

Flâner dans la Dimension Ultime (5ème partie)

La non-poursuite signifie voir le non-avant, le non-après,
Le non-être et le non-non-être, ce qui est également l'inconcevable.

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.

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,
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.

Seules les personnes qui atteignent l'état de non-conceptualisation peuvent atteindre le nirvana.
S'il n'y a pas de Naissance, alors il n'y a plus d'être.
À ce moment, il n'y a plus d'actions ni de formations.

Parce qu'il y a l'être, il y a la naissance, parce qu'il y a la naissance, l'être continue.
Avec l'action, les formations, et la mort et la naissance continuent,
Et la porte de la naissance et de la mort s'ouvre entraînant la manifestation de tous les phénomènes.

Tout survit à cause des nutriments, à cause de la nourriture, il y a l'être.

(cloche)

Chère Sangha, aujourd'hui, nous sommes le 21 Novembre de l'an 2010. Nous sommes dans la salle de méditation Eau Tranquille dans le temple des Nuages du Dharma. Nous allons continuer avec le sutra 'Flâner dans la Dimension Ultime'. Il pleut dehors mais c'est très confortable ici à l'intérieur, dans la salle de méditation, et nous avons la chance de nous assoir ensemble comme une famille, et de pouvoir entrer en contact avec le Bouddha et ses enseignements.

Septième verset:

La non-poursuite signifie voir le non-avant, le non-après,
Le non-être et le non-non-être, ce qui est également l'inconcevable.

Jeudi dernier, nous avons appris que le terme nirvana vient d'un terme mondain, qui signifie refroidir. La première signification du terme nirvana est de refroidir, de refroidir les attachements, les illusions qui sont comme le feu. Les doutes, l'anxiété, ce sont les feux qui brûlent, et le nirvana est l'absence de ces afflictions, de ces feux. C'est le refroidissement, l'extinction du feu. Notre pratique est d'être heureux à chaque instant. À chaque fois que nous faisons

un pas, cela doit nous apporter la paix, le bonheur. À chaque fois que nous respirons, nous sommes heureux. Et après avoir mangé le petit déjeuner, faire la vaisselle est un bonheur. Et c'est un bonheur de ne pas avoir le feu qui brûle, les afflictions qui brûlent. Nous inspirons et expirons et nous savons que nous n'avons pas ces afflictions, et nous devons savoir que l'absence de ces afflictions est la base du bonheur. Le bonheur devient plus grand quand nous ne sommes pas pris par les notions d'être et de non-être, de naissance, de mort, les notions d'avant et après, parce que ces notions nous causent la souffrance. Les afflictions causent la souffrance, mais les émotions causent la souffrance aussi, comme la peur. Nous avons peur de la non-existence, du non-être, nous avons peur d'aller et de venir, nous avons peur de l'avant et de l'après, et toutes ces notions peuvent créer beaucoup de souffrance. Donc la deuxième signification de nirvana est l'absence de notions, d'idées, de concepts. Il y a des notions d'existence, de non-existence, d'avant et d'après, de nous et des autres, mais en enlevant toutes ces notions nous pouvons être vraiment heureux. Il faut éteindre le feu des afflictions, mais aussi celui des notions. Dès que les notions sont là, nous ne pouvons pas être vraiment heureux. Le septième verset parle de l'extinction des idées et des notions, et de voir le non-être, et le non-non-être, le non-avant et le non-après, parce que les notions d'être et de non-être nous créent beaucoup de souffrances. Nous avons peur d'être et nous avons peur du non-être, et se libérer de ces notions est la non-atteinte. La non-atteinte signifie le non-attachement, la non-saisie. Et c'est au-delà des pensées, cela ne peut pas être spéculé, ou analysé. Ce ne sont pas des notions que l'on discute, dont on spéculé. Pour entrer en contact avec la vraie nature, nous devons regarder profondément, et pas spéculer ou analyser. Le nirvana est au-delà des pensées, il est impensable, inconcevable. Et quand nous parlons de Dieu, c'est la même chose. Si nous décrivons Dieu par des mots, des termes, alors ce n'est pas vraiment Dieu, nous ne pouvons pas penser Dieu, parce que Dieu est une expérience, une expérience directe, et pas un objet de pensée ou de spéculation. Il est impensable, inconcevable, on ne peut pas en parler, il ne peut pas être discuté.

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.

Ce n'est pas une idéologie, ce n'est pas une théorie, le nirvana est quelque chose de très concret, ce n'est pas une spéculation métaphysique. L'esprit n'est pas quelque chose de matériel, donc il est très difficile à reconnaître. L'esprit est difficile à voir, mais les habitudes peuvent être reconnues, et avec la pleine conscience, nous pouvons reconnaître les habitudes de l'esprit. Donc dans le sutra des quatre fondations de la pleine conscience, il est dit: 'contemplation de l'esprit dans l'esprit', 'contemplation du corps dans le corps', 'contemplation des sensations dans les sensations', et ce n'est pas quelque chose de tangible comme un fleur ou une table, mais il peut être reconnu, spécialement par nos énergies d'habitude. Il y a des personnes qui cherchent le bonheur dans les plaisirs sensuels, mais si nous regardons profondément, nous voyons que ces personnes qui cherchent le bonheur dans les plaisirs sensuels ont beaucoup de souffrances, et nous voyons clairement que quand nous reconnaissons nos plaisirs sensuels ou pensées de désir, comme ceci: 'Ah, c'est mon désir', nous pouvons voir clairement que la souffrance n'est plus là. La souffrance n'est pas là si nous ne cherchons pas les plaisirs sensuels.

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.

En pratiquant la pleine conscience et la concentration, nous pouvons voir clairement, et nous n'autorisons pas notre esprit à être emporté par les désirs sensuels. Les pratiques des manières raffinées et des préceptes sont des pratiques concrètes qui nous aident à être libres de l'attachement. Quand nous avons une solide pratique des préceptes et des manières raffinées, alors nous pouvons voir notre esprit clairement, et ainsi nous ne serons pas emprisonnés dans le monde de la souffrance. Et cela ne signifie pas que nous sortons du monde, nous sommes toujours dans le monde, mais nous ne souffrons plus.

Et pourtant, nous continuons toujours à voir, à entendre, à nous souvenir et à savoir.

Cela signifie que nous sommes encore dans le monde, nous avons encore des perceptions, mais nous avons la clarté et la pureté. Il y a de la souffrance dans le monde, mais nous ne sommes pas emportés et accablés par la souffrance.

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.

C'est la pratique du lâcher prise de l'attachement, et c'est le lâcher-prise non seulement de l'attachement aux plaisirs sensuels, mais aussi de l'attachement aux notions. Et il y a la réalisation du non-attachement et de la non-discrimination. Quand nous pouvons lâcher-prise des concepts, des notions, d'aller, de venir, de nous et des autres, nous pouvons entrer dans le monde du nirvana, et si nous pouvons transcender le concept du soi, nous pouvons maîtriser nos formations mentales et stopper l'habitude de discrimination, et alors nous atteignons la sagesse de non-discrimination. Discrimination, ici, ne signifie pas une discrimination éthique, raciale, mais c'est la discrimination entre l'intérieur et l'extérieur, notre esprit et les objets de l'esprit. Par exemple, maintenant, il y a des scientifiques qui sont enfermés par la discrimination de l'objet et du sujet, ils pensent que l'objet et le sujet sont deux choses différentes. Mais il y a des scientifiques qui peuvent voir que l'esprit et le monde extérieur ne peuvent pas être séparés, ils commencent à voir la non-discrimination intérieure, et la porte est ouverte pour la sagesse, pour de nouvelles recherches. Et si nous sommes encore pris par la dualité objet/sujet, alors nous discriminons encore nous et les autres, le monde et l'esprit, et nous disons par exemple que cet environnement est trop bruyant, et que nous devons quitter cet environnement. Mais s'il y a la paix dans notre esprit, alors nous pouvons être en paix même dans cet environnement bruyant. Par exemple, si nous sommes dans une voiture et que nous apprenons qu'il y a une bombe dans la voiture, nous pouvons paniquer, et peut-être qu'il n'y a pas de bombe dans la voiture, mais dans cette situation, si quelqu'un reste calme et clair, en paix, et que cette personne dit: 'Mon ami, s'il-te-plaît, ne panique pas, nous devons rester assis tranquillement et observer si nous pouvons nous sortir de cette situation, pour voir s'il y a vraiment une bombe dans la voiture. Regardons autour de nous, regardons devant nous, derrière nous, au-dessus de nous, au-dessous de nous pour voir s'il y a un signe suspicieux qui indique qu'il y a une bombe. Et une personne calme comme cela aidera tout le monde à voir plus clairement. Peut-être qu'il n'y a pas de bombe, mais à cause de la peur, de l'anxiété, nous pouvons créer de la souffrance aux autres, nous pouvons nous tuer les uns les autres, mais avec une personne calme comme cela, nous pouvons sortir de la situation, et donc dans une situations agitée, nous ne pouvons pas toucher le nirvana, nous ne pouvons pas toucher la paix, et donc nous devons rester tranquilles, et c'est seulement avec la tranquillité que nous pouvons toucher le nirvana. Et si nous discriminons entre la tranquillité et l'agitation, c'est encore la discrimination, ce n'est pas vraiment le nirvana. Nous devons transcender les idées d'agitation et de tranquillité afin de toucher le nirvana, parce que c'est à l'intérieur de l'agitation que nous pouvons toucher la tranquillité, le nirvana. C'est comme le lotus qui est dans la boue, et si nous pensons que le lotus est le nirvana et la boue n'est pas le nirvana, ce n'est pas vrai, c'est à l'intérieur de l'agitation que nous pouvons toucher la tranquillité, et ainsi c'est dans l'agitation que nous pouvons toucher le nirvana aussi. Et si nous pensons que le nirvana est en-dehors de la naissance et de la mort, et si nous pensons que c'est seulement en-dehors de l'agitation que nous pouvons toucher le nirvana, et si nous pensons que seulement en dehors de la boue que nous pouvons toucher le lotus, alors nous ne serons pas capables de toucher le nirvana. C'est comme être pris entre le créateur et la créature, alors nous sommes encore pris, créateur et créature, et nous ne pouvons pas vraiment entrer en contact avec le créateur ou la créature, parce que nous sommes pris pas les notions. C'est seulement quand nous pouvons transcender le concept du soi que la souffrance cesse. Et si nous voulons nous échapper de la souffrance afin de trouver le bonheur, alors nous sommes encore pris par la discrimination. Nous voulons nous échapper du monde de l'agitation pour toucher la paix, la tranquillité, et c'est encore être pris par la discrimination. Il y a une chanson qui dit ceci: « Tu es le vent, et je suis le nuage. Allant de ce côté-ci, allant de ce côté-là. Tu es le vent, et je suis le nuage. Allant de ce côté-ci, allant de ce côté-là. Mais finalement, on doit revenir et on se balance en avant et en arrière. » Le balancement est avant et en arrière est l'agitation. Allant de ce côté-ci et de ce côté-là. Ce côté-ci existe, ce côté-là n'existe pas, ce côté-ci est la naissance, ce côté-là est la mort. « Tu es le vent, et je suis le nuage. Allant de ce côté-ci, allant de ce côté-là. Tu es le vent, et je suis le nuage. Allant de ce côté-ci, allant de ce côté-là. Mais finalement, on doit revenir et on se balance en avant et en arrière. » Mais finalement, nous devons surmonter la turbulence aussi bien que la paix pour toucher la réalité ultime. C'est une notion de dualité que nous devons transcender.

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.

L'extinction absolue signifie l'absence du monde de la souffrance, ceci et cela sont des notions que nous devons arrêter, nous devons transcender ces deux notions. Dieu et la créature existante, ou non-existante, ceci et cela, nous devons

transcender toutes ces notions afin d'être libres. Et c'est l'extinction absolue des idées, l'absence de la souffrance. Et l'absence de la souffrance est le nirvana, et le nirvana est l'absence des afflictions, est l'absence des discriminations. Le nirvana est l'opposé de la naissance et de la mort. Un côté est le samsara, qui est naissance et mort, l'autre côté est le nirvana, la tranquillité, l'extinction, et comme pratiquant, nous choisissons le nirvana, et pour trouver le nirvana, nous ne devrions pas nous échapper du samsara, parce que c'est dans le samsara que nous pouvons trouver le nirvana, juste comme le lotus peut être trouvé dans la boue, et cela s'appelle la sagesse de la non-discrimination, c'est un enseignement très profond. Le Bouddha et les êtres sensibles ne sont pas des entités séparées.

Treizième verset:

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.

Ce verset provient de l'Itivuttaka. Dans ce soutra, le Bouddha dit qu'il n'y a ni naissance, ni mort, pas d'allée, pas de venue, pas d'avant, pas d'après, pas de ceci, pas de cela. Et s'il n'y a pas ni naissance ni mort, alors la naissance et la mort n'ont pas de place pour revenir. Et il y a l'être et le non-être, mais il y a aussi le non-être et le non-non-être, c'est la vague: elle a le haut et le bas, le commencement et la fin, la montée et la descente, mais elle a aussi l'eau, la vague est l'eau, et même si elle monte et descend, elle commence et finit, en vérité, elle ne commence pas et ne finit pas, ne va pas et ne vient pas, parce que sa nature est l'eau. Et le nirvana est notre vraie nature, le nirvana est l'eau. La naissance et la mort sont les vagues, et nous ne devons pas chercher l'eau en dehors des vagues, nous pouvons trouver l'eau dans la vague, et le nirvana peut être trouvé en nous. Nous devons mettre Dieu à sa juste place, comme le nirvana. Nous devons mettre le nirvana à sa juste place, et le nirvana est notre nature, notre source. Et tous ces versets sont des versets très profonds.

Quatorzième verset:

Seules les personnes qui atteignent l'état de non-conceptualisation peuvent atteindre le nirvana.
S'il n'y a pas de Naissance, alors il n'y a plus d'être.
À ce moment, il n'y a plus d'actions ni de formations.

Il n'y a plus de notions, plus d'idées, plus de conceptualisation. Nous n'avons plus de notion de naissance et de mort, d'être, ou de non-être, de ceci ou de cela. C'est un enseignement très profond: pour atteindre une place où l'on voit clairement, nous devons lâcher prise de nos notions, notions de naissance et de mort, d'existence et de non-existence. La naissance va ensemble avec la mort, ou l'extinction. Non-naissance, non-mort, non-existence, non-non-existence. bhava ou abhava, pas d'allée et de venue, pas de même, pas de différent. Ce sont tous des notions que nous devons transcender. Quand nous pouvons transcender ces notions, alors nous atteignons la non-conceptualisation. Et pas de Naissance ici signifie aussi non naissance et non-mort, non-être et non-non-être, non-aller et non-venue. Donc pas de Naissance représente aussi tous ces couples de notions, on utilise le mot Naissance avec une majuscule pour représenter tous ces couples: allée, venue, naissance, mort, avant, après, même, différent. Et donc le nirvana est l'absence de naissance et mort, l'absence d'être et de non-être, d'allée et de venue, de soi et des autres. Ce mot Naissance, ici, peut être traduit du mot obhadi, qui signifie naissance, mais aussi fondation, base, substrat. La fondation de la naissance. La fondation où on peut être né et mort et né de nouveau et mort de nouveau. Le fort attachement dont on ne peut pas être libres, dont nous sommes pris au piège. Les douze liens de l'origine interdépendante commencent par l'ignorance. L'ignorance conduit à l'action, l'action conduit au nom et à la forme, etc... Bhava signifie être, devenir. Et l'être conduit à la naissance, et la naissance conduit à la vieillesse et la mort. Parce qu'il y a l'être, il y a la naissance, et parce qu'il y a la naissance, il y a la vieillesse et la mort. Naissance est l'équivalent de obhadi, c'est-à-dire naissance et fondement de la naissance, les éléments qui forment la substance du samsara, le substrat d'existence en anglais. Si nous continuons à être dans le samsara, à être emporté par le samsara, c'est parce qu'il y a obhadi, le substrat de l'existence. Le désir, les afflictions, le karma sont les trois choses qui nous font tourner dans le samsara.

Quand il n'y a plus de substrat d'existence, alors il n'y a plus de notions de bhava ou abhava. Il y a des personnes qui ont peur de mourir, parce qu'elles pensent que quand elles mourront elles deviendront non-existantes, mais elles ont aussi peur d'être. Elles pensent que si elles doivent exister vie après vie, elles souffriront beaucoup. Et certains d'entre nous aimeraient avoir un sorte de médicament, une sorte de potion qui pourrait les faire vivre longtemps. Dans la littérature orientale et occidentale et de l'Ouest, il y a des histoires de personnes qui cherchent une potion qui pourrait les faire vivre pour toujours. Il y a des personnes parmi nous qui ont peur d'être vivant: nous avons vécu jusqu'à maintenant et nous avons souffert tellement, alors nous ne voulons plus vivre longtemps. Et s'il y a un décret qui dit que nous devons vivre pour toujours, et que nous ne devons plus mourir, nous aurons très peur. S'il y a un décret qui dit que nous devons vivre pour toujours, l'accepterions-nous? Il y a des personnes parmi nous qui ne veulent pas vivre, elles ne veulent pas

bhava, elles veulent abhava, elles ne veulent pas l'être, ou l'existence, mais elles veulent la non-existence. Et ces personnes se suicident parce qu'elles trouvent abhava, la non-existence, très attractive. Mais la vérité est que bhava et abhava sont tous les deux des idées, des concepts. Et le nirvana est de transcender à la fois bhava et abhava. Les personnes qui entrent en contact avec le nirvana transcendent l'être et le non-être, et elles n'ont plus peur. Si obadi, le substrat de l'existence, n'existe plus, alors il n'y a plus de bhava, et quand il n'y a plus de bhava, l'existence, alors il n'y a pas de abhava, la non-existence. Dans la chanson: « Tu es le vent, et je suis le nuage. Allant de ce côté-ci, allant de ce côté-là. Tu es le vent, et je suis le nuage. Allant de ce côté-ci, allant de ce côté-là. Mais finalement, on doit revenir et on se balance en avant et en arrière. » C'est une chanson vietnamienne. Donc la substance du samsara s'est terminée, et il n'y a plus de bhava, plus d'action et plus de formations.

Nous avons beaucoup de gathas merveilleux au Village du Pruniers, des gathas qui nous aident à marcher, à respirer, à être assis. Et un gatha commence comme ceci: 'Laisser le Bouddha respirer, laisser le Bouddha s'asseoir. Je n'ai pas besoin de respirer, je n'ai pas besoin de m'asseoir' Parce que nous sommes les étudiants du Bouddha, nous avons le Bouddha en nous, nous avons le Bouddha dans chaque cellule de notre corps, et quand nous sommes paresseux pour pratiquer, nous pouvons demander au Bouddha de pratiquer à notre place. Nous pouvons demander au Bouddha de respirer pour nous, de marcher pour nous, d'être assis pour nous, et nous n'avons pas besoin de marcher, nous n'avons pas besoin de respirer, nous n'avons pas besoin d'être assis, et le Bouddha est vraiment diligent: si nous invitons le Bouddha à respirer, à s'asseoir, alors le Bouddha le fera tout de suite. Nous autorisons le Bouddha à marcher, nous autorisons le Bouddha à respirer, et nous n'avons pas besoin de marcher, nous n'avons pas besoin de respirer. Et comme disciples de Thay, nous devons connaître et pratiquer ce gatha, et nous autorisons le Bouddha à respirer et à s'asseoir, c'est notre réponse à notre paresse, nous autorisons le Bouddha à apprécier, nous autorisons le Bouddha à respirer, nous ne devons pas le faire nous-même, nous n'avons pas à nous reposer, nous n'avons pas à respirer. C'est le gatha que Thay a écrit pour ses étudiants paresseux. Quelquefois, nous avons du temps pour nous reposer, mais nous ne nous reposons pas vraiment, nous pensons à ceci, nous pensons à cela, nous luttons, avons des pensées turbulentes. Nous ne nous reposons pas, donc nous autorisons le Bouddha à se reposer, nous autorisons le Bouddha à respirer, et quand le Bouddha le fait, alors nous pouvons bénéficier de la pratique du Bouddha. C'est la meilleure pratique, le meilleur verset: le Bouddha respire, le Bouddha marche, le Bouddha se repose, et nous pouvons nous reposer, nous pouvons respirer, nous pouvons apprécier. Quand Thay pratique ce gatha, Thay y arrive toujours. Quand Thay est paresseux, quand il met en pratique ce gatha, il a toujours du succès. Il ne lutte pas du tout. Nous laissons le Bouddha respirer, nous laissons le Bouddha apprécier, nous laissons le Bouddha se reposer. Et quand nous avons pratiqué ceci, nous allons au prochain verset: 'Le Bouddha est la respiration, le Bouddha est la marche.' Au début, nous pensons que le Bouddha est une entité différente, une entité en-dehors de nous, qu'il y a une entité nommée Bouddha, et qu'il y a une action de respirer. Donc il y a une personne qui agit ou qui crée, mais nous voyons clairement que quand le Bouddha respire, si nous regardons cette respiration, nous pouvons voir que cette respiration est de qualité, que la respiration est très légère, très profonde, et quand nous regardons cette respiration, nous pouvons y voir le Bouddha, et il n'y a pas de sujet de respiration mais seulement la respiration. Il y a la respiration mais pas de respireur. Et quand nous autorisons le Bouddha à respirer, alors notre respiration est vraiment de qualité. Elle devient légère, elle devient libre, et en dehors de la respiration il n'y a pas de Bouddha. Si nous pensons qu'il y a la respiration et quelqu'un qui respire, alors ce n'est pas correct. Nous devons reconnaître le Bouddha à l'intérieur de notre respiration, parce que le Bouddha est notre respiration. Le Bouddha et se reposer, sont vraiment un, et en dehors du repos, en-dehors de la respiration, en dehors de l'assise, il n'y a pas de Bouddha, et nous devons voir cela très clairement. C'est comme le vent, le vent doit souffler, parce que s'il ne souffle pas, ce n'est pas le vent. Donc ce qui est important est qu'il y a le vent, ce n'est pas souffler. On n'a pas besoin de dire souffler, puisque le vent souffle. Le mot souffler est un peu superflu. On n'a pas besoin de dire 'La pluie tombe', puisque la pluie tombe forcément. On peut dire simplement pluie. Donc il y a la pluie, mais il n'y a pas besoin de plieur ou pas de sujet de la pluie. Il y a la respiration, mais il n'y a pas de respireur. Il y a la pluie, mais il n'y a pas de plieur. Il y a la respiration, il y a l'action de respirer, il y a l'action d'apprécier, il y a l'action de se reposer, mais on n'a pas besoin du sujet de respirer, d'apprécier, ou de se reposer. Quand nous regardons un spectacle de marionnettes, nous voyons qu'il y a une main derrière la marionnette, la main de l'artiste derrière la marionnette, mais dans notre cas, il n'y a personne derrière. Ce n'est pas un spectacle de marionnettes, il n'y a personne avec une main derrière. Quand nous disons que le vent souffle, c'est ridicule, parce que le vent doit souffler. Et il n'y a pas de souffleur, le vent souffle, il n'y a pas de souffleur. Il n'y a pas de sujet en dehors qui souffle, et avec la pluie, il n'y a personne en dehors qui laisse l'eau tomber. Donc il y a la pluie, mais il n'y a pas de plieur, vous pouvez comprendre cela? 'Le Bouddha est la respiration, le Bouddha est la marche, nous sommes la respiration, nous sommes la marche.' Quand nous pratiquons cela, nous pouvons entrer en contact avec la vérité qu'il y a une respiration, qu'il y a la marche, et la qualité de notre respiration et de notre marche est très élevée.

Nous ne pouvons pas trouver le Bouddha en dehors de la marche, en dehors de la respiration, et nous sommes la respiration, nous sommes la marche. Au début, nous pensons que le Bouddha et nous-même sont deux entités séparées, mais quand nous contemplons ce verset, que le Bouddha est la respiration, que nous sommes la respiration, alors nous et le Bouddha sommes un. Il y a seulement l'action mais pas d'acteur. Le Bouddha est la respiration. Le Bouddha apprécie, nous sommes la respiration, nous sommes l'appréciation, il y a seulement la respiration, il y a seulement l'appréciation, il n'y a personne qui respire, personne qui apprécie, et nous n'avons pas besoin de sujet en dehors qui fasse cela, et c'est le nirvana, c'est le non-soi. Le non-soi est le nirvana. Quand nous pouvons entrer en contact avec le non-soi, nous

entrons en contact avec le nirvana. C'est un enseignement très simple, mais il peut apporter beaucoup de bonheur, et nous pouvons entrer en contact avec la non-naissance et non-mort. Dans la retraite monastique à Pak Chong, en Thaïlande, y y avait des moines Théravada, et ils ne pratiquaient pas le bouddhisme de la Terre Pure, mais les bouddhistes du Vietnam qui étaient à la retraite pratiquaient le bouddhisme de la Terre Pure. C'est pourquoi si j'avais enseigné que chaque pas nous ramène à la Terre Pure, ils n'auraient pas pu comprendre. Donc nous avons dit qu'à chaque pas nous touchons la non-Naissance, touchons le nirvana. Et ils ont compris, parce qu'ils parlent de non-Naissance, Naissance en majuscule, pas la naissance et mort. Et il n'y a pas de marcheur séparé de la marche, il n'y a pas de respireur séparé de la respiration, mais la respiration arrive vraiment. Dans le bouddhisme Hinayana, il est dit qu'il n'y a pas de soi, qu'il y a seulement l'objet, qu'il n'y a pas de respireur, seulement la respiration, pas de personne assise, seulement l'assise, pas de personne qui apprécie, seulement l'appréciation. Il y a la respiration tranquille, il y a seulement l'appréciation; il n'y a personne qui respire, il n'y a personne qui apprécie, il n'y a pas besoin d'un sujet de l'action. Il y a l'action, mais il n'y a pas d'acteur, nous n'avons pas besoin d'acteur. Vous pouvez l'expérimenter: la respiration, la marche, se produit, et il n'y a pas de soi se cachant derrière la marche ou la respiration pour agir, pour faire la respiration et l'assise. Il y a des pensées, mais il n'y a pas de penseur derrière. Cette pensée est assez, elle est complète. Le Bouddha respire doucement, le Bouddha apprécie. Je respire, j'apprécie. Le Bouddha est la respiration, le Bouddha est l'appréciation, et je suis aussi la respiration, je suis aussi l'appréciation. Il n'y a pas d'acteur, pas de respireur, et pas de personne pour apprécier. La paix en marchant, la paix en respirant. La paix est la respiration, la paix est la marche. La paix est la respiration, mais il n'y a pas d'acteur derrière. C'est un verset vraiment merveilleux. C'est un verset simple, mais un verset très profond. Quand nous voyons encore la Naissance, l'être, l'acteur, le pratiquant, alors nous n'arrivons pas à l'essentiel, nous n'avons pas encore atteint l'essentiel, mais quand nous comprenons profondément la non-Naissance, alors nous pouvons voir qu'il n'y a pas d'être, pas d'action, pas d'acteur.

(cloche)

Seizième verset:

Parce qu'il y a l'être, il y a la naissance, parce qu'il y a la naissance, l'être continue.
Avec l'action, les formations, et la mort et la naissance continuent,
Et la porte de la naissance et de la mort s'ouvre entraînant la manifestation de tous les phénomènes.

Parce qu'il y a la naissance, il y a encore l'être. Donc à cause de la naissance, l'être continue, et les formations entraînent les actions, qui conduisent au samsara, et cela ouvre les portes pour tous les phénomènes. Parce qu'il y a l'être, il y a la naissance, parce qu'il y a la naissance, l'être continue. S'il y a actions et formations, alors il y a la naissance et la mort de nouveau. Toutes ces actions-là, toutes ces formations-là vont amener à une autre action et une autre formation, et à cause de cela, le samsara, le cercle vicieux des souffrances continue. Parce qu'il y a la naissance, alors il y a les actions et les formations, il y a les pensées, les paroles et les actes. Et ces trois karma créent la substance pour le samsara, la substance pour obhadi, le substrat de l'existence. Donc les trois karmas, qui sont pensées, parole, et actions, contribuent à perpétuer le cercle de la naissance et de la mort, le samsara, et cela ouvrent la porte pour tous les phénomènes, cela crée les chaînes de l'existence de tous les dharma. Tous les phénomènes existent à cause de l'esprit, ils se manifestent par l'esprit, qui est pris au piège, et cela crée la souffrance.

Dix-septième verset:

Tout survit à cause des nutriments, à cause de la nourriture, il y a l'être.

Bhava ou abhava, être ou non-être, ont leur racine dans les nutriments, et cette nourriture est composée des quatre sortes de nutriment, et quand nous les utilisons, cela peut mener à l'anxiété ou au bonheur. Tout existe à cause des nutriments. Même la tristesse et la joie ont besoin de nourriture pour exister. Bhava, qui signifie existence, survit à cause des nutriments. Même la tristesse et la joie ont besoin de nutriments pour exister. Donc quand nous coupons les nutriments, alors il n'y a plus de traces de formations que nous puissions voir. Par exemple, quand nous avons une dépression, la dépression n'existe pas de nulle part, elle est due aux nutriments. Nous avons nourri cette dépression avec ces nutriments, nous nous sommes nourris avec les nutriments qui apportent la dépression. Et quand nous regardons profondément et reconnaissons la source de nutriments qui créent la dépression, nous pouvons prendre la détermination de couper ces nutriments, et alors la dépression peut s'évaporer, disparaître, et elle ne laisser plus aucune trace en nous. Quand nous pouvons arrêter ces nutriments poisons, quand nous ne consommons plus ces nutriments poisons, alors il n'y a plus de trace de la dépression, de la souffrance. Ils n'existent plus.

Dans ce soutra, nous pouvons voir que même si le sujet est le nirvana, nous ne nous égarons pas en spéculations métaphysiques, ce soutra touche des choses que nous pouvons expérimenter, il n'est pas du domaine de la contemplation métaphysique. Le nirvana peut être trouvé dans des choses que nous pouvons expérimenter dans la vie quotidienne. Quand on parle de Dieu, on doit parler de telle sorte que l'on puisse toucher Dieu. Dieu ne peut pas être compris avec notions, des notions d'être ou de non-être, de ceci et de cela, de mort et de naissance. Quand nous

discutons de l'existence ou de la non-existence de Dieu, cela n'a rien à voir avec Dieu. Nous devons parler de Dieu d'une façon que les gens puissent vraiment pratiquer, d'apporter une pratique concrète pour que les personnes puissent entrer en contact avec Dieu, et qu'ainsi ils puissent avoir une expérience concrète de Dieu. Et c'est pareil avec ce sutra, il ne parle pas de spéculation métaphysique à propos du nirvana, il parle de pratiques concrètes dans notre vie quotidienne pour que nous puissions toucher le nirvana. Le nirvana est une notion indescriptible, comme Dieu. Il a deux significations: il signifie refroidir les afflictions, le feu, et éteindre les notions. Les derniers versets que nous avons appris, nous enseignent que nous devons enlever les concepts et les notions.

(cloche)

**Enseignement donné le 21 Novembre 2010 en vietnamien, transcrit par Pháp Thân
d'après les traductions anglaises et françaises.**