

Paramârtha-gâthâs (10ème partie)

29. Selon les différents moments du mûrissement des graines,
La vue du soi apparaît.
Un connaisseur intérieur est reconnu,
Sans forme et invisible.

30. Les gens ordinaires ne comprennent pas
Et voient un soi.
A partir de cette vue du soi,
Beaucoup d'autres vues fausses surgissent.

31. Parce que nous sommes attachés à la graine du soi et que nos énergies d'habitude,
Depuis longtemps ancrées, sont entretenues,
Ce que nous voyons et entendons suit la vue du soi
Et la fait naître.

32. L'avidité naît de conditions
Qui soutiennent le soi intérieur.
Parce que nous nous agrippons à nos habitudes impures,
Nous désirons ce qui vient de l'extérieur.

33. Ce qui devrait faire peur dans le monde,
C'est de s'agripper à l'ignorance du soi,
Qui emplit une réserve de désirs
Et entraîne la prolifération conceptuelle.

(cloche)

Chère Sangha, aujourd'hui nous sommes le 8 Janvier de l'an 2012, nous sommes dans la salle de méditation de la Pleine Lune du Monastère de la Bonté Aimante du Hameau Nouveau au Village des Pruniers pendant la retraite d'hiver 2011-2012.

Les Quatre Nobles Vérités

Pendant la période de Noël, nous avons organisé une retraite pour les éducateurs, et cette retraite a été une grande réussite. Les frères et soeurs qui font partie de l'équipe d'organisation se sont assis ensemble à l'extérieur de la cabane de Thay pour prendre du thé ensemble et pour partager leurs expériences. Les enseignants du Dharma ont donné de beaux enseignements, ont guidé très habilement la retraite, et les retraitants ont eu beaucoup de transformation et de bonheur. Nous allons probablement la réorganiser l'année prochaine pendant la saison des fêtes, et si c'est possible, nous organiserons cette retraite pour les enseignants dans d'autres pays aussi. Notre rêve, c'est d'intégrer cette pratique dans les écoles. Si les enseignants pratiquent avec réussite, avec beaucoup de bonheur et d'amour, ils pourront transformer leur classe, ils pourront rendre leur classe comme une famille où il y a l'amour, la communication, et quand les enseignants et les élèves sont heureux, alors ils vont mieux réussir dans leurs études. En ce qui concerne l'éthique, il faut commencer avec les notions de souffrance et de bonheur. Dans le bouddhisme, c'est pareil, il faut commencer avec les notions de souffrance et de bonheur, parce que les notions de bonheur et de souffrance entraînent les notions de bien et de mal. Et la souffrance est la Première Noble Vérité découverte par le Bouddha. La Troisième Noble Vérité est le bonheur ou la cessation de la souffrance. En sanskrit, c'est dukkha et nirudha. Et parce que nous regardons en profondeur dans la souffrance, nous voyons l'origine, ce qui entraîne la souffrance, ce qui provoque la souffrance. Si nous arrivons à regarder profondément la souffrance, nous verrons les éléments qui la provoquent. Et quand nous regardons le bonheur profondément, nous voyons aussi les éléments qui créent le bonheur. Donc, le pratiquant doit prendre le temps pour regarder sa propre souffrance et la souffrance du monde. Il doit prendre son temps aussi pour regarder son propre bonheur et le bonheur du monde. Et en regardant la souffrance, on découvre les éléments, les causes, les origines de la souffrance. C'est la Deuxième Noble Vérité, la vérité du chemin ou des éléments qui mènent à la souffrance. Alors en regardant la Première Noble Vérité, on trouve la Deuxième Noble Vérité, et quand on regarde la Troisième Noble Vérité, c'est à dire le bonheur, ou la cessation de la souffrance, nous trouvons l'origine du bonheur. Qu'est-ce qui le fait, qu'est-ce qui le crée ? Donc, la Quatrième Noble Vérité est le chemin qui mène au bonheur. Le bouddhisme appliqué sont les méthodes, les pratiques, qui peuvent transformer la souffrance et créer le bonheur. Ce sont des pratiques très concrètes, comme la respiration conscience, la méditation assise, la marche méditative, les repas en silence, le travail méditatif, parler, penser en pleine conscience : ce sont des pratiques très concrètes, très claires, et toutes ces pratiques sont basées sur la vue. La vue sur la nature de la souffrance et la nature du bonheur. Et les éthiques nous invitent aussi à voir cela. Et les bases des éthiques sont les méta-éthiques. Alors il faut avoir un regard bien profond, une vision bien claire, et avec ce regard bien profond, cette vision bien claire, nous regardons la souffrance et le

bonheur. Non seulement nous pratiquons mais nous voyons pourquoi nous pratiquons.

Naissance, vieillesse, maladie et mort

Et en regardant profondément, nous voyons que les notions de souffrance et de bonheur entraînent les notions de bien et de mal. Nous avons la tendance à croire que ce qui est bien mène au bonheur, et ce qui est mauvais, mal, provoque la souffrance, et nous pouvons croire que ceci est le bien ou le mal. Quand c'est le bien, il y a le bonheur, et quand ce n'est pas le bien, cela mène à la souffrance. Alors les définitions du bien et du mal sont basées sur les définitions du bonheur et de la souffrance. Donc si nous définissons mal la souffrance et le bonheur, alors nous définissons aussi mal le bien et le mal. Et ce qui n'est pas la souffrance, parfois on croit que c'est la souffrance. Il y a des choses qui ne sont pas la souffrance, mais parce que nous avons une vue erronée, nous croyons que c'est la souffrance, et nous nous mettons en colère, nous faisons des reproches, nous punissons. Donc la vue est très importante. Et ce que nous voyons comme souffrance, ce n'est pas forcément la souffrance. Si c'est la souffrance ou non, cela dépend de notre manière de regarder les choses. Donc la souffrance est un sujet très important. Et c'est pareil pour le bonheur : nous croyons que quelque chose est le bonheur, mais ce n'est pas sûr. Cela peut entraîner beaucoup de souffrances dans l'avenir, et donc ce n'est pas vraiment le bonheur. Alors il ne faut pas conclure rapidement sur ce qui est bien et mal, sur ce qui est souffrance et bonheur. Tout le monde croit que la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort, sont la souffrance, mais ce n'est pas sûr. Quand on est né, on souffre, quand on vieillit, on souffre. Quand on tombe malade, c'est la souffrance. Quand on meurt, c'est la souffrance. Nous sommes sûrs que ces quatre choses sont souffrance. Mais si la naissance est souffrance, pourquoi fête-t-on l'anniversaire ? Et il n'est pas sûr que la vieillesse est la souffrance. Pour Thay, la vieillesse est très joyeuse. Imaginons une rivière, un ruisseau qui saute d'une cascade avec beaucoup d'enthousiasme. Ce ruisseau n'est pas très calme, et quand il arrive à la plaine, il devient une rivière, plus calme, capable de refléter toute la beauté autour d'elle. La vieillesse peut être plus joyeuse, parce qu'on vit plus tranquillement, plus calmement. Donc la vieillesse n'est pas forcément la souffrance. Peut-être que la jeunesse n'est pas le bonheur : quand on est jeune, on ne connaît pas le chemin, on court tout le temps, on est superficiel. Et si on ne tombe pas malade, comment peut-on avoir un bon système immunitaire ? Quand on est jeune, parce qu'on tombe souvent malade, le corps s'habitue et renforce son système immunitaire. Si on n'a pas un bon système immunitaire, dès qu'on se trouve dans un milieu où il y a des microbes, on peut mourir tout de suite. Et donc les maladies, parfois, sont très nécessaires. Quand on connaît la maladie, on peut être heureux quand on est en bonne santé. Si on ne connaît pas la maladie, on n'est pas heureux quand on est en bonne santé. Et c'est exactement pareil quand vous avez mal aux dents : vous pouvez apprécier le bonheur quand vous n'avez pas mal aux dents. 'En inspirant, je sais que je n'ai pas mal aux dents et je suis très heureux.' Quand on n'a pas mal aux dents, c'est un grand bonheur, et si on arrive à apprécier ce bonheur, c'est parce qu'on a connu le mal de dents. Et la mort est pareille : la mort est très nécessaire à la vie. Imaginons que personne ne meurt : il n'y aurait plus de place pour les bébés. Et si les cellules ne meurent pas, comment les nouvelles cellules pourraient-elles naître ? Donc la mort est très nécessaire à la vie. Et donc, en regardant, la naissance, la maladie, la vieillesse et la mort, il ne faut pas conclure tout de suite que c'est la souffrance. Pendant la dynastie Lý, au Vietnam, il y avait une vénérable moniale qui a écrit un gatha, qui disait que la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort sont les choses courantes, sont les phénomènes courants de la vie. Pourquoi rêver de se libérer de ces quatre choses ? Sans ces quatre choses, il n'y a plus la vie. Si on veut accepter la vie, il faut les accepter.

Vue juste, pensée juste

Donc la souffrance est un sujet très important. Et en regardant profondément la souffrance, on voit les éléments qui en sont la cause. Dans un sutra, le Bouddha a dit que la souffrance ne vient de nulle part. En la regardant, on voit toutes les conditions qui se réunissent pour que la souffrance se manifeste. Et si ces conditions ne sont pas réunies, la souffrance ne se manifeste pas. La souffrance ne vient de nulle part, et la souffrance ne va nulle part. La Quatrième Noble Vérité est le chemin menant au bonheur, et ce chemin est le Noble Chemin Octuple. Dans ce chemin, il y a huit pratiques justes, avec premièrement la vue juste. Une vue correcte, une vue juste. Dès qu'on a la vue juste, on a le bonheur. Alors il faut pratiquer pour avoir la vue juste, parce que si la vue n'est pas juste, si on a la vue erronée, on aura la souffrance. Alors il nous faut rectifier notre vue. Voici un exemple que nous pouvons utiliser pour aider les autres à comprendre facilement : dans une relation entre deux personnes, une personne pense qu'elle souffre, et elle croit que sa souffrance est créée par l'autre personne. Alors c'est une vue incorrecte, une vue erronée, et en général, dans une relation, nous pensons souvent comme cela. À chaque fois que l'on souffre, on est persuadé que notre souffrance est créée par l'autre personne, et on ne voit pas que les racines de notre propre souffrance se trouvent en nous-même. Mais nous jouons le rôle principal, et l'autre personne joue un rôle secondaire. Et nous avons la tendance à dire : 'Je suis la personne qui souffre, et c'est l'autre personne qui crée toujours la souffrance ; elle ne souffre pas.' En réalité, ce n'est pas vrai : l'autre personne souffre beaucoup aussi. Elle souffre, mais elle ne sait pas comment sortir de sa souffrance. Elle ne sait pas comment gérer sa souffrance, et elle est incapable de la transformer. Elle est emprisonnée dans sa souffrance, incapable de s'en sortir. Et quand on voit comme cela, quand on voit que cette personne souffre, on a de l'amour, de la compassion, et on n'a plus envie de la punir, on a envie de l'aider. L'autre personne n'a pas envie de nous faire souffrir, mais parce qu'elle souffre, et qu'elle est incapable de gérer sa souffrance, elle agit comme cela. Alors si nous savons comment pratiquer, nous pouvons gérer notre propre souffrance, nous pouvons la transformer, et quand on arrive à faire cela, on est capable d'aider l'autre personne à faire de même. En voyant cela, naturellement, on souffre moins, on ne

souffre plus, on n'a pas envie de l'accuser, de lui faire des reproches, de la punir. Quand on a la vue juste, que nous voyons que nous sommes co-responsables, nous souffrons beaucoup moins. Et quand nous souffrons moins, l'autre personne souffre moins aussi. Quand on souffre moins, on ne fait plus de reproches, on ne punit plus. On n'a besoin de rien faire, seulement de changer sa vue, et alors on change la situation. Donc la vue juste est le premier élément de ce chemin octuple. Le reste suit la vue juste. Et ces pratiques sont la base des méta-éthiques. Un phénomène, un événement 'A', il y en a qui l'appellent souffrance, et d'autres qui ne l'appellent pas souffrance. Il y en a qui disent que la naissance est la souffrance. Ils se demandent : 'Pourquoi suis-je né dans ce monde ?' Mais d'autres disent : 'La naissance est une grande chance pour moi. La vie est très précieuse, elle est pleine de merveilles.' Donc certains voient la naissance comme souffrance, et d'autres la voient comme bonheur. Alors la souffrance n'est pas quelque chose d'objectif à l'extérieur de nous. Par exemple, en ce qui concerne les repas végétariens, il y en a qui disent : 'Pourquoi subir une telle souffrance ? Pourquoi ne pourrions-nous pas manger des plats avec de la viande ?' Mais nous sommes très heureux d'être végétariens parce que nous ne faisons pas souffrir d'animaux, nous ne contribuons pas à la tuerie des animaux pour notre alimentation, et notre nourriture est tellement saine, tellement bonne. Alors il y en a qui voient que suivre un régime végétarien est une souffrance, et il y en a d'autre qui voient que c'est un bonheur. Donc la souffrance et le bonheur ne sont pas objectifs, mais ils dépendent de notre perception. Et quand nous avons la vue juste, nous souffrons beaucoup moins. Alors dans des retraites sur les éthiques, il faut parler des méta-éthiques, pour parler de la vue juste. Et la vue juste mène à la pensée juste. La pensée juste est de penser de telle manière que nos pensées nous nourrissent, et que nos pensées nourrissent les autres. Quand nous avons des pensées de haine, de reproche, de désespoir, elles détruisent notre corps, notre mental, elles peuvent nous pousser à être violent, à nous suicider, alors ce sont des pensées erronées. Et l'opposé, est la pensée juste. La pensée juste est la une manière de penser sans discrimination, sans haine, sans reproche. Dans la pensée juste, il y a la compassion, la tolérance, le pardon, la compréhension, et quand nous avons une telle pensée, une pensée d'amour, de pardon, nous nous sentons bien, et cette pensée nous nourrit, nous guérit, et elle nourrit et guérit le monde. Et nous ne pouvons pas avoir la pensée juste si nous n'avons pas la vue juste, donc la vue juste est très importante. Et la vue juste est le résultat de la méditation. Avec la pleine conscience et la concentration, nous avons la vision profonde, et cette vision profonde est la vue juste.

(cloche)

Pour cette nouvelle année, nous avons deux phrases comme thèmes : déchirer le voile des doutes et allumer la torche de l'éveil. La traduction mot à mot est 'déchirer le voile omniprésent des doutes', et 'la torche de la vision profonde éclaire tous les chemins'. Les doutes, c'est aussi la confusion, l'illusion, et ce voile n'a pas seulement une couche, mais il a d'innombrables couches. Si notre monde est plein de violence, de haine, c'est parce que nous ne voyons pas la vérité, parce que nous n'avons pas la vue juste. Nous croyons que nous seuls souffrons, et que les autres nous font souffrir. Alors nous pratiquons pour briser, pour déchirer toutes ces couches de doutes, de confusion, et nous ne déchirons pas, nous ne brisons pas ces couches de voile avec des balles, des bombes, mais avec notre méditation, notre regard profond. Il y a d'innombrables chemins. Il y a les chemins qui mènent aux enfers, ou au monde des esprits affamés, et si nous n'avons pas de lumière, nous suivons ce chemin. Mais quand la torche de la vision profonde est allumée, nous ne suivons pas les chemins qui mènent à la souffrance, nous suivons le bon chemin, grâce à la vue juste. Dans un soutra, le moine Mahakatyayana demande au Bouddha : 'S'il vous plaît, parlez de la vue juste, qu'est-ce que la vue juste ?' Et le Bouddha a dit : 'La vue juste est la vue qui transcende les notions d'être et de non-être.' L'être et le non-être sont une paire d'opposés qui va ensemble avec les notions de naissance et de mort. Dans notre tête, la naissance signifie qu'à partir de rien, cela devient quelque chose, et la mort qu'à partir de quelque chose, cela devient rien. Donc les notions de naissance et de mort entraînent les notions d'être et de non-être. En général, nous pensons selon ces paires d'opposés. Et tout cela mène à une vue, qui est la base de la souffrance et du bonheur. Est-ce que la souffrance traverse la naissance et la mort ? La souffrance vient-elle et part-elle ? La souffrance est-elle l'être et le non-être ? En regardant profondément la souffrance, nous voyons que quand les éléments se réunissent, quand les conditions se réunissent, la souffrance se manifeste, et quand les conditions ne sont plus réunies, la souffrance ne se manifeste plus. Donc la souffrance ne vient de nulle part et ne va nulle part. Elle ne traverse pas la naissance et la mort, l'être et le non-être. La souffrance provient de beaucoup de causes et de conditions, et parmi ces conditions est la vue erronée. Et quand nous allumons la torche de l'éveil, de la vision profonde, alors la souffrance se dissipe. Donc une des origines de la souffrance est la vue incorrecte, la vue erronée. Donc, chacun, chacune d'entre nous croyons que nous avons nos propres difficultés, notre propre souffrance, mais en regardant profondément, ce que nous appelons souffrance, est-ce vraiment souffrance ? Peut-être que ce n'est pas vraiment souffrance, mais que nous le voyons comme souffrance. Et ce que nous cherchons, que nous voyons comme bonheur, est-ce vraiment le bonheur ? Ce que nous croyons bonheur, ce n'est pas forcément le bonheur. Il faut avoir une vue très juste sur la souffrance et le bonheur. Est-ce qu'on peut continuer avec les versets maintenant ? Aujourd'hui, nous arrivons au trentième verset. Avons-nous fini le vingt-neuvième ?

Vingt-neuvième verset :

29. Selon les différents moments du mûrissement des graines,
La vue du soi apparaît.
Un connaisseur intérieur est reconnu,
Sans forme et invisible.

Dans le bouddhisme, nous parlons de la conscience. Et dans notre conscience, il y a de nombreuses graines, nous avons une graine d'angoisse, une graine de désir, une graine de colère, une graine d'anxiété, une graine de désespoir. Toutes sortes de graines existent dans notre conscience. Et nous avons aussi les graines d'amour, de pardon, de pleine conscience, de concentration, de vision profonde. Toutes les bonnes graines et toutes les mauvaises graines. Et nous avons aussi des graines qui peuvent être positives ou négatives, qui sont des graines indéterminées. Par exemple, en ce moment, nous ne sommes pas en colère, mais si quelqu'un vient et nous dit quelque chose ou nous fait quelque chose, alors la colère va surgir, et cela montre que nous avons cette graine en nous, et cette graine peut être endormie, peut être latente. À l'état latent, quand elle ne se manifeste pas, elle est une graine. Notre conscience est capable de conserver toutes ces graines, sans en perdre une seule. C'est la conscience du tréfonds, l'alaya, qui conserve. Que conserve-t-elle ? Elle conserve toutes les graines. Toutes les graines, en sanskrit, c'est sarva bījaka. Donc la conscience du tréfonds, l'alaya, peut aussi être appelée sarva bījaka en sanskrit, c'est à dire toutes les graines. L'alaya est aussi sarva bījaka. Et il y a trois significations en ce qui concerne la conservation : premièrement, la capacité de conserver, storing en anglais. Mais conservation de quoi ? Conserver toutes les graines. Donc, deuxièmement, conservation signifie aussi le contenu de la conservation. Ce sont les deux premières significations de l'alaya : la capacité de conserver et le contenu conservé. Par exemple, une ruche d'abeilles n'est pas seulement une ruche, cela signifie aussi toutes les abeilles. Et la troisième signification est l'objet de l'appréciation, ce qui est considéré comme soi, c'est à dire ce qu'elle considère comme objet de son amour. C'est une perception erronée. Vous n'avez pas de soi séparé, mais parce qu'il y a beaucoup de choses conservées, vous ressentez que c'est à vous. Ce sont les trois significations de l'alaya : la capacité de conserver, le contenu conservé, et ce qui est embrassé et considéré comme soi, comme mien. Vous êtes une personne libre, et une autre personne vient et nous dit: 'Tu m'appartiens,' et on devient esclave de cette personne.

Alors il y a toutes sortes de graines. Et toutes nos expériences sont aussi des graines. Notre conscience du tréfonds est comme le disque dur de l'ordinateur qui est capable de conserver toutes les informations, tous les fichiers, toutes les datas, sans les perdre, mais la différence, c'est que ces informations dans le disque dur sont toujours les mêmes, sont rigides, tandis que dans notre conscience du tréfonds, toutes ces graines changent à tout moment, se transforment à tout moment. Une bonne graine peut toucher une mauvaise graine et transformer cette mauvaise graine, une graine neutre peut devenir bonne, ou une graine neutre peut devenir mauvaise. Et il y a des graines qui grandissent, et il y a des graines qui ne grandissent pas, cela dépend de notre pratique. C'est comme une orange : quand elle est petite, elle est verte, et quand elle mûrit, elle devient orange. C'est pareil pour nos graines : elles changent continuellement. Quand elles mûrissent, elles peuvent être sucrées ou acides. Si nous laissons nos graines d'amour, de pardon, de joie, de bonheur grandir et mûrir, alors nous sommes heureux, nous sommes sucrés, nous sommes doux. Au contraire, nous pouvons devenir de plus en plus acides, amers. Le mûrissement peut être sucré ou amer, cela dépend de notre pratique. Alors nous avons ces graines, et tous ces changements de ces graines dans notre conscience du tréfonds, et la vue du soi apparaît. En sanskrit, cette vue du soi est atma darsana. Darsana signifie vue. Drsti signifie aussi vue. Atma drsti est la vue erronée du soi, mais atma darsana n'a pas cette signification, ce n'est la vue erronée du soi. Darsana signifie vue aussi, mais c'est le sujet de la vue opposé à l'objet de la vue. L'objet est nimitta en sanskrit. Atma nimitta est l'objet de la vue.

Dans la psychologie bouddhique, chaque graine dans la conscience, quand elle se manifeste, a toujours deux parties : la partie subjective et la partie objective. Par exemple, pour la colère, il y a le sujet et le sujet. Quand on est en colère, on est toujours en colère contre quelque chose. Dès qu'on parle de la colère, on est en colère contre quelque chose, contre quelqu'un. On ne peut pas être simplement en colère. Il y a toujours un objet de la colère. Donc l'objet de la colère est la partie objective et la colère est la partie subjective. C'est la même chose pour la vue. Quand on voit quelque chose, on doit toujours voir quelque chose, on doit toujours entendre quelque chose, on doit toujours penser à quelque chose. Alors ces perceptions ont toujours des objets, et l'objet et le sujet se manifestent toujours en même temps, et tout ça dure seulement le temps d'un clin d'oeil, d'un ksana. Toutes les formations se manifestent en un ksana et disparaissent, et une autre formation se manifestent, et cela continue et cela fait une chaîne de formations mentales. Par exemple, nous marchons et un cerf arrive. Et qu'est-ce qu'on voit ? On voit le cerf. Et l'objet et le sujet se manifestent en même temps : la personne qui voit et l'objet vu. Et la vue du cerf dure pendant une minute. Toutes les images du cerf se succèdent, d'une manière cinématographique. Ce sont des vues très courtes du cerf en train de marcher qui se succèdent et qui font que la vue du cerf dure une minute. C'est comme une flamme : on voit une flamme durer, mais en fait ce sont de différentes flammes qui se succèdent, qui se suivent, et qui nous donnent l'impression d'avoir une flamme qui dure longtemps. Alors toutes les graines dans notre conscience se manifestent en deux parties : objet et sujet. Le sujet, c'est darsana, et l'objet, c'est nimitta. Toutes les formations mentales ont ces deux parties quand elles se manifestent. C'est comme pour ce marqueur : ce marqueur a le gauche et le droit, le haut et le bas, qui se manifestent en même temps. Il n'y a rien qui existe séparément. En Occident, il y a la phénoménologie, et ils ont vu la même chose. Ils ont dit : 'La conscience est toujours la conscience de quelque chose.' On ne peut pas avoir la conscience tout court. Alors ce mot darsana, ce n'est pas drsti, ce n'est pas la vue erronée du soi, mais c'est la vue où il y a le sujet. Dans cette vue, on voit qu'il y a un soi, le sujet. Dans ce gatha, la vue du soi a été traduit à partir de atma darsana et non de atma nimitta. Nous avons l'impression qu'il y a un soi, un sujet, qui existe, et que ce soi maintient ces graines. En nous, il y a toutes sortes de graines, d'énergies d'habitude, de tendances.

Cinq tendances :

1- Fuir la souffrance

Premièrement, nous avons la tendance à fuir la souffrance. En nous, il y a une tendance naturelle à fuir la souffrance. Quand quelque chose nous arrive qui est désagréable, nous avons la tendance à le fuir, à le couvrir, nous n'avons pas envie d'être en contact avec lui. Nous allumons la musique, la télé, ou bien nous buvons de l'alcool, nous mangeons quelque chose pour l'oublier. Cette tendance à fuir est une habitude. Mais le pratiquant sait que quand la souffrance est là. Nous devons être présent pour elle, nous devons être capable de l'embrasser et de la regarder pour voir son origine, ses racines. Seuls les pratiquants sont capables de faire cela. Les non-pratiquants ont toujours la tendance à fuir la souffrance avec la consommation, ils ne cherchent pas à regarder leurs souffrances en profondeur pour les transformer.

2- Chercher le plaisir

Deuxièmement, nous avons la tendance à chercher le plaisir, les sensations agréables. C'est une tendance naturelle. Mais nous ne savons pas que, parfois, ce que nous cherchons peut nous causer beaucoup de souffrance. Alors ce sont des éléments qui mènent à la vue du soi.

3- Ignorer la bienfaisance de la souffrance

Troisièmement, nous ne voyons pas l'importance, la bienfaisance de la souffrance. C'est une vue erronée. Nous voulons seulement le lotus, nous ne voulons pas la boue, mais en réalité, sans la boue, il n'y a pas de lotus. Si nous fuyons la boue, si nous rejetons la boue, comment pouvons nous avoir le lotus ? Mais les pratiquants savent que leurs souffrances sont très importantes. Si nous comprenons notre souffrance, nous pouvons l'utiliser comme compost pour cultiver le lotus. Ignorer la bienfaisance de la souffrance est une tendance humaine. Nous ne voyons pas l'utilité de la souffrance. Nous ne savons pas utiliser la souffrance, nous ne savons pas utiliser la boue pour cultiver le lotus. Ignorer la bienfaisance de la souffrance. Et ce sont les tendances naturelles des humains.

4- Ignorer le danger du plaisir

Quatrièmement, nous ignorons le danger des sensations agréables, nous ignorons le danger de la recherche des plaisirs sensuels. C'est comme des pêcheurs qui lancent un hameçon : les leurres sont en plastique, mais ils sont très attirants, et si les poissons les mordent, ils sont attrapés. Et les objets de notre recherche contiennent aussi des leurres, et une fois que nous sommes accrochés, par exemple par la drogue, ou l'alcool, ou l'amour sensuel, nous sommes en danger. Ignorer le danger de la recherche du plaisir.

5- Ignorer le principe de modération

Et cinquièmement, nous ne comprenons pas le principe de la modération. Ignorer le principe de la modération. C'est tellement bon, et on continue à manger, et manger, à boire et boire, mais on va souffrir par la suite. Même avec la nourriture saine, il faut être modéré.

Alors il y a de nombreuses sortes d'énergie comme cela en nous, qui nous poussent à chercher la forme, et nous sommes pris dans cette vue du soi. Nous croyons qu'il y a un soi à l'intérieur, et cette vue du soi n'a pas de forme, et elle est invisible, mais nous pouvons la ressentir. Sans forme, arupa en sankrit. Et invisible, anidharsa.

(cloche)

Trentième verset :

30. Les gens ordinaires ne comprennent pas
Et voient un soi.
A partir de cette vue du soi,
Beaucoup d'autres vues fausses surgissent.

Les gens ordinaires, ceux qui ne pratiquent pas, ne comprennent pas et voient un soi, et basées sur cette vue erronée, cette vue du soi, beaucoup d'autres vues fausses surgissent. Ici, la vue du soi est atma darsana. Atma darsana, c'est la vue erronée du soi. Basé sur cette vue du soi, beaucoup de vues fausses apparaissent.

Trente-et-unième verset :

31. Parce que nous sommes attachés à la graine du soi et que nos énergies d'habitude,
Depuis longtemps ancrées, sont entretenues,

Ce que nous voyons et entendons suit la vue du soi
Et la fait naître.

Cette vue du soi, d'où vient-elle ? Parce que nous gardons toutes nos graines, et que nos énergies depuis longtemps ancrées sont entretenues, ce que nous voyons et ce que nous entendons suivent la vue du soi et même la fait naître. Ici, les énergies d'habitude entretenues sont les cinq tendances dont nous avons parlé auparavant. Ce que nous voyons et ce que nous entendons suit la vue du soi, et tout cela fait aussi naître la vue du soi. Rappelons que cette vue du soi est atma darsana et pas atma drsti.

Trente-deuxième verset :

32. L'avidité naît de conditions
Qui soutiennent le soi intérieur.
Parce que nous nous agrippons à nos habitudes impures,
Nous désirons ce qui vient de l'extérieur.

Trente-troisième verset :

33. Ce qui devrait faire peur dans le monde,
C'est de s'agripper à l'ignorance du soi,
Qui emplit une réserve de désirs
Et entraîne la prolifération conceptuelle.

À cause de l'ignorance, nous nous agrippons au soi. Et dans la vie, dans le monde, ce qui devrait nous faire peur, c'est l'ignorance. Ce disque dur, ce réservoir, a trois significations : premièrement, la capacité de conserver, deuxièmement, le contenu conservé, et troisièmement, ce que l'on considère comme soi. Et cela entraîne la spéculation métaphysique. À cause de cette vue du soi, nous posons des questions comme : 'Est-ce que j'existe ou pas ? Est-ce que j'existais avant ? Et après la décomposition de ce corps, est-ce que j'existerai ?' Descartes a dit : 'Je pense, donc je suis.' Alors tout cela, c'est de la spéculation. 'Est-ce que j'existais dans le passé ? Et pourquoi est-ce que j'existe maintenant ? Et est-ce que j'existerai encore dans l'avenir ?' Toute cela, c'est de la spéculation. 'Après la mort, est-ce que je continuerai à exister, ou est-ce que je cesserai d'exister, ou est-ce que je cesserai d'exister et continuerai d'exister en même temps ?' Alors tout cela nous fait perdre beaucoup de temps. Le Bouddha n'a jamais répondu à de telles questions, parce que le Bouddha nous a dit de ne pas perdre de temps dans la spéculation métaphysique, parce que toutes les spéculations métaphysiques sont basées sur l'idée du soi.

Nous avons quarante-quatre versets, nous en avons vu trente-trois, et il nous en reste encore onze. Ce matin, Thay a vu des retardataires, ce qui fait que nous avons attendu dix minutes pour commencer les enseignements, et ce n'est pas bien. La discipline dans une centre Zen est très stricte, et quand vous arrivez en retard comme ça, ce n'est pas bien. Si vous n'arrivez pas à l'heure à la méditation, alors au moins vous devez être là pour entrer à l'heure une fois que la méditation assise est terminée. Vous entrez à l'heure mais vous ne pouvez pas arriver en retard comme ça. Et le matin, quand vous venez ici, dans la salle de méditation, il faut être très silencieux, que vous soyez la première personne, ou la deuxième ou la troisième. Ainsi, les gens qui arrivent peuvent profiter tout de suite de l'atmosphère calme. Quand vous arrivez, il ne faut pas faire de bruit, et il faut arriver à l'heure. Alors s'il vous plaît, les C.T.C., (Taking Care Council) occupez-vous de cela. Cela concerne le bonheur de la Sangha. Une fois assis, nous sommes heureux, mais si on entend beaucoup de bruit, et le bruit des retardataires, alors ce n'est pas très gentil envers nos amis.

(cloche)

 fleursdudharma.com

**Enseignement donné le 8 Janvier 2012 en vietnamien,
transcrit par Pháp Thân d'après les traductions françaises et anglaises.**