très salée, qu'on ne pouvait plus boire cette eau, mais que s'il mettait la même poignée de sel dans la rivière, elle ne pourrait pas la rendre trop salée, et les gens continueraient à utiliser cette eau pour faire la cuisine, pour faire plein d'autres choses, parce que la rivière est immense, et qu'elle peut contenir beaucoup. Donc, avec cette poignée de sel, la rivière ne souffre pas du tout, et dans le soutra il est dit que l'eau et la terre sont excellentes pour contenir, pour consentir, et c'est pareil pour le vent, l'air, et c'est ce que le Bouddha a enseigné à Rahula, il lui a dit: « Il faut t'entraîner, entraîne-toi à être comme la terre, comme l'eau, comme le feu », et le Bouddha a enseigné à Rahula la première paramita. Si notre cœur est grand, alors les autres choses ne peuvent pas nous faire souffrir, nous pouvons accepter, mais si notre cœur est tout petit comme une cacahuète, un tout petit peu de choses peut nous faire souffrir. Donc, notre pratique est d'agrandir notre cœur: plus notre cœur est grand, plus il peut contenir. Si notre cœur est aussi grand que le cœur du Bouddha, un cœur sans frontière, avec un esprit illimité, alors les autres choses ne peuvent pas nous irriter, nous mettre en colère ou nous faire souffrir: c'est le cœur du Bouddha. C'est pour cela qu'avec cette pratique, notre cœur s'agrandit jour après jour, et nous ne souffrons pas. Les autres nous maltraitent, mais nous pouvons toujours les aimer, c'est ça la patience, et c'est une porte qui s'ouvre et qui nous permet d'entrer. La patience, ou l'endurance est la meilleure méthode pour nous protéger. C'est la protection du soi. Nous sommes les disciples du Bouddha, nous sommes les compagnons du Bouddha, alors il faut regarder notre cœur: s'il est encore tout petit, nous souffrons, nous continuons à souffrir, mais si il est grand, nous sommes heureux, et plus il est grand, plus nous sommes heureux.

Le nirvana est ce que le Bouddha loue comme de plus beau et de plus élevé

Si la patience est la meilleure protection du soi, le nirvana est la destination la plus élevée, digne de notre poursuite, et pas la position, le titre de président, ou le titre de directeur dans le gouvernement. Le nirvana est ce qui est de plus beau et de plus élevé, et il faut ce désir, et si on le désire beaucoup, on l'aura. Par exemple, à quatre heures du matin, il fait très beau à l'extérieur avec les étoiles, la lune; le parfum des fleurs est déjà là, toute cette beauté est déjà là, et si nous voulons, nous n'avons qu'à sortir de notre lit pour sortir et en profiter. Et le nirvana, c'est ça, si nous voulons en profiter, nous n'avons qu'à lâcher prise de ce qui est ordinaire, comme notre douce couverture, notre paresse. Il suffit de nous lever et de sortir de notre chambre pour en profiter. Il ne faut pas désirer quelque chose de moins. Si nous désirons quelque chose, il faut désirer le plus beau, le plus élevé, c'est ça, c'est le nirvana. Les deux premières lignes sont déjà très belles: 'La patience, la contenance est la meilleure méthode pour nous protéger et l'objet le plus digne de notre poursuite, c'est le nirvana, c'est la grande liberté'. Alors, si ce soutra commence comme ça, c'est très beau. 'Rien ne peut

nous nuire lorsque nous lâchons prise de la vie du monde, que nous menons une vie de chasteté sans transgresser de précepte.' Si les moines, les moniales, ne transgressent pas les préceptes, et s'ils savent comment calmer leur esprit, alors rien ne peut leur nuire, rien ni personne ne peut leur nuire. Le mot en vietnamien signifie 'calmer', 'arrêter': peut-être notre esprit est- en train de poursuivre avec passion, ou bien notre esprit est agité, alors ce mot ici signifie 'calmer', on le calme, ou bien 'arrêter'. Grâce à l'arrêt, nous pouvons regarder profondément, c'est ça la méditation. La méditation est d'abord l'arrêt. Petit à petit, on voit plus clairement, et finalement on atteint la vérité. Dans le soutra de la pleine conscience de la respiration, le Bouddha nous montre comment faire pour calmer notre esprit, et ensuite plus rien ne peut nous nuire.

Deuxième verset:

L'absence de maladie est le bénéfique le plus grand,
Le contentement de ce que l'on a est la richesse la plus grande

Maintenant, nous passons au deuxième verset: 'L'absence de maladie est le bénéfique le plus grand'. Le Bouddha parle ici aux hommes d'affaires et à tous les autres, y compris à nous-même, le Bouddha parle des choses les plus simples: l'absence de maladie, la bonne santé est le bénéfique le plus grand, et il ne faut rien faire qui puisse nuire à votre santé, même si vous allez gagner des millions d'euro, mais si ça nuit à votre santé, parce que le bénéfique le plus grand, c'est la bonne santé. Il ne faut pas être gourmand. Le Bouddha nous a enseigné que le bénéfique le plus grand, l'intérêt le plus grand, c'est notre bonne santé. 'La bonne santé est le bénéfique le plus grand, le contentement de ce que l'on a est la richesse la plus grande.' Le plus riche, ce n'est pas celui qui a plus d'actions dans la bourse, non, parce que si la bourse baisse, on va tout perdre. Aujourd'hui on peut être très riche, et demain devenir très pauvre. C'est pour cela que le contentement de ce que l'on a est la richesse la plus grande. Cela me suffit, cela suffit pour notre bonheur. Vous en avez suffisamment, vous n'avez pas besoin de plus. Quand on voit cela, on devient la personne la plus riche du monde. Si vous voulez être le plus riche du monde, alors sachez pratiquer d'être content de ce que vous avez. Moi j'ai trois robes sanghati et un bol, je suis très riche. J'ai le pied d'un arbre, j'ai un hamac, je suis très riche. C'est ça, être content de ce que l'on a. Vous avez suffisamment, vous n'avez pas besoin de plus, vous êtes déjà très riche. Alors le Bouddha nous enseigne ce qui est très réaliste, le Bouddha ne nous promet pas de paradis lointain.

La loyauté est le meilleur ami,
Le nirvana est le bonheur le plus élevé.

'La loyauté est le meilleur ami'. Parfois, nous avons un accident, et notre ami n'ose rien dire de peur de perdre son pouvoir, et c'est pour cela que notre meilleur ami n'est pas quelqu'un qui est riche, qui a beaucoup de pouvoir. Après ce qui s'est passé, nous savons très bien qui sont nos amis et qui ne sont pas nos amis. La loyauté est le meilleur ami, nous avons appris une leçon très réaliste, et 'le nirvana est le bonheur le plus élevé'. Ici aussi c'est une expérience, celui qui a parlé, qui a dit cette ligne a atteint le nirvana. Si la personne dit la vérité dans les autres lignes, alors cette ligne dit aussi la vérité. 'La bonne santé est le bénéfique le plus grand, le contentement de ce que l'on a est la richesse la plus grande'. La loyauté, en vietnamien, signifie épaisseur, et quelqu'un qui a une épaisseur signifie que cette personne a beaucoup d'amour, signifie que la personne est loyale et que l'on peut compter sur elle. La loyauté est le meilleur ami, et le nirvana est le bonheur le plus élevé.

Troisième verset:

La faim est la maladie la plus insupportable,
La formation mentale est ce qui cause le plus de souffrance

Passons au troisième verset. 'La faim est ce qui est le plus insupportable, est la maladie la plus insupportable'. Ici, personne n'a connu la faim, vous n'avez pas encore traversé une vraie famine. La vraie faim est quand on a faim pendant trois, quatre, cinq mois. Si vous avez faim à neuf heures du soir, ce n'est pas vraiment la faim. La faim est la maladie la plus insupportable. 'La formation mentale est ce qui cause le plus de souffrance'. Formation mentale, samskara en sanscrit. Premièrement, cela signifie tous les phénomènes comme les rivières, les montagnes, les arbres, les êtres humains, les animaux: ce sont tous des formations qui dépendent les unes des autres pour se manifester. Donc, ce sont des formations, et puis il y a les formations mentales comme le désespoir, la colère, la jalousie, qui causent beaucoup de souffrance, c'est pour cela que l'on peut traduire ce mot 'formation' comme 'formation mentale', même si 'formation' inclut tous les phénomènes, on peut traduire ici toutes les choses de l'autre côté, qui sont opposées au nirvana, toutes les choses conditionnées. Le nirvana est inconditionné tandis que tous les phénomènes sont conditionnés et donc, quand on vit encore avec les choses conditionnées, on souffre, et quand on touche le nirvana, ce qui est inconditionné, on transcende toute de qui est haut, bas, toute la souffrance, c'est comme la vague qui monte et qui descend, qui est petite et grande: une fois qu'elle touche l'eau, elle transcende tous ces phénomènes. Alors formation mentale signifie toutes les choses conditionnées, ce qui est le contraire au nirvana. Mais on peut toucher le nirvana en touchant les choses conditionnées, c'est comme lorsque on touche l'eau en touchant la vague. La formation mentale est ce qui cause le plus de souffrance, il suffit de contempler la vérité pour voir que le nirvana est ce qui est le plus agréable, le bonheur le plus

agréable. Aujourd'hui, nous goûtons un peu ce soutra comme un apéritif. Dans huit jours, nous commencerons la retraite d'été, et nos retraitants viendront de tous les pays, alors préparons notre coeur pour qu'il soit grand, pour avoir assez d'espace, pour avoir beaucoup d'espace pour ceux et celles qui viennent avec nous. Pendant quatre semaines, il y aura peut-être quatre mille personnes qui viendront, et nous avons la responsabilité et le bonheur de leur apporter la joie et le bonheur, et si nous voulons le faire, alors il faut la joie et le bonheur en nous-même. Alors il faut nous tenir la main pour pouvoir apporter le bonheur à beaucoup de personnes pendant un mois. Et les grands frères, les grandes soeurs, devront parler aux jeunes frères et soeurs qui n'ont pas eu d'expérience de la retraite d'été, il faut leur parler de leur joie, de leur bonheur, et de leur manière de pratiquer pendant la retraite d'été. Nous savons que lorsque nous sommes en harmonie, lorsque nous avons l'amour, la joie et le bonheur dans notre Sangha, nous pouvons facilement apporter le bonheur aux autres. Nous avons dix jours pour nous préparer. Nous aurons peut-être la chance d'apprendre ce soutra encore une fois avant la retraite d'été. Pendant la retraite d'été, nous écouterons les enseignements en anglais et en français, peut-être qu'il y aura seulement un ou deux enseignements en vietnamien. Lorsque vous lisez ce soutra, vous avez l'impression de lire un poème, un très beau poème. Lorsque Thay a traduit ce soutra, Thay a été empli de gratitude envers nos patriarches. Nos patriarches ont beaucoup travaillé pour faire ce soutra. Dans le Dhammapada pali, il n'y a pas ce chapitre de nirvana, ce chapitre existe seulement dans le canon chinois, dans le Dhammapada chinois.

(cloche)

Enseignement donné le 27 Juin 2010 en vietnamien, transcrit par Pháp Thân d'après la traduction française