

## Flâner dans la Dimension Ultime (3ème partie)

Il est difficile de voir l'esprit, mais l'habitude est reconnaissable,  
Ceux qui peuvent reconnaître leurs pensées de désir  
Voient clairement qu'ils peuvent éviter toute souffrance  
Quand ils ne cherchent pas le bonheur dans les plaisirs sensuels,  
Et que le désir sensuel développe toujours la souffrance.

Une fois que nous sommes purifiés, lucides, sans laisser notre esprit souillé,  
Nous pouvons maîtriser toute pensée de désir.  
À ce moment, nous n'avons plus à faire au monde de la souffrance,  
Et pourtant, nous continuons toujours à voir, à entendre, à nous souvenir et à savoir.

Une fois que nous lâchons prise de tout concept,  
Nous pouvons entrer dans le monde du non-attachement et de la non-discrimination.  
La souffrance cesse quand nous transcendons l'idée du soi,  
Maîtrisons les formations mentales qui causent la douleur,  
Et mettons fin complètement à l'habitude de la discrimination.

Si nous pouvons maintenir l'esprit libre en situation d'agitation,  
Nous sommes alors toujours dans le silence.  
Agité, il est difficile d'entrer en contact avec le nirvana et d'être paisible et heureux.  
Le vrai silence vient de l'extinction des concepts de joie et de souffrance.  
Une fois que l'idée du silence est transcendée, il n'y a plus de venir et de partir.

Lorsque le venir et le partir cessent, la naissance et la mort s'arrêtent aussi.  
Quand il n'y a plus ni naissance ni mort,  
Comment peut-il y avoir encore la discrimination de ceci et de cela?  
Ceci et cela, tous les deux concepts, cessent.  
L'extinction absolue signifie l'absence du monde de la souffrance.

Bhikkhus, il y a un non-né, non-devenir, non-fait, non-formé.  
Si, bhikkhus, si ces non-nés, non-devenir, non-faits, non-formés n'étaient pas,  
I n'y aurait pas d'issue à ce qui est né, en devenir, fait et formé.  
Mais puisqu'il y a un non-né, non-devenir, non-fait, non-formé,  
Alors il y a une issue au né, devenir, fait, formé.

### (cloche)

Chère Sangha, aujourd'hui, nous sommes le 4 Juillet de l'an 2010, nous sommes dans la salle de la Pleine Lune du Hameau Nouveau, et aujourd'hui nous continuons avec le sutra 'Flâner dans la dimension Ultime'.

### Huitième verset:

Il est difficile de voir l'esprit, mais l'habitude est reconnaissable,  
Ceux qui peuvent reconnaître leurs pensées de désir  
Voient clairement qu'ils peuvent éviter toute souffrance  
Quand ils ne cherchent pas le bonheur dans les plaisirs sensuels,  
Et que le désir sensuel développe toujours la souffrance.

### 'Il est difficile de voir notre esprit'.

Il est difficile de le voir, de le reconnaître et de le saisir, parce qu'il n'a pas de forme. Mais il est possible de reconnaître les habitudes. Chacun, chacune d'entre nous avons des habitudes qui nous poussent à dire, à faire et à penser. Parfois nous ne voulons pas dire cette chose, mais cette habitude nous pousse à la dire, et parfois nous n'avons pas envie de faire ça, mais cette habitude nous pousse à le faire, et nous n'avons pas envie de penser à ça, mais cette habitude nous pousse à y penser. L'habitude peut venir de nos ancêtres, de nos parents, ou elles peuvent se former pendant l'enfance, et nous savons que certaines ne sont pas bonnes et nous poussent dans une direction de souffrance, mais nous agissons quand même. Vâsanâ en sanscrit, habit energy, an anglais, l'énergie d'habitude. On ne peut pas voir notre esprit, mais nous pouvons reconnaître et voir nos habitudes. Et avec quoi les reconnaissons-nous? Nous les reconnaissons avec notre pleine conscience, c'est-à-dire la capacité de savoir ce qui se passe dans le moment présent. Ce qui se passe, c'est que nous sommes emportés, bousculés par nos énergies d'habitude. Il y a trois sortes d'énergie d'habitude.

## **Karma vâsanâ**

Il y a l'énergie d'habitude du karma, karma vâsanâ en sanscrit, et le karma est sous trois formes: action, pensées et paroles. Nous avons l'habitude de penser comme cela, nous avons l'habitude de parler comme cela, et nous avons l'habitude de faire comme cela, et ces habitudes peuvent être positives ou négatives. Lorsque nous faisons selon les bonnes habitudes, avec la pleine conscience, nous savons que ce sont les bonnes habitudes qui nous poussent à faire ça. Par exemple, quand nous entendons le son de la cloche, nous nous arrêtons de penser, de parler, et nous commençons à inspirer, et nous nous sentons tellement léger. Dès qu'on entend la cloche, tout de suite on le fait, personne ne nous le rappelle, personne ne nous pousse à le faire, et c'est une bonne habitude. Ou bien, lorsque nous faisons la marche méditative, chaque fois que l'on fait un pas, on le fait tranquillement, en respirant tranquillement, et ça devient une habitude. Et tous les jours nous faisons la méditation assise le matin et l'après-midi, et nous nous sentons bien, et quand nous ne faisons pas la méditation assise pendant quelques jours, elle nous manque. Mais parfois, il y a quelque chose dans les paroles, action et pensées qui ne sont pas bonnes. On essaye de changer, mais ce n'est pas facile, tout de suite on veut parler. Mais avec la pleine conscience, on stoppe, car on voit que cette habitude va nous emporter dans de grandes difficultés.

## **Reconnaître les énergies d'habitude**

Il y a un homme américain qui est venu des États-Unis au Hameau Nouveau, il a pratiqué pendant un mois, il a beaucoup pratiqué la pleine conscience, ne se pressant pas, faisant les choses de manière relaxées. Parce que tout le monde au Hameau Nouveau agit de façon relaxée, profondément, appréciant chaque moment, il était entouré par un bon environnement, il agissait bien, parlait d'une belle façon. Pendant la quatrième semaine de son séjour au Village des Pruniers, c'était le jour de Thanksgiving, et parce qu'il est américain, il voulait faire des plats américains de Thanksgiving, alors pour la première fois il a quitté le Village des Pruniers tout seul, et il est allé au supermarché, il a pris la voiture, et l'habitude de se presser le poussait à se presser de prendre la voiture, se presser d'aller au supermarché, et se presser de faire les choses, et tout à coup, il a réalisé, 'Oh, pourquoi je suis si pressé? Les trois dernières semaines, j'étais très relaxé, et maintenant je suis si pressé. Oh, je sais, c'est l'habitude de ma mère, à chaque fois que nous allions au supermarché, nous devions toujours aller vite, et j'ai déjà transformé cette habitude au Village des Pruniers, mais cette habitude est encore arrosée par l'environnement' Pendant qu'il marchait dans le supermarché, l'environnement du supermarché lui rappelait de toujours se presser. Aux États-Unis, afin de faire vite, et il accompagnait toujours sa mère au supermarché, et il a reconnu que c'était l'habitude de sa mère. Et quand il a reconnu cela, il a souri et il a dit: 'Bonjour maman, je sais que tu es là, te pressant avec moi.' Quand vous reconnaissez comme ça, vous revenez au moment présent, vous dites: 'Maintenant, je veux m'entraîner à être relaxé, et être conscient de se qui se passe'.

Alors la pratique de la reconnaissance simple est une très bonne pratique, parce qu'on ne fait pas de reproche, on reconnaît simplement. Il a dit « bonjour maman », et nous aussi nous allons faire de même. Chaque fois que nous reconnaissons cette habitude, cette habitude ne peut plus rien nous faire. Et nous tous nous avons plusieurs habitudes, et en suivant ces habitudes, nous pouvons causer beaucoup de dégâts, nous ne voulons les causer, nous ne voulons pas dire ou faire de telles choses, et pourtant, nos habitudes nous poussent à les faire ou à les dire, c'est pour cela qu'en tant que pratiquant nous devons reconnaître nos habitudes. Nous ne pouvons pas voir notre esprit mais nous pouvons reconnaître nos habitudes, et premièrement, l'habitude de penser, notre habitude de penser d'une façon négative. Cela peut causer beaucoup de mal, et c'est pour cela qu'il faut reconnaître nos habitudes pour ne pas nous laisser emporter par elles. C'est ça karma vâsanâ.

## **Graha vâsanâ**

Et la deuxième sorte d'énergie d'habitude appelée, c'est l'habitude de voir qu'il y a un sujet indépendant de l'objet, qu'il y a un objet indépendant du sujet. Et en sanscrit, c'est graha vâsanâ, graha signifie 'emprisonner', 'attacher'. On est attaché à deux choses à la fois, pas à une chose, mais à deux chose, l'objet et le sujet. Les hommes de science d'aujourd'hui sont attachés à deux choses en pensant que notre conscience est une chose et que le monde de la réalité est une autre chose, et que ces deux choses sont séparées et indépendantes. C'est 'double-grasping' en anglais, double-saisie, et c'est une grande habitude, nous croyons que nous sommes différents, que notre conscience est une réalité indépendante de l'objet de notre perception. C'est une habitude très profonde des hommes, l'habitude de la double-saisie. Mais ces deux habitudes, nous pouvons les reconnaître, et doucement nous pouvons les transformer.

## **'Ceux qui peuvent reconnaître leurs pensées de désir'.**

Ceux qui sont capables de reconnaître leurs pensées de désir, peuvent tout voir, ils peuvent voir clairement toutes choses. Nous avons des attentes, des désirs, des poursuites, nous cherchons à saisir, à poursuivre, nous pensons que nous ne sommes pas heureux, et nous sommes en train de courir derrière quelque chose, nous poursuivons quelque chose, nous désirons quelque chose, et c'est une habitude qui nous enlève la capacité de vivre heureux dans le moment présent. Dans le moment présent nous avons toutes les conditions du bonheur, mais nous ne sommes pas heureux, nous

n'avons pas la capacité d'être heureux, parce que nous poursuivons quelque chose tout en croyant que sans ça, nous ne pouvons pas être heureux, heureuse. C'est pour cela que la personne qui est capable de reconnaître cela, cette habitude, cette pensée de désir, peut voir clairement qu'elle peut éviter toute souffrance quand elle ne cherche pas le bonheur, quand elle ne court pas derrière le bonheur. Nous sommes comme ça, c'est déjà merveilleux, nous n'avons pas besoin de devenir quelqu'un d'autre. Soyez vous-même, vous n'avez pas besoin de devenir quelqu'un d'autre. On ne désire plus rien. Pourquoi ne désire t-on plus rien? Parce qu'en ce moment, nos conditions de bonheur sont nombreuses, comme le simple fait que nous ayons nos deux poumons pour respirer l'air pur, que les artères de notre coeur ne sont pas bouchées, que nos deux yeux peuvent voir clairement le printemps, l'été. Il y a beaucoup de conditions de bonheur comme ça, nous n'avons pas besoin de poursuivre, de saisir, de courir derrière quoi que ce soit, c'est pour cela que nous ne désirons plus rien, c'est ça la non-poursuite. Si on ne poursuit plus rien, on est libéré de la souffrance et on voit clairement que la poursuite développe toujours la souffrance. Quand on ne poursuit plus rien, quand on n'a plus un désir passionné, on est libre de la souffrance.

#### **Neuvième verset:**

Une fois que nous sommes purifiés, lucides, sans laisser notre esprit souillé,  
Nous pouvons maîtriser toute pensée de désir.  
À ce moment, nous n'avons plus à faire au monde de la souffrance,  
Et pourtant, nous continuons toujours à voir, à entendre, à nous souvenir et à savoir.

'Une fois que nous sommes purifiés, lucides, sans laisser notre esprit souillé, nous pouvons maîtriser toute pensée de désir. À ce moment, nous n'avons plus à faire au monde de la souffrance.' Cela ne veut pas dire que nous devons nous détacher de la vie, parce que nous continuons toujours à voir, à entendre, à nous souvenir, et à savoir ce qui est à savoir. Nous ne sommes pas emprisonnés, nous maintenons notre liberté. Nous sommes toujours des êtres humains, nous voyons, nous entendons, nous savons, nous nous souvenons, mais toutes ces choses ne peuvent pas nous emprisonner, nous attacher ou nous enlever notre liberté.

#### **Dixième verset:**

Une fois que nous lâchons prise de tout concept,  
Nous pouvons entrer dans le monde du non-attachement et de la non-discrimination.  
La souffrance cesse quand nous transcendons l'idée du soi,  
Maîtrisons les formations mentales qui causent la douleur,  
Et mettons fin complètement à l'habitude de la discrimination.

Ce sont des instructions très minutieuses, très détaillées pour nous. Lorsque nous atteignons le non-attachement, nous voyons toujours, nous entendons, nous nous souvenons et nous savons tout ce qui est à savoir, mais sans nous y attacher. Une fois que lâchons prise de tout concept, nous pouvons entrer dans le monde du non-attachement et de la non-discrimination. Nous avons tous l'habitude de voir notre corps et notre conscience comme nous-même, comme notre soi, quelque chose de permanent. Nous pensons que lorsque ce corps se décompose, il reste encore quelque chose, c'est ce qu'on appelle l'attachement au soi, la perception du soi. Quand nous transcendons l'idée du soi, nous mettons fin aux formations mentales qui causent la douleur, la souffrance, c'est-à-dire la peur, l'angoisse, le désir, le désespoir, la jalousie, la colère. Ce sont des formations mentales qui causent la douleur, et nous pouvons les maîtriser. Quand nous transcendons l'idée du soi, maîtrisons les formations mentales qui causent la douleur, et mettons fin complètement à l'habitude de discriminer, alors la souffrance cesse.

#### **Onzième verset:**

Si nous pouvons maintenir l'esprit libre en situation d'agitation,  
Nous sommes alors toujours dans le silence.  
Agité, il est difficile d'entrer en contact avec le nirvana et d'être paisible et heureux.  
Le vrai silence vient de l'extinction des concepts de joie et de souffrance.  
Une fois que l'idée du silence est transcendée, il n'y a plus de venir et de partir.

L'esprit libre, l'esprit vide, l'esprit tranquille. Lorsque nous pouvons maintenir notre esprit libre, alors même dans une situation d'agitation, nous sommes toujours dans le silence, nous sommes tranquilles. 'Agité, il est difficile d'entrer en contact avec le nirvana et d'être paisible et heureux.' Si nous transcendons même l'idée de la souffrance et du bonheur, nous pouvons toucher l'extinction des concepts, c'est-à-dire que nous pouvons entrer dans le nirvana. Il y a une souffrance relative, un bonheur relatif, et il faut les transcender pour arriver au nirvana, à l'extinction de tout concept. Certains croient que le nirvana est un espace et que nous pouvons y entrer. Nous sommes là, nous voulons entrer dans le nirvana. Nous avons l'idée d'entrer et de sortir, de venir et de partir, et nous avons d'autres concepts, comme souffrance, bonheur, agitation, silence, extinction, non-extinction. Tous ces concepts, toutes ces idées, ne sont que des concepts et des idées. Et lorsque nous transcendons tous ces concepts, même le concept du nirvana, si nous pouvons le lâcher, alors

à ce moment là, il n'y a plus d'entrer ou de sortir, il n'y a plus le fait que nous entrons dans le nirvana ou que nous en sortons. C'est comme la vague qui cherche l'eau et qui se dit 'Ce serait superbe si j'étais l'eau, mais en tant que vague, je dois monter et descendre, c'est la souffrance. Je ne veux plus être vague, je veux être l'eau'. Mais si la vague réalise qu'elle est déjà l'eau, elle n'a pas besoin de chercher l'eau. Si elle laisse les concepts d'être l'eau, d'être une vague, de chercher l'eau, elle réalise qu'elle est l'eau.

**(cloche)**

**Douzième verset:**

Lorsque le venir et le partir cessent, la naissance et la mort s'arrêtent aussi.  
Quand il n'y a plus ni naissance ni mort,  
Comment peut-il y avoir encore la discrimination de ceci et de cela?  
Ceci et cela, tous les deux concepts, cessent.  
L'extinction absolue signifie l'absence du monde de la souffrance.

Il n'y a pas de venir sans partir. 'Lorsque le venir et le partir cessent, la naissance et la mort s'arrêtent aussi.' La naissance et la mort signifient venir et partir. On est né, on meurt, on naît de nouveau et on meurt nouveau, et s'il n'y a plus ni venir ni partir, il n'y a plus ni naissance ni mort. Quand il n'y a plus la naissance et la mort, comment peut-il y avoir ceci et cela? Ceci et cela sont la discrimination. Ceci est moi, cela est vous, ceci est l'objet, cela est le sujet, ceci est le corps et cela est la conscience, toutes ces discriminations n'existent plus quand les concepts de ceci et cela ne sont plus. Quand la naissance et la mort n'existent plus, alors il n'y a plus la discrimination de ceci et cela, et quand ceci et cela, ces deux concepts cessent, c'est l'extinction absolue et l'absence du monde de la souffrance, c'est la cessation de la souffrance. 'Lorsque le venir et le partir cessent, la naissance et la mort s'arrêtent aussi. Quand il n'y a plus ni naissance ni mort, comment peut-il y avoir encore la discrimination de ceci et de cela. Ceci et cela, tous les deux concepts cessent, l'extinction absolue signifie l'absence du monde de la souffrance', le nirvana. L'extinction de tous les concepts, de toutes les idées, l'idée de la souffrance, du bonheur, l'idée de l'agitation, du silence, de venir et de partir.

**Treizième verset**

Le treizième verset est le plus difficile de ce soutra. Il faut faire des efforts, il faut essayer de l'apprendre. Et c'est le meilleur verset aussi de ce soutra. Alors il y a quatre choses dans cette vie: il y a ce qui est né, la naissance, il y a l'existence, quelque chose qui est né et va mourir, quelque chose qui existe et va devenir le néant, il y a ce qui est créé, qui va être détruit, et il y a ce qui est formé qui va se décomposer. Les phénomènes, c'est ce que nous voyons. Dans la dimension historique, nous voyons la naissance, la mort, l'existence, la non-existence, ce qui est créé, ce qui est décomposé, détruit, ce qui est formé et ce qui est décomposé. Le mot sanscrit samskara, formation en français, formation en anglais, désigne toutes les choses qui sont des formations. Et toutes les formations sont impermanentes, toutes les choses ont été créées, fabriquées, amenées à l'existence. Ce mot, beeing en anglais, signifie amener à l'existence, mais dans le bouddhisme, on préfère le mot 'becoming', 'devenir', c'est mieux que le mot 'beeing', existence ou être, bhava en pâli, que l'on peut traduire comme existence ou être. Si l'on dit que becoming, devenir, est la meilleure traduction, c'est parce dans le mot devenir il y a notion de transformation. Moi-même, dans une minute, je ne serai plus le même, la même. Je suis, nous sommes dans le processus de devenir. Donc, on peut traduire bhava comme être ou existence, mais c'est mieux de le traduire comme becoming, devenir, parce que dans le mot devenir, il y a une idée de transformation, que cela ne reste pas toujours le même dans le temps, que ce n'est plus quelque chose de sûr. Dans la dimension historique, nous voyons qu'il y a des choses qui sont nées, qui deviennent, qui entrent dans l'existence et qui changent aussi, qui deviennent, et puis il y a des choses qui sont créées, fabriquées, et des choses qui sont formées. Mais en regardant en profondeur, sous ce qui est né, il y a aussi la non-naissance, le non-devenir, le non-créé, la non-formation, et c'est ça le nirvana. Ce n'est pas l'être ni le non-être, cela transcende l'être et le non-être. Par exemple, quand nous voyons un nuage, nous voyons que ce nuage est existant, mais quand nous ne le voyons pas, nous croyons qu'il est non-existant, mais ce n'est pas vrai, parce qu'avant de devenir nuage, il était de la vapeur d'eau que nous ne voyons pas. Dans cette salle, il y a plein de vapeur d'eau, nous expirons de la vapeur d'eau sans que nous la voyions, et quand nous ne la voyons pas, nous croyons que cela n'existe pas, ce qui n'est pas vrai. Alors si nous disons que le nuage n'existe pas, c'est faux, et si nous disons que le nuage existe, c'est faux aussi, parce que l'être et le non-être, ces deux concepts sont notre perception. La vérité transcende l'être et le non-être. Ce que nous croyons comme non-être, ce n'est pas sûr que c'est le non-être, et ce que nous considérons comme être, ce n'est pas sûr que c'est l'être. Dans la dimension ultime, il y a quelque chose qui n'est ni naissance, ni mort, il y a quelque chose qui n'est pas l'existence, il y a quelque chose qui n'est pas créé ou fabriqué, il y a quelque chose qui n'est pas formé, qui n'est pas la formation ni la non-formation. Ce verset est l'essentiel, est le coeur de ce soutra. Nous pouvons le trouver dans l'Itivuttaka.

"There is, bhikkhus, a not-born, a not-brought-to-being, a not-made, a not-conditioned. If, bhikkhus, there were no not-born, not-brought-to-being, not-made, not-conditioned, no escape would be discerned from what is born, brought-to-being, made, conditioned. But since there is a not-born, a not-brought-to-being, a not-made, a not-conditioned, therefore an escape is discerned from what is born, brought-to-being, made, conditioned."

"There is, monks, an unborn — unbecome — unmade — unfabricated. If there were not that unborn — unbecome — unmade — unfabricated, there would not be the case that emancipation from the born — become — made — fabricated would be discerned. But precisely because there is an unborn — unbecome — unmade — unfabricated, emancipation from the born — become — made — fabricated is thus discerned."

Bhikkhus, il y a un non-né, non-devenir, non-fait, non-formé.  
Si, bhikkhus, ces non-nés, non-devenir, non-faits, non-formés n'étaient pas,  
Il n'y aurait pas d'issue à ce qui est né, en devenir, fait et formé.  
Mais puisqu'il y a un non-né, non-devenir, non-fait, non-formé,  
Alors il y a une issue au né, devenir, fait, formé.

C'est comme la vague et l'eau, quand la vague voit qu'elle est l'eau, alors elle peut s'échapper de la naissance et de la mort, du haut, du bas, et là elle peut être vraiment libre et heureuse, sans cela elle peut traverser des hauts et bas, des angoisses, de la peur. Le nirvana n'est quelque chose que nous devons chercher, il est déjà là.

**(cloche)**

Et les vrais hommes, les héros, les grands êtres, vivent de façon qu'à chaque pas ils puissent marcher dans la non-naissance et la non-mort. C'est comme la vague qui, en montant et en descendant, sait qu'elle est haut ou en bas: tous les hauts et les bas, la naissance et la mort ne peuvent plus l'affecter. C'est pour cela que les héros peuvent marcher sur la naissance et la mort, la non-action et la non-formation. Et cela, on peut le faire, à condition que nous lâchions prise des poursuites, des saisies. Ce qui est digne de poursuite et de recherche, c'est le nirvana. Mais il est déjà là, on n'a pas besoin de le poursuivre, comme la vague n'a pas besoin de désirer l'eau parce qu'elle est déjà l'eau. Elle n'a pas besoin de poursuivre l'eau, c'est ça qui est extraordinaire. C'est pour cela qu'on dit que les oiseaux aiment retourner dans le ciel, dans l'espace, pour être libre, que les cerfs aiment retourner à la campagne, et que les grands êtres, les vrais hommes, aiment retourner au nirvana pour vivre heureux. Le nirvana dans l'ici et le maintenant est un enseignement très profond et réalisable. Nous n'avons pas encore fini ce soutra et nous allons commencer déjà la retraite d'été. Il est certain que nous aurons la chance de continuer avec ce soutra.

**(cloche)**

**Enseignement donné le 4 Juillet 2010 en vietnamien, transcrit par Pháp Thân d'après la traduction française.**