

Flâner dans la Dimension Ultime (10ème partie)

Ce corps physique apporte beaucoup de souffrances et peu de joie et de paix.
Parmi ses neuf orifices, aucun n'est pur.
Le sage sait quitter le danger, préserver la paix,
Arrêter le bavardage et mettre fin à toute souffrance.

Ce corps se désintégrera, comme le métal qui fond.
En voyant cela, le sage ne s'attache pas à ce corps.
À ce moment, la naissance, la vieillesse la maladie et la mort
Ne sont plus sujets de souffrance.

Capable d'abandonner les impuretés, allant sur le chemin pur,
Vous pouvez atteindre la grande paix.
On doit suivre les sages pour lâcher les perceptions fausses,
Cela met fin à toutes les afflictions qui coulent.

Si vous menez une vie pure, vous vous libérez du temps.
Le temps et l'espace ne peuvent plus vous limiter.
Alors les deux mondes des dieux et des humains s'inclineront devant vous avec respect.

(cloche)

Chère Sangha, nous sommes le 9 Décembre de l'an 2010. Nous sommes dans la salle de méditation Pleine Lune du Monastère de la Bonté Aimante au Hameau Nouveau pendant la retraite de trois mois d'hiver. En ce moment, il y a du soleil et c'est un moment de bonheur.

Le bouddhisme appliqué

Nous avons auparavant utilisé le terme 'bouddhisme engagé', et maintenant, nous utilisons le terme 'bouddhisme appliqué', mais dans les années trente, en Chine, il y avait déjà le terme 'bouddhisme engagé', 'bouddhisme du peuple', 'bouddhisme du monde'. C'est-à-dire le bouddhisme dans la vie quotidienne, dans la société, dans la vie des gens. Le monde des gens, c'est le terme que les bouddhistes chinois utilisaient entre les années vingt et trente. Au Vietnam, on utilise le terme 'bouddhisme engagé', 'bouddhisme qui entre dans le monde'. Thay a écrit un livre, 'Le bouddhisme qui entre dans la vie', et plus tard, on l'a traduit comme 'Le bouddhisme engagé'. Dans la dernière décennie, on a utilisé le terme 'bouddhisme appliqué'. En 1945, c'est-à-dire il y a environ soixante ans, au Vietnam, il y avait une revue bouddhique intitulée 'Libération'. À cette époque, après la révolution d'août 1945, les progressistes Vietnamiens ont publié une revue. À cette époque, on a commencé à avoir un régime vietnamien, un régime socialiste, et sous le titre 'Libération', ils ont mis 'Institut de Recherche et de l'Application du Bouddhisme dans la Vie Moderne'. Dans la vie, on a les mathématiques appliquées. Dans les écoles, on a ce terme, 'mathématiques appliquées', toute étude qu'on peut mettre en pratique dans la vie quotidienne est appliquée, et il y en a qui ont dit que le bouddhisme est la métaphysique appliquée. Dans des universités européennes et américaines, il y a le bouddhisme, et on peut avoir un doctorat de bouddhisme, mais cette étude n'est pas du bouddhisme appliquée. Les connaissances sont solides, les documents, les informations sont complètes, et pourtant, ce n'est pas le bouddhisme appliqué. Au Vietnam, c'est pareil, dans des instituts bouddhiques ces études sont plus théoriques, et les étudiants accumulent des connaissances, et les diplômés ont beaucoup de connaissances du bouddhisme, et pourtant ils ne savent pas comment gérer leurs souffrances. C'est pour cela que ce bouddhisme n'est pas le bouddhisme appliqué, c'est le bouddhisme théorique. Au Village des Pruniers, nous sommes déterminés à ne pas suivre cette voie, nous étudions et transmettons seulement le bouddhisme appliqué, un bouddhisme utile, appliqué dans la vie quotidienne. Et dans ce dernier voyage en Asie, on s'est arrangé pour qu'il y ait l'Institut Asiatique du Bouddhisme Appliqué, parce qu'on a eu déjà l'Institut Européen du Bouddhisme Appliqué, et le Village des Pruniers est une branche de cet Institut. Deer Parc comme Oak Leaves sont des annexes de cet Institut. Et les retraites que nous organisons dans les pays comme l'Angleterre, l'Allemagne, la Hollande, la France, l'Indonésie, les États-Unis, dans toutes ces retraites, on transmet le bouddhisme appliqué. Parfois les retraites durent seulement cinq jours, mais nous cherchons à transmettre le plus pour que les gens puissent retourner chez eux et mettre en pratique. Nous transmettons ce qui est très concret, ce qui est applicable dans la vie quotidienne, parce que nous n'avons pas le temps pour parler de la théorie. Et au Village des Pruniers, les moines, les moniales et les pratiquants laïques viennent ici pour apprendre aussi le bouddhisme appliqué. L'année où le Président Sarkozy est devenu Président, il a proposé de ramener à l'école la matière d'éthique, parce qu'il a vu que dans la société il y a tant de corruption, tant de mal-être, et il a voulu ramener dans les écoles les cours d'éthique. Autrefois, les gens pouvaient suivre des cours de la Bible, les instructions civiques. Autrefois, quand Thay allait à l'école, il y avait quelques heures par semaine d'instructions civiques, comment nous comporter dans la société et dans la vie. Et Quand Sarkozy a proposé cela, beaucoup d'intellectuels ont dit : 'Oui, si on a ces heures dans les écoles, alors que va-t-on enseigner ? C'est très ennuyeux

d'enseigner la moralité, et cela ennuie les enseignants aussi bien que les étudiants.'

Créer la vraie paix

Et une fois, Unesco a invité Thay à Paris pour faire un discours à l'occasion du Vesak, et Thay a dit que pendant ce cours on pouvait enseigner des choses très concrètes pour soulager la souffrance des étudiants. Thay a dit qu'on avait publié un livre pour ce cours, c'est le livre 'Creating True Peace', 'Créer la vraie paix', et la Sangha du Village des Pruniers a travaillé sur ce livre pour publier ce livre pendant un an. Avec ce livre, on essaie d'aider les autres, c'est un manuel pour la pratique de la paix, dans la famille, dans la société. Thay comme un nombre de frères et de soeurs se sont assis au Village des Pruniers pour écrire ce livre, dans lequel il y a des pratiques très concrètes pour nous aider à ramener la liberté, la paix, dans nos sensations, dans notre corps, et comment faire pour rétablir une bonne relation, une bonne communication avec les gens autour de nous, dans la famille, dans la société. Et on a écrit ce livre comme un livre d'école. Avec des complications, finalement on a laissé une maison d'édition le publier, Free Press. C'est cette maison d'édition qui l'a publié. Cette maison d'édition a dit qu'il fallait rendre ce livre très attractif, alors ils ont ajouté des histoires, des contes. Nous pouvons proposer ce livre comme matériel pour des cours d'éthique, et c'est ce que Thay a dit dans son discours à Unesco. Thay a dit qu'il faut former des enseignants qui soient capables de transmettre les connaissances et les pratiques de la paix, et ces enseignants pourraient enseigner dans des écoles primaires et d'autres.

Comprendre sa souffrance

À chaque fois que nous organisons une retraite de cinq jours, que ce soit en Angleterre, en Hollande, en Allemagne ou à Hong-Kong, premièrement, on montre aux gens comment faire pour ramener leur esprit à leur corps avec la pratique de la respiration consciente, de la marche méditative, ramener l'esprit au corps pour être vraiment présent, et une fois qu'on est vraiment présent, on commence à lâcher prise des tensions dans son corps. Et ce sont des méthodes très concrètes. Lâcher prise des tensions, soulager, alléger les douleurs dans le corps, c'est ça l'éthique, et l'enseignant doit être capable de le faire et ainsi les étudiants pourront le faire. Quand on arrive à lâcher prise des tensions et des douleurs dans notre corps, il y a plus de paix et de bonheur, il y a moins de souffrance au point de vue du corps. Les quatre premiers exercices du soutra de la pleine conscience de la respiration nous montrent comment faire cela. Avec la respiration consciente, on ramène son esprit à son corps, on relâche toute tension, on réduit la douleur dans le corps, et on n'a pas besoin d'être bouddhiste pour faire ces quatre exercices. Et quand on arrive à lâcher prise des tensions dans le corps, on passe au domaine des sensations, et avec l'énergie de la pleine conscience que nous générons, nous pouvons reconnaître les douleurs dans notre esprit ou nos sensations de mal-être, ou une sensation de tristesse, de souffrance. Quand on ne pratique pas, on laisse ces sensations nous dominer, nous envahir, et on dit des choses, on fait des choses qui causent de la souffrance. Mais quand on pratique, on utilise l'énergie de la pleine conscience pour embrasser cette peine, cette douleur, pour la soulager. Et on fait la même la même chose avec les sensations. On relâche la tension du corps, et dans notre esprit, on peut aussi embrasser notre souffrance pour la soulager. Et les enseignants doivent être capables de faire cela. Comment s'asseoir pour lâcher prise, comment marcher pour lâcher prise, et il faut de l'entraînement, on ne peut pas simplement le dire et le faire, il faut de l'entraînement. On s'entraîne à écouter sa propre souffrance, parce que la plupart d'entre nous ne sommes pas capables de revenir et d'écouter profondément notre propre souffrance, et quand on n'arrive pas à faire cela, on ne peut pas écouter profondément la souffrance des autres, même ceux que nous aimons, ceux qui nous sont très chers. En général, les gens fuient leurs souffrances parce qu'ils ont très peur d'être submergés par leurs souffrances, c'est pour cela qu'ils la fuient en consommant beaucoup, en écoutant de la musique, ou bien en ouvrant le frigo pour chercher à manger, ou bien en parlant au téléphone, en faisant quoi que ce soit pour fuir leurs souffrances, et c'est la tendance générale, et ainsi la souffrance continue à se développer parce qu'on ne prend pas soin d'elle. Mais quand on pratique la pleine conscience, on est plus fort, on peut revenir à soi-même pour embrasser sa souffrance. Et quand on arrive à comprendre sa propre souffrance, on génère la compassion, l'amour. Cet élément surgit. C'est comme quand on creuse un puits, l'eau surgit. Dès qu'on comprend, l'amour, la compassion surgissent, et quand on arrive à soulager sa propre souffrance, écouter profondément et soulager sa propre souffrance, on pourra faire la même chose aux autres, on pourra aider les autres. Quand on comprend sa souffrance, on n'est plus en colère avec elle. Quand on comprend sa souffrance, on a de l'amour et notre cœur s'adoucit, et on peut regarder l'autre avec des yeux complètement différents, et ce sera beaucoup plus facile de l'aider quand on arrive à écouter profondément avec amour et utiliser la parole aimante naturellement. On peut aider l'autre personne, et c'est ce qu'on peut enseigner ou étudier dans le cours d'éthique, et il faut de l'entraînement. Enseignants et étudiants s'entraînent ensemble, et on peut partager cela avec les parents aussi. C'est ce qui s'est passé au Village des Pruniers, il y a des jeunes qui sont venus pratiquer sans leurs parents, et ensuite ils sont retournés chez eux et ont aidé leurs parents.

(cloche)

Produire des miracles

Dans la tradition Zen, une retraite doit durer sept jours. Il y a aussi des retraites d'un jour, mais la plupart du temps, on organise des retraites de cinq jours, et pendant ces cinq jours, on veut offrir le plus possible. Les enseignements du Dharma ne sont pas de la théorie, mais sont des pluies qui arrosent, qui imprègnent la terre de la conscience des

retraitants, et le meilleur discours est celui qui fait naître les bonnes formations mentales, c'est la pluie du Dharma. Celui qui donne le discours du Dharma peut produire des miracles, peut produire la pluie qui tombe, qui arrose les bonnes graines, qui vont faire pousser des graines de compréhension, d'amour, de pardon, et ce n'est pas le bouddhisme qu'on trouve dans les universités, c'est le bouddhisme appliqué. On regarde les retraitants, on doit comprendre leurs souffrances et on produit la pluie du Dharma. Et au cinquième jour, les bonnes graines sont bien arrosées et les retraitants sont capables de comprendre, d'aimer, et c'est pour ça, en général, à la fin du quatrième jour, Thay leur dit : 'Il faut mettre en pratique tout de suite.' Si vous avez des difficultés dans la communication avec quelqu'un, aujourd'hui, il faut mettre en pratique. Si l'autre personne se trouve dans la retraite, alors c'est très facile, parce que les bonnes graines de cette personne sont arrosées aussi, mais si la personne n'est pas dans la retraite, alors vous pouvez utiliser votre téléphone portable pour pratiquer. Alors dans une telle retraite, il y en a qui ont téléphoné chez eux le soir, parce qu'on dit que le délai, c'est à minuit ce soir, et puis le lendemain, vous pouvez faire un compte-rendu, et en général, le jour suivant, il y en a qui font des comptes-rendus comme : 'Oui, hier, j'ai téléphoné à papa. Je lui ai parlé avec la parole aimante, et j'ai pu lui dire ce que je n'aurais jamais imaginé pouvoir lui dire. Avant la retraite, je ne pouvais jamais lui dire avec une telle tendresse, mais au quatrième jour de la retraite, je me suis adouci et j'ai pu lui dire de telles paroles, et cela a fait pleurer mon père.' Alors toujours, il y eu des comptes-rendus comme ça, dans des retraites en Asie comme en Occident. Alors ce bouddhisme est le bouddhisme appliqué. Vous venez ici pour recevoir ce genre de bouddhisme, pour mettre en pratique dans la vie quotidienne et pour aider les autres à faire de même. L'Institut Européen du Bouddhisme Appliqué forme les moines, les moniales, les pratiquants laïques à faire cela, à organiser de telles retraites, et l'Institut Asiatique du Bouddhisme Appliqué servira les pays asiatiques.

Namo Valokiteshvaraya

L'autre jour, un jeune frère a eu la chance de voyager en Asie avec Thay. Il y avait plusieurs moines et moniales qui voyageaient, et ce frère, qui est l'intendant de Thay en ce moment lui a écrit une très gentille lettre. Il a écrit que pendant ce voyage, il a été très étonné. En arrivant en Thaïlande, quand il a vu des centaines de ses frères et soeurs qu'il n'avait jamais vus, il était très étonné de découvrir qu'il avait une relation très profonde avec ses frères et soeurs. S'il le fallait, il pourrait passer sa vie en Thaïlande, et il ne retournerait plus en France, et à chaque fois qu'il a parlé à un frère ou à une soeur là-bas, il a le même sentiment, comme si depuis des vies et des vies il avait été leur frère. S'il le fallait, il pourrait rester là-bas pour toujours. Et il a raconté une expérience qu'il a eue dans un enseignement à Hong-Kong avec presque neuf mille personnes. Avant, Thay a donné des instructions pour le chant Namô Valokiteshvaraya, Thay a donné ces instructions plusieurs fois. Quand on chante trois fois Namô Valokiteshvaraya ou le nom de Manjushri ou Samantabhadra, alors la première fois qu'on chante cette ligne, on a la chance d'être en contact avec sa propre souffrance. En premier, il faut écouter sa propre souffrance, parce que quand on arrive à écouter sa propre souffrance, on pourra écouter la souffrance des autres. Quand on chante la première ligne, on entre en contact avec sa propre souffrance, et quand on comprend sa propre souffrance, il y a la compassion qui surgit, l'énergie de guérison et de réconciliation qui surgissent. Ensuite, quand on chante la deuxième ligne, on entre en contact avec la souffrance des personnes qui se trouvent dans cette salle, on entre en contact avec la souffrance de tous ceux qui se trouvent dans cette salle, on ressent leurs souffrances, et il y a plus de compassion qui surgit. Et à la troisième ligne, on entre en contact avec la souffrance de tout le monde sur cette planète. Alors, en trois phrases, on peut générer tant d'énergie d'amour. Et quand toute la Sangha pratique la même chose, alors l'énergie générée devient collective, puissante, capable de nous nourrir, de nous guérir, et de guérir tout le monde dans cette salle et aussi à l'extérieur de cette salle. Ce frère a écrit que lorsque la Sangha a chanté avant la conférence devant neuf mille personnes, il a écouté les instructions de Thay, et quand il a chanté la première ligne, il est entré en contact avec sa propre souffrance, et tout à coup, il est entré en contact avec une souffrance qu'il avait quand il était adolescent. Il avait des difficultés avec son père, beaucoup de tensions, et ce jour-là, son père était très en colère, il criait et il en avait assez, il voulait tout quitter. Il s'est enfermé dans sa chambre, il a pleuré, il ne voulait plus vivre, il en avait assez de la vie, et son père le cherchait, il est entré dans sa chambre et il a crié. 'Tu crois que je suis bien, tu crois que c'est facile ?' Et son père l'a serré dans ses bras, et les deux ont pleuré ensemble, et quand il a chanté la première ligne, il est entré en contact avec cette souffrance, et tout à coup il a eu une vision profonde. Il a souffert il y a longtemps, mais c'est maintenant qu'il arrive à comprendre cette souffrance. Cette souffrance a été transmise à son père, et probablement, son père l'a reçue de son grand-père, et quand il a pleuré, ses larmes étaient aussi les larmes de son père, de son grand-père. On souffre, et on ne sait pas pourquoi on souffre. Mais grâce au fait que l'on chante le nom du bodhisattva, on écoute profondément, on entre en contact avec cette souffrance, on l'écoute profondément, et on comprend sa souffrance. Alors les difficultés avec notre père, avec nos ancêtres, ne sont plus là, et on voit qu'on est en train de se transformer pour nous-même, mais aussi pour notre père, pour nos ancêtres. En seulement quelques minutes, en chantant Namô Valokiteshvaraya, on arrive à voir tout cela, on arrive à comprendre sa souffrance qui est aussi la souffrance de plusieurs générations, et puis la compassion surgit, et puis très clairement, on ressent qu'on n'est plus en colère, on n'a plus du tout de reproche avec son père. Et puis quand il a chanté la deuxième ligne et qu'il est entré en contact avec la souffrance de tout le monde dans cette salle, alors il a ressenti très clairement que chaque personne avait sa propre souffrance. Peut-être qu'il y en a qui n'ont pas encore compris leurs souffrances, et il a vu que tout le monde était lui-même, cet adolescent qui portait cette souffrance en lui ou en elle, et son amour a embrassé toutes ces neuf mille personnes dans la salle. Alors si on chante comme cela, on réussit très bien dans cette pratique, et on arrive à transformer sa souffrance, sa colère, et il a écrit que c'était une grande chance pour lui de devenir moine, parce que grâce à cela, il peut mettre fin au cercle du samsara et il ne transmet pas

cette souffrance aux générations futures. Il voit que son chemin, sa voie est très belle, et qu'il peut transformer sa souffrance et qu'il pourra aider les autres à transformer leurs souffrances. Notre frère n'a que vingt-et-un ans, et il a dit : 'Aujourd'hui, je suis prêt. Je peux aller où la Sangha m'envoie, je ne suis plus mes propres besoins, et je vois que le mieux pour moi est d'aller où la Sangha m'envoie, je ne choisis plus, et j'ai confiance dans la Sangha.' Cela prouve qu'en tant que jeune, on peut recevoir, mettre en pratique et transformer, et on peut aider les autres à transformer, c'est le bouddhisme appliqué que nous offrons et partageons au monde. Nous, en tant que moine, moniale, ou pratiquant laïque, il faut apprendre, il faut chercher à maîtriser la pratique, il faut arriver à faire cela. On ne vient pas ici pour obtenir des connaissances en philosophie, mais il faut maîtriser la pratique. Ensuite on entre dans le monde, et on peut organiser des retraites pour soulager la souffrance de beaucoup de personnes. On peut aider les autres à guérir leurs blessures, alors il faut tout le temps, jour et nuit, être conscient de ce qu'on fait. On n'est pas ici pour travailler, on est ici pour apprendre. Et apprendre, ici, ce n'est pas apprendre des connaissances pour devenir savant, on est ici pour nous entraîner, pour nous former afin de devenir un instrument du Dharma, et chaque respiration, chaque pas, doit être capable de générer la paix, la guérison. Notre temps est très précieux, nos ancêtres attendent de nous, notre pays attend de nous. Il faut bien profiter de notre temps ici pour devenir un instrument du Dharma. Thay n'a pas besoin de vous rappeler, les grands frères, les grandes soeurs, n'ont pas besoin de vous rappeler, vous vous rappelez vous-même. Vous avez une mission. Vos ancêtres vous ont donné cette mission, et il faut l'accomplir, il faut la réaliser.

Aujourd'hui, nous allons apprendre les derniers versets du soutra.

Verset 33 :

Ce corps physique apporte beaucoup de souffrances et peu de joie et de paix.
Parmi ses neuf orifices, aucun n'est pur.
Le sage sait quitter le danger, préserver la paix,
Arrêter le bavardage et mettre fin à toute souffrance.

Nous avons un corps physique qui a neuf orifices: deux yeux, deux narines, une bouche, deux oreilles et deux trous en bas, cela fait neuf orifices qui produisent des substances qui ne sont pas très propres, comme la salive, l'urine, l'excrément, et cela fait partie de la méditation sur l'impureté du corps. Parmi ces neuf trous, aucun n'est pur. Le sage sait quitter le danger, préserver la paix, arrêter le bavardage. C'est un texte très ancien. Dans la vie, on bavarde beaucoup, et c'est inutile, alors il faut arrêter tout ce bavardage. Si on peut lâcher prise, on peut se libérer de la souffrance.

Verset 34 :

Ce corps se désintégrera, comme le métal qui fond.
En voyant cela, le sage ne s'attache pas à ce corps.
À ce moment, la naissance, la vieillesse la maladie et la mort
Ne sont plus sujets de souffrance.

Il est certain que ce corps se décomposera. Il deviendra cendres et poussière, Dans la Bible, on dit que ce corps est fait de poussière et qu'il deviendra poussière de nouveau. En voyant cela, le sage ne s'attache pas à ce corps. En regardant profondément, on peut voir que ce corps n'est qu'un outil plein d'afflictions, plein d'attachements, et quand on voit la vraie nature de ce corps, on ne s'y attache plus. À ce moment, la naissance, la vieillesse la maladie et la mort ne sont plus sujets de souffrance. On a peur de la mort parce que l'on s'attache à ce corps, mais quand on voit que l'on n'est pas ce corps, alors on n'a plus peur.

Verset 35 :

Capable d'abandonner les impuretés, allant sur le chemin pur,
Vous pouvez atteindre la grande paix.
On doit suivre les sages pour lâcher les perceptions fausses,
Cela met fin à toutes les afflictions qui coulent.

Verset 36 :

Si vous menez une vie pure, vous vous libérez du temps.
Le temps et l'espace ne peuvent plus vous limiter.
Alors les deux mondes des dieux et des humains s'inclineront devant vous avec respect.

Les soutra de la vérité relative et de la vérité absolue

Il faut savoir que ce que nous avons étudié dans le Dhammapada, ce sont des versets, des versets qui parlent du Dharma, des versets du Dharma que nos patriarches ont rassemblés et réorganisés selon les thèmes. Dans les soutras, il y a des versets qui parlent du nirvana, et lorsque les patriarches ont trouvé des versets du thème du nirvana, ils ont rassemblé tous ces versets pour les mettre ensemble dans un chapitre, le chapitre du nirvana. Ce sont les paroles du Bouddha dans les soutra sous forme de gatha, de versets, et en écrivant le Dhammapada, nos patriarches ont rassemblé des versets selon des thèmes, et le nirvana est un des thèmes. L'autre jour, nous avons étudié un autre thème. Lorsque les patriarches ont rassemblé ces gathas pour les mettre ensemble sous le même thème, ils ont réorganisé relativement, et quand on étudie, il faut étudier avec les yeux scientifiques, il ne faut pas croire que le Bouddha a dit cette phrase, et puis qu'il a dit une autre phrase différente. Peut-être que chaque phrase a été dite dans certaines situations, il ne faut pas croire que le Bouddha a dit des choses complètement différentes. Et parfois on voit que les versets se lient, mais en fait c'est grâce aux patriarches qui ont réarrangé, ce n'est pas ce que le Bouddha a dit du début jusqu'à la fin dans un seul discours, mais ce sont les paroles du Bouddha des différents soutra, des différents moments, et il faut voir cela. La deuxième méthode que nous devons suivre dans des études, la deuxième chose est qu'il faut distinguer deux sortes de soutra. La première sorte est les soutra de la vérité absolue, et l'autre sorte est les soutra qui n'offrent pas la vérité absolue. Il y a des soutra qui n'exposent pas la vérité absolue mais la vérité relative. Par exemple, dans certains soutra, le Bouddha a dit qu'il faut pratiquer pour nous libérer du monde des naissances et des morts pour entrer dans le nirvana. Et cette phrase signifie qu'il y a des naissances et des morts, et le nirvana séparé, en dehors des naissances et des morts. Mais dans d'autres soutra, le Bouddha a dit que les naissances et la mort ne sont que des concepts, qu'en réalité il n'y a ni naissance ni mort. Par exemple, le soutra du cœur est un soutra de la vérité absolue. Il y a d'autres soutra dans lesquels le Bouddha a dit que les Quatre Nobles Vérités sont les fondations du bouddhisme. La souffrance, la cause de la souffrance, la cessation de la souffrance et le chemin menant à la cessation de la souffrance, et on comprend que c'est la vérité, mais dans d'autres soutra, il est dit qu'il n'y a ni souffrance, ni cause de souffrance, ni cessation de la souffrance, ni chemin menant à la cessation de la souffrance, parce que la souffrance inter-est avec le bonheur. L'un se trouve dans les trois autres. Si on cherche l'un en dehors des trois autres, c'est impossible. C'est pour cela qu'il n'y a pas de souffrance séparée, il n'y a pas une cause de souffrance séparée. C'est comme si deux paroles du Bouddha s'opposaient, deux enseignements s'opposaient, mais en réalité ce n'est pas ça. D'un côté, c'est la vérité absolue, et de l'autre côté, c'est la vérité relative. Donc quand on rassemble tous les versets des différents soutra dans un même chapitre, alors il y a des versets qui exposent la vérité absolue, d'autres exposent la vérité relative, et on a l'impression qu'il y a des versets qui s'opposent. Il faut voir cela. Et en étudiant les soutra, il faut voir cela, quels versets sont de la vérité absolue, et lesquels ne le sont pas. Bien sûr, les versets qui parlent de la vérité absolue sont extraordinaires, sont très beaux, mais les versets qui ne parlent pas de la vérité absolue sont beaux aussi, tous les deux jouent leur rôle, et au début, on commence avec la vérité relative. Au début, il faut admettre qu'il y a la souffrance, la cause de la souffrance, la cessation de la souffrance et le chemin menant à la cessation de la souffrance, et puis doucement on avance et on atteint la vérité absolue. Si depuis le début on dit qu'il n'y a pas la souffrance, alors cela ne va pas nous aider. Et il y a des versets qui nous donnent l'impression qu'ils ne suivent pas d'autres versets, mais il faut comprendre que ces versets sont de la vérité absolue, et on ne peut pas les comparer avec les versets de la vérité relative. Et grâce aux versets de la vérité relative, on comprend et on arrive aux versets de la vérité absolue. Alors il faut être capable de reconnaître quels versets sont de la vérité relative, et lesquels sont de la vérité absolue, et même si les versets ne sont pas de la vérité absolue, ils jouent leur rôle et nous mènent à la vérité absolue. Et il faut étudier et faire des recherches dans l'esprit scientifique. On n'écoute pas aveuglément, on ne croit pas tout ce qui est dit aveuglément. Il y a des versets qui disent qu'il n'y a pas de pureté ou d'impureté. Dans le nirvana, il n'y a pas de concept du dedans et du dehors, pas de concept de venir et de partir, il y a des versets qui disent cela. Et d'autres versets disent que ce corps est impur. En principe, il n'y a pas de pureté et d'impureté mais il y a des versets qui disent que notre corps est impur. Et donc on voit qu'il y a deux chemins.

En premier il faut lire du début jusqu'à la fin, et il faut trouver vous-même quels versets sont de la vérité relative, et quels versets sont de la vérité absolue, et il faut faire cela vous-même, il ne faut pas attendre que Thay le fasse pour vous. Nos patriarches ont organisé un petit peu. Par exemple, les quatre premiers versets. Alors là, Thay est en train de vous aider, de vous souffler. Il faut découvrir par vous-même, il ne faut pas attendre que Thay vous souffle. Alors les quatre premiers versets font des louanges. Le premier dit que le nirvana est le plus haut, le plus élevé, le plus suprême. Le nirvana est ce qui est le plus beau, le plus noble, et le deuxième verset dit que le nirvana est le bonheur le plus élevé, l'enchantement le plus élevé. Et le troisième verset dit que le nirvana est le moment le plus grand. Vous voyez ? Et puis le quatrième dit que le nirvana est le plus sûr, le plus paisible. En quelques mots, le nirvana est le numéro un. Il y a d'autres phrases, il y a d'autres lignes, mais en quelques mots, ces quatre premiers versets font des louanges au nirvana : le nirvana est le meilleur. Et le cinquième dit que même s'il est là, même s'il est disponible, il faut savoir comment faire pour le toucher. Et la Terre Pure est pareille. La Terre Pure, le nirvana, comme l'amour et le bonheur sont là, mais il y en a qui tournent en rond et qui n'arrivent pas à le toucher. Donc il faut savoir comment faire, on a besoin des soutra, de la pratique. Et le sixième est très poétique avec des images, et pour Thay, c'est le meilleur verset, car Thay est poète, et c'est pour cela que Thay dit que c'est le meilleur verset de ce chapitre.

Les cerfs prennent refuge dans la campagne et les oiseaux dans le ciel.
Les phénomènes se manifestent à partir de la discrimination,
Et les grands êtres prennent refuge dans le nirvana pour vivre librement.

Prendre refuge dans le nirvana

Le nirvana est là, le nirvana n'est pas dans le futur. Si vous venez d'arriver cette semaine, vous n'avez pas appris ces versets. Le nirvana, dans le langage populaire, signifie simplement le rafraîchissement, l'extinction du feu. Le rafraîchissement, le nirvana est la fraîcheur, c'est l'extinction du feu. Parce que quand on a des afflictions comme la passion, la colère, la haine, ce feu nous brûle, et quand ce feu s'éteint, on ressent la fraîcheur, c'est pour cela que la première définition du nirvana est l'absence du feu, l'extinction du feu. Et ces afflictions ont une cause. Si ces feux brûlent, c'est parce qu'il y a du combustible, et le combustible est notre ignorance, notre ignorance et nos perceptions fausses, parce qu'on voit qu'il y a la naissance, la mort, moi, autrui, et il faut brûler tous ces concepts, et la deuxième définition du nirvana est l'extinction des perceptions fausses, l'extinction des idées fausses. Alors il y a deux définitions, les concepts comme moi et autrui, que nous sommes deux entités séparées, que le corps et l'esprit sont deux choses différentes, que l'objet et le sujet sont des entités séparées. La naissance, la mort s'opposent, l'être et le non-être s'opposent. Tous ces concepts font brûler ce feu. C'est pour cela qu'il faut l'éteindre. Premièrement, le nirvana est l'extinction des afflictions. Deuxièmement, le nirvana est l'extinction des perceptions fausses. Le sixième verset nous montre que le nirvana qui existe, qui est là pour nous, n'est pas quelque chose que nous cherchons dans le futur, ou ailleurs, dans un certain espace, dans un certain lieu, comme une vague est l'eau, elle n'a pas besoin de chercher l'eau. Elle souffre si elle ne sait pas qu'elle est l'eau, elle a peur quand elle monte et descend, au début et à la fin, mais quand elle sait qu'elle est l'eau, elle n'a plus peur de rien, elle est heureuse en montant, en descendant, si elle existe, si elle n'existe pas, en haut ou en bas. Et le nirvana est pareil : il est là, il suffit de le toucher, et quand on est trop occupé dans la vie, on ne peut pas le toucher, mais il est toujours là. Et ces deux définitions, on les voit plusieurs fois, dans plusieurs gathas. L'extinction des afflictions et l'extinction des perceptions fausses sont le nirvana. Prenons pour exemple le concept du soi. Nous avons un soi séparé, et l'autre personne a un soi séparé, et il y a une comparaison entre moi et vous. Je suis égal à vous, ou je suis supérieur, ou inférieur, et on souffre. Et dans les gathas que l'on considère comme la vérité absolue, il y a des gathas qui parlent de l'absence des afflictions, de l'absence des perceptions fausses comme être et non-être, venir et partir, moi et autrui, alors tout cela, ce sont les feux qui brûlent. Alors il faut relire le soutra et, pour chaque gatha, reconnaître quels parlent de l'absence des afflictions, quels parlent des perceptions fausses, et finalement, nous voyons des instructions très concrètes qui nous montrent comment entrer dans le nirvana, comme les cerfs qui retournent à la campagne, les oiseaux au ciel, les poissons à l'eau. Quand ces animaux sont enfermés dans des cages ou en ville, ils ne sont pas heureux, et c'est pour cela que les poissons doivent retourner à l'eau, les oiseaux au ciel, les cerfs à la campagne. Nous aussi, il nous faut chercher à retourner au nirvana, et les autres versets nous montrent comment aller au nirvana. Par exemple, vivre une vie chaste, observer des préceptes, contempler ce corps impur.

Le père Noël, le Bouddha et Dieu.

Le père Noël nous est très nécessaire, puis les enfants grandissent et savent que le père Noël est un mensonge. Nos parents nous ont menti, mais quand ils étaient enfants, ils croyaient au père Noël et ils étaient heureux. Alors la nuit on rêvait que dans les chaussettes il y aurait plein de cadeaux, et on croyait que quand on dormait, le père Noël n'entrait pas par la porte mais par la cheminée. Et puis il avait plein de choses, ceci, cela, c'est extraordinaire. Et quand on est enfant, on croit à cela et on est heureux, et les parents font semblant d'y croire aussi pour rendre heureux leurs enfants. 'Allez au lit, si vous n'allez pas au lit, le père Noël ne va pas venir.' Même si les parents ne croient pas au père Noël, ils font semblant, et ils cultivent cette croyance pour rendre les enfants heureux. Et les enfants grandissent et ils savent que les parents ont menti, et quand ils sont devenus adultes, ils continuent à mentir à leurs enfants. Et c'est un mensonge qui continue de générations en générations. Et quand on entre dans un temple et qu'on touche la terre devant le Bouddha, c'est pareil. Maman nous a menti, dans le temple il y a le Bouddha, le Bouddha est dans le temple, c'est pour cela qu'il faut y aller avec de l'encens, des bananes, des oranges pour lui offrir. Mais là on cherche le Bouddha, qui est dans le temple. Mais quand on grandit, on voit que ce n'est pas vrai, le Bouddha n'est pas seulement dans les temples. Le Bouddha est dans notre cœur, et on trouve cette vérité. Celui qui pratique vraiment, tôt ou tard, trouve cette vérité : le Bouddha n'est pas dans le temple, il est dans notre cœur. Et tout le monde dit cela, que le Bouddha est dans notre cœur, n'est-ce pas ? Les patriarches ont dit cela, et tous les pratiquants disent cela. Si on dit que le Bouddha est sur l'autel ou dans le temple, c'est une façon de dire, c'est comme pour le père Noël. Alors dire qu'à notre mort, on ira à l'Ouest, et qu'il y aura le Bouddha qui nous attend là-bas, c'est une sorte de père Noël, c'est pour les enfants. Quand vous mourrez, vous irez au paradis, vous serez assis avec Dieu, alors ça c'est le père Noël. Si on pratique correctement, on sait que le Bouddha est dans notre cœur et Dieu aussi, il est dans notre cœur ici et maintenant. Dans le bouddhisme, il y en a qui pratiquent et qui réalisent cette vérité. Ils comprennent que le Bouddha sur l'autel est comme le père Noël, ils voient très clairement que la Terre Pure, le Bouddha sont là dans l'ici et le maintenant, dans notre cœur. Dieu n'est pas là-bas, Dieu est dans notre cœur, et le royaume de Dieu est là. C'est pourquoi, au Village des Pruniers, nous répétons souvent que la Terre Pure est ici et maintenant. Le Bouddha Amitabha est notre propre nature. Le Bouddha a dit que le Bouddha Amitabha est votre propre nature et que la Terre Pure est dans votre cœur aussi, et dire que le Bouddha Amitabha est à l'Ouest et qu'après la mort vous irez là-bas, ça c'est le père Noël, c'est pour les débutants. Si nous pratiquons correctement, on n'a pas besoin de mourir pour y aller. Le Bouddha Amitabha, la Terre Pure, sont là, ici et maintenant, et le Royaume de Dieu est pareil, Dieu aussi. Le nirvana est pareil. Le nirvana n'est pas un lieu lointain que l'on atteint après la mort. Le nirvana est ici et maintenant, il est disponible, il est là, il est notre propre nature, c'est pour cela qu'il

faut mettre le nirvana à la bonne place, ici et maintenant. Dans les soutra, on utilise le terme 'nirvana dans le moment présent'. Drista dharma nirvana est sanscrit, le nirvana dans le moment présent. Alors on ne veut pas être comme un enfant, on ne veut pas être trompé, c'est pour cela qu'il faut faire un pas, il faut voir clairement que ce nirvana est présent, comme le ciel est présent, est là pour les oiseaux, la campagne est là pour les cerfs, la rivière est là pour les poissons, et le nirvana est là pour nous, il faut y retourner dans notre vie quotidienne.

Le Royaume de Dieu

Dans la retraite que nous avons organisée à l'Université de Nottingham, Thay a dit que la crise spirituelle se passe en ce moment. Nous perdons notre foi en Dieu, dans le royaume de Dieu, parce que nous avons mis Dieu à la mauvaise place. Si nous mettons Dieu à la bonne place, on va arrêter cette crise spirituelle. Si on met Dieu à la bonne place, alors tout ira bien. C'est une question de culture, une question de spiritualité. Et dans la tradition chrétienne, autrefois, il y avait des mystiques chrétiens qui ont trouvé cela. Ils savaient que le Royaume de Dieu et Dieu ne sont pas dans le futur ou ailleurs mais qu'ils sont là ici et maintenant, et si nous voulons, nous n'avons qu'à faire un seul pas pour y entrer. Dans le bouddhisme, il est dit clairement que lorsque nous respirons on pleine conscience, lorsque nous faisons un pas en pleine conscience, alors l'énergie de la pleine conscience, de la concentration et de la vision profonde ouvrent la porte, alors on fait un pas pour entrer dans ce monde de la non-naissance et non-mort, parce que la naissance et la mort ne sont que nos concepts. Dieu peut être perçu comme la nature de la non-naissance et de la non-mort, la fraîcheur, la non-affliction, et cette nature de fraîcheur, de non-naissance et de non-mort est là pour nous, alors au lieu de dire comme le père Noël, notre père est dans le paradis, nous pouvons dire 'notre père est ici en nous'. Ce mot 'père' peut être un concept et le nom du Bouddha comme 'lumière illimitée', cela peut être aussi un concept. C'est simplement un nom. L'important, c'est le contenu, la substance, la nature, et c'est la nature de la non-naissance et de la non-mort. Il y en a qui pratiquent le christianisme et qui réussissent, parce que dans leur vie quotidienne, ils s'établissent en Dieu, et aussi dans le Royaume de Dieu. C'est le royaume de la non-naissance et de la non-mort. Si nous sommes brûlés par le feu des afflictions, si nous sommes angoissés par la discrimination, par la haine, par la violence, nous savons que nous n'avons pas le nirvana. Le nirvana est l'absence du feu, surtout l'absence des concepts, de discrimination, et il y a un chemin qui nous aide à lâcher prise de toutes ces afflictions, c'est pour cela que l'humanité a besoin de faire encore un pas. On ne peut pas s'accrocher, s'attacher au père Noël, il faut faire un pas. Le Royaume de Dieu est déjà là, on n'a pas besoin d'y aller, le Royaume de Dieu n'a pas de venir et de partir, et c'est pareil pour le nirvana. Et en ce qui concerne Dieu, c'est pareil, on ne peut pas le décrire par des concepts d'être et de non-être. Il n'y a aucun concept qui peut décrire le nirvana parce que le nirvana est l'extinction de tout concept, y compris les concepts de moi et autrui, naissance, mort, être, non-être. Donc, dire que Dieu existe ou non, c'est drôle, parce qu'on ne peut pas décrire Dieu par ces concepts, il transcende tous les concepts, et c'est pareil pour le nirvana. Il ne faut pas nous attacher aux concepts comme ça. En Occident, en ce moment, il y a un phénomène de 'double belonging', double appartenance, c'est à dire qu'on appartient au bouddhisme, et en même temps au christianisme, et on est bien à l'aise, parce que cette tradition éclaire l'autre tradition, et avec le phénomène de double appartenance, on peut être fier parce qu'on est enfant de Dieu, et on est en même temps enfant du Bouddha. J'espère que vous allez regarder profondément tout ceci, et si vous êtes capables de suivre ce chemin, vous pourrez mettre fin à la discrimination, on peut amener la paix au monde.

(cloche)

**Enseignement donné le 09 Décembre 2010 en vietnamien, transcrit par Pháp Thân
d'après les traductions françaises et anglaises.**