

Flâner dans la Dimension Ultime (6ème partie)

Si la souffrance cesse, si la formation cesse,
Alors le bonheur sera présent,
Et il y aura la sérénité et la paix.
Lorsque le Bhikkhu se connaît lui-même, il n'y a pas besoin de chercher d'autre endroit.

(...)

Il n'y a pas de soi qui aille ou qui vienne.
Quand le soi n'existe pas, alors il n'y a pas besoin d'aller ou de venir.

(cloche)

Chère Sangha, aujourd'hui, nous sommes le 25 Novembre de l'an 2010. Nous sommes dans la salle de méditation Assemblée des Étoiles dans le temple du Nectar du Dharma. C'est le dernier enseignement avant la retraite d'hiver. Ce soir, nous compterons les bâtons pour connaître le nombre de personnes qui vont passer tout l'hiver au Village des Pruniers. Aujourd'hui nous allons continuer le soutra 'Flâner dans la Dimension Ultime'.

Flâner dans la dimension ultime signifie qu'il n'y a nulle part où aller, aucun but à réaliser, que l'on se réjouit du moment présent quand on marche, que l'on n'a pas de destination. Nous apprécions. Le terme est en anglais, 'to enjoy', se réjouir, apprécier. En français, il y a le mot flâner, qui signifie se réjouir de marcher sans but. On se promène comme les nuages, les nuages se promènent sans but. Il y a deux images dans ce soutra: l'exemple de l'oiseau volant dans le ciel et des cerfs courant dans la forêt. La forêt, ou la campagne, est un refuge pour les cerfs. Ce matin, sur le point d'arriver ici, au Hameau du bas, Thay a vu six cerfs dans la campagne se promener. Se promener, c'est se réjouir du moment présent, à chaque pas on se réjouit, à chaque respiration on se réjouit. Flâner dans le nirvana signifie prendre le temps d'apprécier où vous êtes, dans un espace de liberté. Il n'y a plus rien à faire, il n'y a plus d'endroit où aller.

Verset 18:

Si la souffrance cesse, si la formation cesse,
Alors le bonheur sera présent,
Et il y aura la sérénité et la paix.
Lorsque le Bhikkhu se connaît lui-même, il n'a pas besoin de chercher d'autre endroit.

La colère, l'attachement, les soucis, l'anxiété, la peur, sont des phénomènes qui apportent la souffrance, et quand ces phénomènes sont transformés, cessent, les formations cessent, sont absentes. Il y a les formations que nous pouvons voir, comme les rivières, les montagnes, le ciel, la lune, le soleil, les personnes, les arbres, l'herbe. Notre corps est aussi une formation. Le mot formation est la traduction du mot samskara en sanscrit. Formations en anglais. Par exemple, cette fleur est une formation, parce qu'elle est composée de nombreux éléments. Elle est composée de la terre, de l'air, de la chaleur, du ciel, du jardinier, donc c'est une formation. Cette table est aussi une formation. La montagne est aussi une formation, les étoiles sont aussi des formations. Et notre corps est aussi une formation. Il y a aussi les formations physiques, et notre corps est une formation physiologique. Et la colère, la joie, les émotions sont aussi des formations, mais ce sont des formations mentales. Donc il y a différentes sortes de formations. Il y a les formations physiques, les formations physiologiques, et les formations mentales, et toutes les formations ont le potentiel de créer la souffrance, si nous y sommes attachés, si nous avons de mauvaises perceptions envers elles. Quand nous ne connaissons pas la vraie nature des formations, que nous les croyons comme permanentes alors qu'elles sont impermanentes, qu'elles ont un soi alors qu'elles sont non-soi, quand nous avons une mauvaise vue de ces formations, elles apportent la souffrance, et c'est vraiment la vue erronée des formations qui apporte la souffrance et non les formations en elles-mêmes. Même votre amour est impermanent, il peut devenir plus grand ou plus petit, et votre esprit de bodhicitta, votre esprit de pratique d'éveil, d'amour, est aussi impermanent, il faut le nourrir avec les pratiques, il faut vraiment goûter la pratique pour pouvoir augmenter cet esprit d'amour et de service. Donc, ce sont vraiment les mauvaises perceptions et les vues fausses qui créent la souffrance. Ce n'est pas l'objet de notre désir auquel nous courrons après qui crée la souffrance, mais notre attitude, notre vue par rapport à lui, notre attachement à lui qui crée la souffrance. Nous avons des perceptions erronées sur l'objet de notre désir, nous avons un attachement envers lui, et cela crée la souffrance, ce n'est pas vraiment l'objet qui crée la souffrance. Dans un soutra, il y a un exemple d'un homme qui lance une pierre sur un chien, et le chien devient très en colère et court après la pierre, parce que le chien pense que ce qui lui crée la souffrance est la pierre, mais ce n'est pas la pierre, c'est la personne qui lance la pierre qui crée la souffrance pour le chien. Donc, le chien est ignorant, il ne sait pas que c'est la personne qui crée la souffrance et non la pierre. C'est la même chose quand nous souffrons, nous pensons que c'est notre corps qui crée la souffrance, ou le premier skandha qui crée la souffrance, ou les autres personnes qui créent la souffrance, mais en vérité ce n'est pas vraiment cela qui crée la souffrance, ce sont nos

vues erronées, pas notre corps, le premier skandha ou les autres personnes. Les formations ont cessé signifie que nos vues erronées sur les formations ont cessé. Nous pouvons encore entendre, nous pouvons encore voir, nous pouvons encore penser, mais quand nous entendons, quand nous voyons, quand nous pensons, cela ne crée plus de souffrance. Nous ne blâmons les objets de créer la souffrance, nous devons voir que ce sont nos vues erronées à leur propos qui créent la souffrance. Quand nos perceptions fausses cessent, quand elles sont purifiées, apaisées, donc quand les formations ont cessées, le bonheur sera présent, et il y aura la sérénité et la paix.

Lorsque le Bhikkhu se connaît lui-même, il n'a pas besoin de chercher d'autre endroit.

Dans la tradition Zen, il y a ce koan: 'Qui êtes-vous?' 'Pratiquants, qui êtes-vous?' Il y a un autre koan qui est très basique et très populaire en Chine: 'Qui êtes-vous, vous qui invoquez le nom du Bouddha?' 'Qui invoque le nom du Bouddha?' Qui invoque Namō Shakyamunaye Buddhaya, ou le Bouddha Amitaba? Qui êtes-vous vraiment? Vous connaissez-vous vraiment? Invoquant le nom du Bouddha, qui invoque, qui est vraiment la personne qui invoque le nom du Bouddha, qui est celui qui invoque le nom du Bouddha? Pratiquez pour voir en profondeur pour voir qui vous êtes. Et Thay a vu une faille dans ce koan, dans ce thème de méditation. Qui invoque le nom du Bouddha? La tension tourne autour de qui. Qui est en train d'évoquer le nom du Bouddha? Sais-tu qui tu es? Et la faille est que l'on demande qui est celui qui invoque le Bouddha, mais on oublie de demander qui est le Bouddha. Nous demandons qui est la personne qui invoque le nom du Bouddha, et nous présumons que nous savons qui le Bouddha est, mais en vérité nous ne savons pas vraiment qui le Bouddha est. Nous pouvons avoir une présomption de qui le Bouddha est. On veut savoir qui est la personne qui évoque le nom du Bouddha, et on a l'impression que tout le monde sait qui est le Bouddha, alors que s'il y a vingt mille personnes qui évoquent ce nom, il y a vingt milliers de perceptions sur le Bouddha qui sont très différentes. Chacun a une perception sur le Bouddha d'après la profondeur de sa pratique. En fait, quand nous savons qui nous sommes, nous savons qui le Bouddha est, et quand nous savons qui est le Bouddha, nous savons qui nous sommes, ce sont deux choses similaires.

Le Bouddha et nous-même sommes un

La semaine dernière, nous avons appris de très bons versets: 'Le Bouddha marche, le Bouddha respire, je marche, je respire'. On pense qu'en dehors de la marche, en dehors de la respiration, il y a une personne qui fait la marche et la respiration, que nous avons besoin d'un sujet pour que l'action prenne place, mais dans la sagesse du non-soi, il y a l'action mais il n'y a pas d'acteur. C'est comme quand nous disons que le vent souffle: il y a le vent, et il doit y avoir quelqu'un qui souffle le vent, le vent souffle, et la vérité est qu'il y a seulement le vent et pas de souffleur, parce que si le vent ne souffle pas, alors ce n'est pas vraiment le vent. Quand il y a le vent, alors il y a le souffle, on a besoin du vent, on n'a pas besoin de souffleur, on a pas besoin de quelqu'un qui se tient là et souffle le vent. On a besoin de dire 'le vent souffle', seulement 'vent', cela suffit. Et invoquant le nom du Bouddha, nous n'avons pas besoin d'un sujet invoquant le nom du Bouddha, cela arrive seulement. Invoquer est une formation mentale. Invoquer, ou se souvenir, est une formation mentale, et il y a l'objet de l'invocation et le sujet de l'invocation. Quand nous invoquons quelque chose, ou quand nous nous souvenons de quelque chose, il y a toujours l'objet et le sujet, mais l'objet et le sujet sont toujours un. Nous avons appris que quand il y a l'objet, il y a le sujet, et quand il y a le sujet, il y a toujours l'objet, ils vont ensemble, il n'y a pas de sujet se tenant séparément. Le sujet et l'objet se manifestent en même temps. Notre esprit est composé d'objet et de sujet, et si nous pensons que l'esprit est seulement le sujet, cette mauvaise perception est une erreur fondamentale, et c'est une erreur que les scientifiques commettent. Ils ont toujours observé la réalité de la vie avec une vision dualistique, c'est à dire qu'ils observent la réalité comme à l'extérieur comme en dehors du scientifique, et ils ne sont pas capables de transcender cette mauvaise perception. Ils se font prendre dans la dualité que l'esprit et l'objet de l'esprit sont deux choses séparées, et il y a seulement très peu de scientifiques qui peuvent transcender cette vue dualiste de l'objet et du sujet de l'esprit, cette mauvaise perception, cette erreur fondamentale que l'esprit existe en dehors du sujet. Alors qui évoque le nom du Bouddha? On présume que le sujet est une entité séparée de l'objet, que nous et le Bouddha sommes deux entités séparées, ce qui est une erreur fondamentale, parce que se souvenir, ou invoquer, est une formation mentale, et puisque c'est une formation mentale, quand la personne se souvient, le sujet et l'objet arrivent en même temps, l'invocateur et ce qui est invoqué arrivent en même temps, il n'y a pas d'invocateur en dehors de ce qui est invoqué, comme le vent qui souffle n'a pas besoin d'un souffleur en dehors du souffle. C'est un enseignement bouddhiste très profond. Nous avons une pratique pour nous aider à savoir qui nous sommes. Au début, nous pensons que le Bouddha et nous-même sommes des entités séparées, mais le plus nous pratiquons, le plus nous voyons que le Bouddha et nous-même sommes vraiment un, et qu'en dehors de la respiration et de la marche, il n'y a pas vraiment de sujet, et que le sujet est à l'intérieur de la marche et de la respiration. Le Bouddha et moi respirons, le Bouddha et moi inter-sommes et nous respirons, le Bouddha et moi inter-sommes et nous marchons. Il n'y a pas de Bouddha en dehors de vous. Nous ne nous sommes pas là à l'extérieur, nous ne sommes pas les acteurs faisant l'action, nous sommes vraiment l'action, et ainsi 'Qui évoque le nom du Bouddha?', signifie qu'il y a une invocation, mais qu'il n'y a pas vraiment de sujet qui invoque. Il y a l'invocation, mais il n'y a pas d'invocateur. Il y a le vent, mais il n'y a pas de souffleur. Le Bouddha et celui qui invoque se manifestent en même temps, et plus vous vous percevez vous-même profondément, plus vous allez percevoir le Bouddha profondément. C'est comme avec la pluie: quand on dit 'pluie', cela veut dire, que ça tombe, quand on dit pluie, il y a déjà des gouttes d'eau qui tombent, on n'a pas à dire que la pluie tombe. Un Bhikkhu sait qui il est, c'est la plus grande pratique, et si nous pratiquons vraiment ce verset, seulement la

respiration, seulement la marche, la paix est la marche, la paix est la respiration, si nous pratiquons ce verset en profondeur, nous pouvons l'expérimenter. Un Bhikkhu, quand il sait qui il est, n'a pas besoin d'aller dans un autre endroit. Nous pensons que quand nous mourrons, nous renaîtrons dans un certain endroit, comme la Terre Pure, ou l'enfer, mais c'est une vue dualiste: il y a une personne, et cette personne va dans ce monde-ci ou ce monde-là. Mais quand nous comprenons le non-soi, qu'il n'y a vraiment pas d'aller et de venue, nous ne devons plus nous inquiéter à propos de l'endroit où nous allons aller, car vraiment, il n'y a pas d'aller et de venue. Donc quand le Bhikkhu sait qui il est, alors il n'a pas besoin de s'inquiéter à propos de l'endroit où il va aller, comme la Terre Pure, ou le Paradis des Dieux, il n'y a pas besoin de se faire de soucis.

Verset 19

Peut-être que dans la méditation, avec notre concentration, nous allons dans le royaume de l'espace infini. C'est un des quatre états méditatifs. Il y a le royaume de l'état de ni-perception ni non-perception. C'est un état de méditation où il n'y a pas de perception, un état, un royaume de non-perception. Mais il n'y a pas vraiment de personne qui aille dans ce royaume, il n'y a pas besoin d'une personne qui aille dedans. Il n'y a pas de place où entrer, il n'y a pas de porte pour entrer dans ces mondes. Quand nous disons 'entrer', cela signifie qu'il y a le sujet entrant et l'endroit où entrer. Mais quand nous savons qui nous sommes, nous pouvons transcender la vue dualiste d'une personne entrant et d'une place où entrer, et nous ne devons plus nous soucier de savoir où nous allons entrer, où nous allons aller, nous n'avons pas besoin d'aller dans l'état de l'espace infini ou l'état de ni-perception ni non-perception. Il n'y a pas cette vie ou la vie prochaine, il n'y a pas de discrimination entre le présent et le futur, cela transcende le temps. Le nirvana est la liberté totale, où il n'y a pas d'espace et de temps, il transcende l'espace et le temps. Donc qu'il y ait le big-bang ou pas le big-bang, cela n'est pas vraiment important parce qu'il n'y a pas de début, il n'y a pas cet endroit ou cet autre endroit, cette vie ou cette autre vie, pas d'extension ou de contraction. Il y a une théorie d'extension et de contraction de l'univers, mais quand nous entrons dans le nirvana, il n'y a pas d'espace, pas de temps, pas d'extension ou de contraction. Le soutra du nirvana. Vous pouvez inviter la cloche maintenant.

(cloche)

Regardez le soleil qui brille dehors. C'est très beau, cette lumière du soleil d'automne. Le soutra du nirvana n'est pas un soutra qui parle de métaphysique. Le soutra du nirvana est un soutra très concret qui est relié à la vie quotidienne, donc nous devons apprendre ce sutra du nirvana d'une façon qu'il puisse s'appliquer dans notre vie quotidienne. Premièrement, nirvana signifie refroidir, éteindre le feu. La première signification est l'absence du feu qui brûle, parce que nos désirs, nos peurs, notre haine brûlent, et quand il y a ce feu qui brûle, il n'y a pas le nirvana. Donc le nirvana signifie que tout cela ne brûle plus, c'est sa première signification. Dans la psychologie bouddhiste, il y a les formations mentales 'désir' et 'aversion'. Le désir et l'aversion brûlent, c'est un feu qui brûle, et le nirvana est alors absent, mais nous avons aussi des formations mentales qui sont 'non-désir', 'non-aversion.' Nous avons des moments où nous n'avons pas le feu du désir et de l'aversion qui brûlent, où nous n'avons pas la colère qui brûle, et quand nous n'avons pas ces formations mentales qui brûlent, c'est le nirvana. Le nirvana n'est pas quelque chose de très loin, il n'est pas un objet de spéculation métaphysique, c'est une pratique quotidienne, et quand il y a l'absence de désir, d'aversion, il y le nirvana, mais quand il y a la le désir et l'aversion, alors il n'y a pas le nirvana. Donc c'est vraiment à vous de choisir, de même que l'oiseau peut choisir d'aller dans une cage ou dans le ciel, ou que le cerf peut choisir d'être enfermé ou d'aller dans la campagne, c'est à nous de choisir. Nous pouvons choisir d'aller dans l'espace de liberté ou non. Et c'est la première signification du mot nirvana, le refroidissement, l'extinction du feu. Il y a un bodhisattva qui rafraîchit la terre. Nous avons besoin de ce bodhisattva parce que nous savons que la terre se réchauffe, nous avons le réchauffement global, et nous avons besoin du rafraîchissement global. Nous devons pratiquer de telle sorte que ce bodhisattva soit toujours présent en nous. Et nous devons pratiquer de telle façon que le bodhisattva de rafraîchissement de la terre soit présent avec nous dès maintenant. Nous ne devons pas pratiquer dix ou vingt ans pour atteindre le nirvana, le nirvana peut être atteint dès maintenant, quand nous n'avons pas le feu de la colère, du désir, de la suspicion, des doutes. Et la deuxième signification de nirvana est l'absence des mauvaises perceptions, des vues dualistes, ce que nous avons appris dans les versets précédents. Nous pensons qu'il y a l'esprit existant en dehors des objets de l'esprit, nous pensons qu'il y a l'intérieur opposé à l'extérieur, il y a l'objet opposé au sujet, tous sont des vues dualistes, et cela crée la souffrance, cela crée les mauvaises perceptions, et c'est la deuxième signification de nirvana, l'absence des mauvaises perceptions. La connaissance peut être un obstacle, lorsque l'on a des perceptions erronées et que l'on est sûr que ce ne sont pas des perceptions erronées. D'une part il y a les klesha, les afflictions, et d'autre part il y a la connaissance, et une signification du nirvana est l'absence des afflictions, et l'autre est l'absence des objets de connaissance. Donc un bhikkhu qui sait qui il est vraiment atteint le nirvana. Quand nous transcendons la dualité, la dualité du passé, du présent et du futur, quand nous transcendons le temps, alors il n'y a plus de discrimination, nous comprenons la nature du cosmos, nous ne sommes plus pris dans le début, la fin, les notions de naissance et de mort ne sont plus là, et nous pouvons avoir la liberté, nous pouvons avoir la non-peur.

Verset 20

Il n'y a pas de soi qui aille ou qui vienne.

Quand le soi n'existe pas, alors il n'y a pas besoin d'aller ou de venir.

Il n'y a pas de notions sur le soleil, la lune. Peut-être que le Bouddha a parlé avec des astrologues. Nous pensons qu'il y a des étoiles, des galaxies en dehors de nous, nous pensons qu'il y a des étoiles à des milliers d'année-lumière de nous, et nous pensons que ces choses existent dans l'espace et en dehors de notre esprit, mais quand nous atteignons la non-dualité, nous ne sommes plus pris dans ces perceptions, il n'y a pas de concept. Donc il n'y a pas de concept, ou pas de perception. Nous pouvons choisir le mot concept ou perception. Donc il n'y a pas de concept ou de perception d'existence. Il n'y a pas de soleil, ni de lune, de soi ou de non-soi. On est dans la réalité, on a pas besoin d'aller quelque part ou de rester. Il n'y a pas un soi qui aille ou retourne, et il y a pas d'aller ou de venue, et c'est la vision profonde de la non-dualité, que nous n'avons pas besoin d'aller quelque part, et que nous n'avons pas besoin de rester, que nous restions ici au Village des Pruniers ou que nous allions en Thaïlande. Les notions d'aller, de venue, tout cela appartient aux perceptions, ou à la connaissance. C'est un texte très vieux, il est très difficile à traduire. Il n'y a pas de soi qui aille ou qui vienne. Quand le soi n'existe pas, alors il n'y a pas besoin d'aller ou de venir. Il n'y a pas d'aller et de venue. Le Bouddha est aussi appelé le Tathagatha, ce qui signifie qu'il ne vient d'aucun endroit et qu'il ne va nulle part. C'est l'ainséité, et non seulement le Bouddha est comme cela, mais c'est aussi notre nature.

Verset 21

Il y a un endroit où il n'y a pas de mort et pas de naissance. Cela signifie qu'il n'y a ni existence, ni non-existence. Ces deux choses sont vraiment des notions. Nous n'avons pas besoin de renaître, parce qu'il n'y a pas de mort et pas de naissance. Et cet endroit où il n'y a pas de naissance et de mort est le nirvana. Ce domaine est le nirvana, le domaine de ni-être, ni non-être, ni aller, ni venue, c'est le nirvana disponible ici et maintenant. Cet endroit de ni aller et ni venue, c'est le domaine du nirvana, et il est disponible ici, maintenant, et c'est à nous de le toucher ou non, de l'expérimenter ou non, c'est comme le ciel qui est toujours là pour les oiseaux, la campagne est toujours là pour les cerfs, et c'est aux les oiseaux ou aux cerfs de choisir.

La souffrance et le bonheur sont basés sur les perceptions d'être et de non-être, de naissance et de mort. Quand ces perceptions d'objet ou de non-objet ne sont plus là, c'est le domaine du nirvana. Lorsque nous comprenons vraiment la souffrance et le bonheur, nous ne sommes plus affectés par la souffrance ou le bonheur, nous ne sommes plus limités, plus pris par cette souffrance ou ce bonheur.

Une opportunité rare

Pendant la retraite d'hiver, nous continuerons ce soutra et nous en étudierons d'autres. Nous avons vraiment de la chance de pouvoir être ensemble pendant trois mois sans aller nulle part. Nous serons assis ensemble, nous marcherons ensemble, nous mangerons ensemble, nous étudierons ensemble, c'est vraiment le bonheur. Donc, s'il vous plaît, préparez-vous pour la cérémonie de l'invitation demain. Nous avons besoin des limites très claires, pour que n'allions pas en dehors de ces limites. C'est une opportunité très rare et bonne pour nous. Il y a beaucoup de personnes qui voudraient avoir cette opportunité comme nous, de participer à une retraite de trois mois, sans devoir aller nulle part. Très peu de monastères ont pu garder cette tradition. Il y a des milliers de temples, mais il est difficile de pouvoir avoir ces trois mois de retraite d'hiver. Grâce au Bouddha qui a créé cette retraite de trois mois, Thay n'a besoin d'aller nulle part, Thay peut rester ici pour trois mois, et il est très reconnaissant envers le Bouddha. Le nirvana est l'absence du feu qui brûle. Cet hiver, nous apprendrons comment éteindre le feu. Quand le feu brûle, quel que soit le feu, nous devons l'éteindre. Quand nous avons des mauvaises perceptions qui créent de la souffrance, le nirvana est absent, et nous devons demander de l'aide à nos frères et soeurs plus âgés, pour éteindre ce feu. Le nirvana n'est pas quelque chose que l'on atteint après une trentaine d'années de pratique, mais il est ici et maintenant. Le nirvana est un problème d'aujourd'hui, et c'est notre affaire quotidienne. Bonne chance à tous, puissiez-vous atteindre le nirvana aujourd'hui.

(cloche)

**Enseignement donné le 25 Novembre 2010 en vietnamien, transcrit par Pháp Thân
d'après les traductions anglaises et françaises.**