

## Paramârtha-gâthâs (13ème partie)

42. Par la destruction des graines,  
Les afflictions cessent.  
Dans la non-impureté  
Coexistent deux aspects différents.

43. Par la réalisation intérieure,  
Les souffrances cessent,  
Lorsque les proliférations d'idées prennent fin,  
Tout phénomène est libre de la spéculation.

44. L'être vivant est un courant continu.  
Les phénomènes sont seulement les objets de la perception.  
Personne ne se trouve dans le monde de la naissance et de la mort,  
Et personne n'entre dans le nirvana.

### (cloche)

Chère Sangha, aujourd'hui nous sommes le jeudi 19 Janvier de l'an 2012, nous sommes dans la salle de méditation de l'Eau Tranquille au Hameau du Haut au Village des Pruniers pendant la retraite d'hiver 2011-2012.

### Faire face à la peur

Au Village des Pruniers, nous avons l'exercice : 'J'inspire, je sais que je suis vivant. J'expire, je souris à la vie en moi et autour de moi.' Cet exercice nous aide à entrer en contact avec la vie. Nous sommes vraiment présents pour la vie. En principe, quand nous inspirons, nous ramenons notre esprit à notre corps et nous sentons que nous sommes vraiment vivants. La vie est en nous et autour de nous. Cette pratique engendre beaucoup de joie, la joie d'être conscients que nous sommes vivants. Nous voulons vivre de manière à ne pas gaspiller la vie qui nous est offerte. 'J'inspire, je sais que je suis encore en vivant.' Et en principe, nous éprouvons de la joie grâce à cette prise de conscience. Mais la joie de savoir que nous sommes encore vivant contient aussi un souci auquel nous ne voulons pas faire face : le souci que nous mourrons un jour. Parce que quand il y a la vie, il y a toujours la mort. Alors cette joie peut être incomplète. C'est vrai que nous sommes là, que nous chérissons la vie, mais derrière, il reste encore un certain souci. Un jour, nous nous allongerons, notre corps sera raide, nous ne respirerons plus, nous n'aurons plus d'émotions, de sensations, nous ne penserons plus et notre corps se désintégrera. Alors quand la joie est engendrée par la pleine conscience que nous sommes en vie, cette joie contient encore un souci derrière. Cette joie ne peut pas être complète, parce que nous savons très bien que tant qu'il y a la vie, il y a la mort. Dans le bouddhisme, nous avons la pratique de la contemplation de la mort. Le Bouddha a dit que la contemplation de la mort apporte beaucoup de bénéfice. Nous avons peur de la mort. Nous ne sommes pas à l'aise à chaque fois que nous pensons à la mort, alors nous la mettons de côté, nous avons tendance à la rejeter. Nous ne voulons pas y faire face, mais dans la profondeur de notre conscience, nous savons qu'un jour, nous mourrons. Alors nous avons plusieurs exercices de la contemplation de la mort, et la contemplation la plus commune est : 'Je suis de nature à mourir, je ne peux pas échapper à la mort'. Et au lieu de fuir la mort ou de la couvrir, nous la mettons en face de nous pour la regarder en face. 'Je suis de nature à mourir, je ne peux pas échapper à la mort.' C'est à dire que nous faisons face à cette peur de la mort, la peur de devenir le néant, de passer du domaine de l'existence au domaine du néant. Chacun, chacune de nous, nous avons cette graine de peur, et au lieu de fuir la mort, cet exercice nous aide à la regarder en face. Un poète vietnamien, a écrit un poème : 'Je suis au milieu d'un désert, seul, et un ours apparaît sur mon chemin. Je le regarde en face et le laisse me déchirer et me dévorer.' Ce poème est très tragique, normalement nous devrions déchirer l'ours au lieu de le laisser nous déchirer. Mais cet ours est un ours en papier, c'est juste une idée.

Le Bouddha a enseigné aux moines un exercice contenant cinq parties. Premièrement, la vieillesse : nous avons peur de vieillir. Est-ce que vous avez peur de vieillir ? Mais en fait, la vieillesse est très joyeuse. 'Je suis de nature à vieillir, je ne peux pas échapper à la vieillesse.' La vieillesse me suit toujours. Nous regardons la vieillesse en face. Les pratiquants doivent être courageux pour faire face à cette peur de mourir et de vieillir. Si nous laissons ces peurs dormir dans notre conscience, ces peurs vont nous détruire parce que notre conscience du tréfonds fonctionne toujours. Nous croyons que notre peur reste dormante, mais en fait, silencieusement, elle nous dirige, elle nous affecte. Et la pratique est de face à tout cela. Premièrement, nous contemplons : 'Je vieillirai certainement un jour, je marcherai avec un bâton, mon dos sera courbé et je marcherai en tremblant.

Et ensuite : 'Je suis de nature à être malade, je ne peux pas échapper à la maladie.' Avant de mourir, nous avons une sorte de maladie, et nous en avons très peur. On reste allongé, sans pouvoir bouger, sans pouvoir rien faire, et nous avons peur de ce moment. 'Je tomberai certainement malade, je ne peux pas échapper à la maladie.' Quand nous regardons la maladie en face, elle ne reste pas au fond de notre conscience pour nous contrôler silencieusement.

Le troisième exercice est : 'Je suis de nature à mourir, je ne peux pas échapper à la mort.'

Et le quatrième exercice est : 'Ce que je chéris le plus aujourd'hui, comme ma position, mon diplôme, mon renommée, ma richesse, mon argent, ma famille, ma femme, mes enfants, je devrai abandonner tout ce que je chéris aujourd'hui.' Il faut voir cette vérité. Parce qu'il y en a qui ont beaucoup de mal à mourir parce qu'ils ne peuvent pas lâcher prise. Alors il faut apprendre à lâcher prise tout de suite, et ainsi ce jour là, ce sera très facile pour nous de lâcher prise. 'Tout ce que je chéris le plus aujourd'hui, quand ce moment arrivera, je devrai tous les abandonner.' C'est la quatrième contemplation.

La cinquième contemplation est : 'Ce que j'emmène avec moi est les fruits de mes actions.' Tout ce que j'ai fait, tout ce que j'ai dit, toutes mes pensées, je vais tout emmener avec moi. Toutes mes pensées contiennent ma signature. Toutes mes paroles contiennent ma signature, et je suis responsable de tout cela. Et toutes mes actions portent ma signature. Je dois porter toutes ces actions avec moi, je ne peux pas y échapper. toutes ces actions, tout ce karma que j'ai accompli dans cette vie, je vais tout emmener. Je n'emmènerai pas mon argent, mes biens, ma femme, mes enfants, mais tout ce que j'ai dit, fait ou pensé, je devrai l'emmener. Le Bouddha a enseigné aux moines et aux moniales de contempler comme cela dans le but de regarder en face nos peur pour les affaiblir, pour ne pas les laisser affecter silencieusement nos pensées, nos paroles, et nos actions, sans que nous le sachions.

Et il faut un autre exercice pour compléter le premier. Le premier est : 'J'inspire, je sais que je suis vivant. J'expire, je souris à la vie.' Alors nous pouvons compléter comme cela: 'Je mourrai peut-être demain, et je ne pourrai rien emmener avec moi, en dehors de mon karma, de mes actions.' Ce deuxième exercice n'est peut-être pas agréable comme le premier, mais si nous arrivons à le pratiquer, le premier exercice nous apportera plus de bonheur. Le Bouddha a dit que si nous arrivons à contempler la mort, nos mérites seront illimités, notre bonheur sera illimité. Dans la vie, quand les jeunes pensent à la mort, on les considère comme anormaux ou morbides, mais au contraire, le bouddhisme explique que si on arrive à contempler la mort, on pourra chérir la vie et vivre sa vie plus profondément. Confucius a dit : 'Si nous ne savons pas comment gérer la vie, comment peut-nous gérer la mort ?' Si nous contemplons en profondeur la mort, avec une vue précise, une vue correcte de la mort, alors nous pourrions vivre correctement, parce que la vie et la mort inter-sont. Si nous savons comment gérer la mort, nous savons comment gérer la vie. Dans la dimension historique, il y a la naissance et la mort, mais dans la dimension ultime, il n'y a ni naissance ni mort : quand nous contemplons profondément la vie et la mort, nous voyons qu'il n'y a ni naissance ni mort.

### **Face à la guillotine**

Les sciences modernes luttent encore avec les idées de la vie et de la mort, de l'être et du non-être. Les sciences ont eu des découvertes équivalentes aux enseignements du Bouddha, comme Lavoisier qui a dit que rien ne se crée et rien ne se perd. Et les sciences ont établi la loi de la conservation de l'énergie et la loi de la conservation de la matière. Quand les scientifiques regardent la matière et l'énergie, ils voient que rien ne naît et rien ne meurt. La nature de la matière est la même que la nature de l'énergie. Nous ne pouvons pas créer de nouvelle matière, parce que la matière ne peut pas devenir quelque chose à partir de rien. Nous ne pouvons pas créer de l'énergie, ou anéantir de l'énergie, c'est ce que les scientifiques ont vu. Lavoisier a dit : 'Rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme.' Tout se transforme, cela signifie que tout change. Et changer est différent de naître et mourir. Naître signifie qu'à partir de rien, cela devient quelque chose, et mourir signifie qu'à partir de quelque chose, cela disparaît complètement. La transformation est le changement. La vision de Lavoisier est très profonde, il a découvert la vérité que rien ne naît et rien ne meurt. Mais on ne sait pas s'il a pu mettre cela en pratique dans sa vie quotidienne. À l'âge de cinquante-et un ans, il a été guillotiné. Il avait une très belle femme. Elle l'aimait beaucoup, et a appris l'anglais pour traduire le travail de son mari. Après la Révolution Française, Lavoisier et son beau-père ont été guillotins, et Thay se demande : 'Face à la guillotine, est-ce que Lavoisier a pu mettre en pratique sa vision de la non-naissance et de la non-mort ?' Parce que lui-même, il a dit que rien ne se crée et rien ne se perd, et si vraiment il a eu cette vision profonde comme une expérience vécue et non comme une théorie, il pouvait sourire devant la guillotine. Et la vision continue jusqu'à aujourd'hui. Lavoisier continue toujours, et il est présent dans cette salle de méditation. Il ne mourra jamais, comme le nuage dans le ciel qui se transforme en pluie pour continuer sa vie sous une autre forme. Si les bouddhistes et les scientifiques se tenaient la main, ce serait extraordinaire, parce que les deux ont fait les mêmes découvertes. Les sciences ont atteint la non-naissance et la non-mort. La naissance signifie qu'à partir de rien, cela devient quelque chose, et la mort signifie qu'à partir de quelque chose, cela devient rien, cela devient le néant. Et s'ils acceptent la non-naissance et la non-mort, ils doivent aussi accepter aussi l'être et le non-être. Et s'ils acceptent cela, ils n'ont pas besoin de la théorie du Big Bang. Le Big Bang signifie qu'à partir de rien, le monde est devenu quelque chose. Et si on accepte le Big Bang, on doit aussi accepter le Big Crunch. Alors en tant que bouddhistes, nous pouvons dire aux scientifiques : 'Si vous acceptez la vérité de la non-naissance et de la non-mort, vous devez faire encore un pas pour accepter qu'il n'y a ni-être ni non-être. Il faut vous libérer des concepts de l'être et du non-être.' Et c'est pareil pour les théologiens : s'ils travaillent avec les bouddhistes et les scientifiques, ils doivent accepter la même chose. Si on définit Dieu comme le fondement de l'être, qu'est-ce qui est le fondement du non-être ? Alors Dieu doit aussi se libérer des concepts de l'être et du non-être. Les concepts de l'être et du non-être, comme de la naissance et de la non-mort, ne peuvent pas s'appliquer à Dieu, ne peuvent pas s'appliquer aux

nuages ou à l'énergie. Ne disons pas que Dieu se range du côté de l'existence et que Satan se range du côté du néant. Nous savons que l'être et le non-être sont deux concepts.

## Co-existence

Maintenant, traçons une ligne qui représente le temps. Par exemple, nous choisissons ce point 'p' comme le présent. Ce point 'n' représente le moment où nous sommes nés, et ce point 'm' le moment où nous mourrons. Alors nous sommes assis ici, et nous disons : 'J'inspire, je sais que je suis encore en vie.' Qu'est-ce que cela veut dire ? Cela signifie que je commence à vivre à partir de ce point 'n', et je continuerai à vivre jusqu'à ce point 'm'. 'J'inspire, je sais que je suis encore en vie, et je continuerai à vivre encore des douzaines d'années.' Et en disant cela, derrière, se trouve une anxiété, un soucis : je mourrai un jour. Donc, la joie ne peut pas être complète. Alors dans ce moment présent, nous pratiquons l'exercice : 'J'inspire, je sais que je mourrai un jour, je ne peux pas échapper à la mort.' À partir de la non-existence, je suis venu à l'existence, et quand j'arriverai à ce point 'm', j'entrerai dans le monde de la non-existence. Et cette peur, silencieusement, nous contrôle, nous dicte. Nous la fuyons, mais elle est toujours là, et notre paix ne peut pas être totale. Alors il est mieux d'inviter cette peur à monter pour la regarder en face. Et nous pouvons dire : 'J'amènerai seulement avec moi les fruits de mes actions.' Alors nous agissons plus correctement, plus bellement. Dès qu'il y a la naissance, il y a la mort. Et s'il n'y avait pas la mort, il n'y aurait pas la naissance, les deux vont ensemble. Si nous pensons que la mort apparaît en premier et la mort beaucoup plus tard, ce n'est pas correct. La naissance et la mort apparaissent en même temps. Dès qu'il y a la naissance, il y a la mort. Les deux existent, apparaissent en même temps, ici et maintenant, comme le gauche et le droit. Ceci est le côté gauche du marqueur. On ne peut pas dire que le gauche apparaît en premier, et que le droit apparaît plus tard. Non, dès qu'il y a le gauche, il y a le droit tout de suite. Le droit est le fondement de l'apparition du gauche, et le gauche est le fondement de l'apparition du droit. Les deux apparaissent en même temps, et c'est ce qu'on appelle l'inter-être. C'est la co-existence. L'être ne peut pas exister seul. L'être doit exister en même temps que le non-être. La naissance ne peut pas exister seule. Elle doit co-exister avec la mort. Co-exister ou inter-être. C'est extraordinaire. Sahabhu, en sanskrit. Bhu signifie existence, et saha signifie co, ensemble. Co-existence, inter-être. Et nous voyons qu'il en est de même pour tout ce que nous voyons dans la vie quotidienne. L'intérieur et l'extérieur apparaissent en même temps, ils co-existent. C'est pareil pour le père et le fils. Les deux apparaissent, les deux sont nés en même temps. Avant la naissance de votre fils, personne ne vous appelle père, on ne peut pas être père. On peut être père seulement à la naissance du fils. Quand il y a le fils, il y a le père, quand il y a le père, il y a le fils. Les deux inter-sont. Le père existe grâce à l'enfant, et l'enfant existe grâce au père. Et le Bouddha et l'être ordinaire sont pareils. Ils se manifestent en même temps. Le Bouddha est éveillé, l'être ordinaire est ignorant. Et parce que le Bouddha existe, l'être ordinaire existe. Parce que l'être ordinaire existe, le Bouddha existe. Dès qu'il y a le Bouddha, il y a l'être ordinaire. Dès qu'il y a l'être ordinaire, il y a le Bouddha. Les deux vont ensemble, nous ne pouvons pas en choisir un et rejeter l'autre. Et la souffrance et le bonheur sont pareils. La souffrance et le bonheur sont deux facettes d'une même réalité. Le bonheur dépend de la souffrance pour exister, et la souffrance dépend du bonheur pour exister. Alors il est souffrable de s'attacher à l'un et de rejeter l'autre. Et la libération est pareille : la libération de quoi ? S'il n'y avait pas la souffrance, il n'y aurait pas la libération. Alors les deux inter-sont, les deux co-existent. Pour cette feuille de papier, il y a le recto et le verso, et les deux sont liées, on voit très clairement que sans le recto, il n'y aurait pas le verso. Le verso dépend du recto pour exister, et le verso dépend du recto pour exister. Nous ne pouvons pas dire : 'Recto, va-t'en, je veux être tranquille !' Il est clair que sans l'un, l'autre n'existerait pas. Et c'est pareil pour le dessus et le dessous. Dès qu'il y a le dessus, il y a le dessous. Le dessus et le dessous sont nés en même temps, comme le gauche et le droit. C'est l'inter-être. Et la naissance et la mort sont comme ça. Ne croyons pas que la vie et la mort peuvent exister indépendamment. Ne croyons pas que la vie est maintenant, et que la mort sera dans un futur lointain. Comme lorsque nous voyageons de Boston à New-York, nous voyons deux endroits, et il faut mettre plusieurs heures pour aller de Boston à New-York. Mais à chacun de nos pas, il y a New-York. Par exemple, New-York est là-bas, devant nous, nous sommes tournés vers New-York, mais il suffit de nous tourner dans le sens contraire, et Boston est de l'autre côté. Donc Boston et New-York existent à chacun de nos pas. Et la vie et la mort sont pareilles. Elles ne sont pas séparées par une distance de temps ou une distance d'espace, elles sont encore plus proches l'une de l'autre que le recto et le verso, que le gauche et le droit, parce que sans la mort, la vie serait impossible, et sans la vie, la mort serait impossible. Et les scientifiques ont clairement vu que dans notre corps, la mort arrive à chaque instant. En regardant notre corps physique, nous voyons qu'à chaque instant, des cellules meurent et des cellules naissent. Des milliers de cellules naissent et des milliers de cellules meurent. La vie et la mort dépendent l'une de l'autre pour exister. Sans mort, il n'y aurait pas naissance, et sans naissance, il n'y aurait pas mort. C'est encore plus proche que le recto et le verso de la feuille de papier. Quand on regarde le recto et le verso, il y a une épaisseur, on voit qu'il y a une distance entre le recto et le verso, mais entre la vie et la mort, la distance est imperceptible. À chaque instant, la vie et la mort se manifestent, des milliers de cellules meurent, mais nous ne sommes pas tristes, nous ne souffrons pas. Et des milliers de cellules naissent, et nous ne sommes pas joyeux, cela ne nous rend pas heureux. En général, lorsqu'il y a quelqu'un qui meurt, nous organisons des funérailles, mais en ce moment-même, il y a des millions de cellules qui meurent, et nous n'avons pas le temps de faire des funérailles pour chaque cellule. Et il y a des millions de cellules qui naissent, et nous n'avons pas non plus le temps de célébrer l'anniversaire de chacune. La naissance et la mort se passent maintenant, à cet instant, et elles dépendent l'une de l'autre. Si nous souffrons, c'est parce que nous n'avons pas la vue juste : nous prenons un couteau de concepts pour séparer, pour trancher la réalité des choses. De ce côté-ci, nous sommes joyeux, nous célébrons, nous fêtons, et de ce côté-là, nous sommes allongés sans bouger, mort. Et nous divisons comme ça, et nous disons que nous

sommes de ce côté-ci ou de ce côté-là. Mais en réalité, ce côté-ci est dans ce côté-là et ce côté-là est dans ce côté-ci. Ils inter-sont. Alors nous pouvons pratiquer le cinquième exercice de la contemplation : 'Quand ce corps se décompose, tout ce que je peux amener avec moi, ce sont les fruits de mes actions, tout ce que j'ai engendré avec mes cinq skandhas, c'est à dire mes actions, mes paroles, mes pensées. Ils portent tous ma signature, et c'est ce qui me suit.' La mort ne signifie pas la perte. Cela continue toujours. Nous continuons à nous manifester sous de nombreuses formes. Dans les sciences, on dit : 'Rien ne se perd.' Le nuage ne peut pas mourir, il ne peut pas devenir le néant. Quand le nuage devient la pluie, alors le nuage entier se trouve dans la pluie, et pas un seul atome ne se perd. Quand nous faisons une expérience chimique, nous ajoutons une substance à une autre, et la réaction chimique peut nous montrer qu'il y a quelque chose qui se perd, et qu'il y a quelque chose qui apparaît à partir de ces réactions chimiques. Mais quand les chimistes observent, ils voient que tous les atomes qui entrent dans cette réaction restent intacts. Rien qui se perd, et rien ne se crée, tout se transforme.

### **Nous sommes dans le nirvana**

Dans la cabane de Thay, il y a un kaléidoscope. C'est très beau, à l'intérieur, on voit une image composée de nombreux cristaux de différentes couleurs, et il suffit de tourner un tout petit peu, et une autre image apparaît, très belle aussi, et quand on tourne encore un petit peu, une nouvelle image apparaît, et elles sont toutes différentes, et toutes très belles. Alors on peut dire que ça se transforme, mais rien ne se perd et rien ne se crée. Et quand on regarde, on ne regrette pas si cette belle image disparaît. Si cette image disparaît, une autre image apparaît, très belle aussi. Rien ne se rajoute et rien ne se perd, tout se transforme, c'est une nouvelle présentation des cristaux. Et le nuage dans le ciel est pareil : il est beau. Mais quand il devient la pluie ou la neige, il est beau aussi, de manière différente. Rien ne se perd. Tout ce qui est contenu dans le nuage est dans la pluie. C'est la conservation. Rien ne se perd. Ce que nous percevons comme la mort, c'est à dire le néant, est une perception complètement fautive. En regardant profondément, nous voyons qu'il n'y a ni naissance ni mort, et il faut arriver à utiliser cette vision profonde. Les scientifiques aussi doivent utiliser cette vision profonde. Et quand nous voyons cela, nous pouvons résoudre le problème de la peur, de l'angoisse, de l'anxiété. C'est le problème le plus grave, le plus grand problème des humains. Cette fleur, cet oiseau vivent sans cette anxiété. Les humains doivent subir cette angoisse, cette anxiété. Et cette vision profonde nous permet de nous libérer de tous ces concepts de mort, de naissance, d'être de non-être, et à ce moment-là, la joie devient complète. Donc le but ultime du pratiquant est d'atteindre le nirvana. Le nirvana est la vision profonde où on ne voit plus aucun concept d'être, de non-être, de vie, de mort. Et le nirvana n'est pas lointain, il se trouve juste dans ce que nous touchons dans notre vie quotidienne. Par exemple, le nuage appartient au monde des phénomènes, et quand nous l'observons, nous voyons que parfois il existe, parfois il disparaît, mais en le regardant profondément, nous voyons que sa nature est ni naissance ni mort, ni être ni non-être. Tout cela, la naissance, la mort, ne sont que nos concepts, nos idées, mais la nature du nuage transcende la naissance, la mort. Et non seulement le nuage, mais tout est pareil. Imaginons un nuage qui se transforme en pluie. La moitié se transforme en pluie, et l'autre moitié flotte encore dans le ciel comme nuage. Alors la moitié du nuage regarde en bas et voit sa moitié en pluie tombant dans le ruisseau, et donc la moitié dans le ciel reconnaît l'autre moitié en bas, et la moitié en haut est joyeuse, et l'autre moitié en bas est joyeuse aussi, et elle appelle l'autre moitié : 'Bonjour, tu es moi. Je te rejoindrai plus tard.' Et le nuage n'a pas peur, parce qu'il sait que sa nature est non-naissance et non-mort, il n'y a que la transformation, et il n'a plus de soucis, plus d'anxiété. Et le nirvana n'est pas quelque chose que nous recherchons. Le nirvana est notre nature de non-naissance et de non-mort, de non-être, de non-non-être, et il est là, nous sommes dans le nirvana. La vague a peur de la montée, de la descente, de l'être, du non-être, mais dès qu'elle sait qu'elle est l'eau, elle n'a plus peur. Elle est joyeuse en montant et en descendant, et elle n'a pas besoin de chercher l'eau, parce qu'elle est l'eau. Le nirvana est pareil. Le nirvana n'est pas un lieu ou un état que nous recherchons. Le nirvana est notre nature. Nous disons : 'Entrer dans le nirvana', c'est à dire que nous sommes à l'extérieur du nirvana et que nous y entrons, mais ce n'est pas correct de dire cela, parce qu'en disant cela, cela veut dire que nous et le nirvana sommes deux entités séparées. Le nirvana se trouve dans la naissance et la mort. Où le trouver ? Dans la naissance et la mort. Et où trouver la vague ? Dans l'eau. Dans la naissance et la mort, il y a le nirvana. Dans la vague, il y a l'eau. Alors quand nous comprenons tout cela, nous pouvons comprendre ce gatha sans difficulté.

### **Quarante-deuxième verset :**

42. Par la destruction des graines,  
Les afflictions cessent.  
Dans la non-impureté  
Coexistent deux aspects différents.

Parce que les graines de la peur, les graines de l'anxiété, les graines de la passion, cessent, parce qu'elles se sont transformées, les afflictions cessent. La non-impureté est l'état où on n'a plus d'anxiété, où on n'a plus de souffrance. Dans cette immaculation, deux différences apparaissent. Immaculation signifie la libération de la souffrance, de l'angoisse, de l'anxiété, et c'est le nirvana. Nirvana est un mot bouddhiste, qui vient du langage populaire de l'Inde. À la campagne, autrefois, parfois les gens faisaient cuire le riz avec de la paille, parfois avec du bois, parfois avec de l'écorce de riz. À son temple racine, autrefois, Thay faisait cuisiner le riz avec des feuilles de pin, parce qu'il y a une colline de pins en face du temple, et quand il n'y avait pas de bois, on utilisait les feuilles de pin pour faire cuire le riz, et elles

brûlaient très facilement. Et quand les campagnards se levaient, pour préparer le petit déjeuner pour les hommes qui vont travailler dans les champs, le petit déjeuner devait être très riche pour que les hommes puissent travailler jusqu'à midi. Et les femmes pouvaient sentir avec leurs mains s'il y avait encore de la chaleur à l'endroit où elles avaient fait cuire le riz, et s'il y avait encore de la chaleur, il leur suffisait d'introduire de la paille, et tout de suite, le feu s'allumait. Et autrefois, on utilisait de la paille pour faire comme une sorte de torche, et c'est comme ça qu'on conservait le feu, avec cette tresse de paille, et le feu continuait ainsi très doucement. Et si on perdait le feu, on devait aller chez le voisin pour leur demander. Avec l'écorce du riz, le feu continue doucement, et nous pouvons nous brûler mais quand le feu est complètement éteint, il n'y a plus aucune chaleur et nous ne pouvons pas nous brûler quand nous mettons nos mains dessus, c'est frais. Et dans le langage populaire, en Inde, nirvana signifie extinction du feu, quand c'est tiède, quand c'est froid, qu'il n'y a plus aucune chaleur, plus du tout de feu. Et c'est très agréable, cela veut dire que toutes les afflictions, toutes les passions, tous les soucis, les angoisses, sont éteintes. Toutes ces afflictions sont comme des feux qui nous brûlent, et quand ils sont complètement éteints, tout devient frais. Et c'est ça le nirvana, la fraîcheur, lorsque le feu de la souffrance est complètement éteint. Quand nous sommes encore brûlés par le feu de l'angoisse, de la jalousie, nous souffrons, mais dès que le feu des afflictions est éteint, on se sent rafraîchi. Les idées de l'être, du non-être, de la naissance, de la mort nous brûlent, et quand nous enlevons tous ces concepts d'être, de non-être, et ainsi de suite, naturellement, il y a la fraîcheur en nous. Et le nirvana est notre nature. C'est une sensation très agréable quand le feu des afflictions est complètement éteint. Et le nirvana n'est pas dans un endroit très loin. Il suffit d'avoir la vue juste, et on trouve le nirvana. Si on regarde à la surface, nous voyons que le nuage traverse la naissance, la mort, mais si nous le regardons plus profondément, nous voyons qu'il n'a ni naissance, ni mort. Et le nirvana se trouve au cœur de la naissance et de la mort. Si nous touchons en profondeur la naissance et la mort, nous trouvons le nirvana. Nous n'avons pas besoin de quitter le monde des naissances et des morts pour trouver le nirvana.

Et il y en a qui font la différence entre deux nirvana. Il y a le nirvana dans lequel il n'y a plus aucune affliction. En sanskrit, moksa signifie libération, et klesha signifie affliction. Klesha moksa signifie la libération de la souffrance, la libération des afflictions. Le nirvana est la fraîcheur, alors il y a le nirvana qui ne contient plus aucune affliction. En ce moment même, nous avons ce corps, nous avons les cinq agrégats, et nous pouvons expérimenter le nirvana. On n'a pas besoin de faire disparaître ce corps pour entrer dans le nirvana. Non, dans ce moment même, dans ce corps même, nous pouvons expérimenter le nirvana, nous pouvons transcender la naissance et la mort. Quand le Bouddha Shakyamuni a atteint l'éveil au pied de l'arbre de la bodhi, il a savouré le nirvana, il a savouré la non naissance et la non mort, même s'il avait encore son corps physique. Il n'est pas entré dans le nirvana à l'âge de quatre-vingt ans. Il n'a pas attendu la décomposition de son corps pour entrer dans le nirvana, pour entrer dans l'extinction des notions. Et plus tard, des disciples ont ajouté un autre nirvana. En fait, nirvana est le nirvana tout court, il n'y a pas besoin d'en avoir deux. Le premier nirvana est un nirvana qui contient encore un peu d'afflictions, et le deuxième est le nirvana sans aucune affliction, le nirvana sans reste. Quand le corps n'est plus là, après la décomposition du corps, on entre dans le nirvana qui ne contient plus aucune affliction, le nirvana sans les cinq agrégats. En sanskrit, c'est vastu moksa. Vastu signifie chose, et moksa signifie libération. Libération des cinq skandhas, des cinq agrégats. Mais ces deux nirvana peuvent causer des malentendus, parce que l'on peut croire que tant qu'il y a les cinq agrégats, il y a les afflictions, que dès qu'il y a le corps physique, il y a les douleurs, il y a le froid, la faim, la fatigue, et que sans le corps, on n'a plus tout ça, que sans le corps, le nirvana est parfait. Ils distinguent entre un nirvana avec un corps et un nirvana sans corps. Et cela peut mener à une vue erronée, abhava, en sanskrit, la vue de non-existence. Bhava signifie être, et a signifie non. Nous avons déjà dit que le nirvana est l'extinction de tout les concepts : les concepts de l'être, du non-être, du corps ou de l'absence du corps, des afflictions ou de l'absence d'afflictions. Alors il est dangereux de parler du nirvana comme de deux sortes de nirvana, le nirvana avec corps et le nirvana sans corps. Le nirvana transcende l'être et le non-être. Donc au Village des Pruniers, quand on parle de nirvana, on parle de nirvana tout court, on ne distingue pas entre deux nirvana. Quand nous expérimentons le nirvana, nous comprenons que le bonheur et la souffrance inter-sont. Nous n'avons plus peur de la vieillesse, de la maladie, de la mort, parce que ce sont seulement des apparences. En-dessous, c'est la vraie nature. Donc, une fois qu'on touche le nirvana, le rhume, le froid, la fatigue, et ainsi de suite, ne signifient plus rien pour nous. Tant qu'il y a le corps, il y a tout ça. Une moniale a écrit un poème disant : 'La naissance, la vieillesse, la maladie et la mort sont des choses courantes. Pourquoi chercher à les transcender ?'

#### **Quarante-troisième verset :**

43. Par la réalisation intérieure,  
Les souffrances cessent,  
Lorsque les proliférations d'idées prennent fin,  
Tout phénomène est libre de la spéculation.

Cette vision profonde, nous pouvons seulement l'expérimenter par nous-même, personne ne peut nous la donner. Même le Bouddha ne peut pas vous la donner. Nous vous montrons seulement le chemin, et nous devons pratiquer pour le réaliser par nous-même. Thay utilise les enseignements du Bouddha pour les partager avec vous, mais vous devez le réaliser par vous-même. Ce que Thay partage aujourd'hui, ce sont seulement des notions. Un jour, des moines d'une autre tradition ont rencontré Aniruddha et lui ont posé la question : 'Est-ce que le Bouddha existe encore après la mort ? Ou est-ce qu'il n'existe plus ? Ou bien existe-t-il et n'existe-t-il plus en même temps ? Ou bien ni n'existe-t-il ni n'existe-

t-il pas ?' Dans le bouddhisme, tout cela est de la spéculation, cela est futile, non nécessaire. Et c'est pareil si on dit : 'Aujourd'hui, j'existe, mais avant, est-ce que j'existais? Avant que ma mère me mette au monde, est-ce que j'existais ? Et quand mon corps physique ne sera plus là, est-ce que je continuerai à exister ?' Toutes cela est de la spéculation. Et quand on expérimente le nirvana, toutes les spéculations cessent, parce que il n'y a plus de concept d'être et de non-être, d'aller et de venue. Quand on réalise le nirvana, tous les feux s'éteignent, tous les feux des concepts s'éteignent, et toutes les spéculations cessent. Donc, tout pratiquant, monastique ou laïque, ne devrait pas entrer dans le labyrinthe des spéculations. Cela ne fait que gaspiller notre temps. Le bouddhisme nous enseigne de ne pas débattre, de ne pas spéculer sur les questions d'être et de non-être, d'existence et de non-existence. Nous pratiquons pour réaliser cela par nous-même. Ce ne sont que des concepts, des paires d'opposés, et les sciences modernes luttent beaucoup en ce moment avec les paires d'opposés. Il y a des scientifiques qui disent que le monde objectif, à l'extérieur, existe. Il n'y a aucun moyen moyen de prouver qu'il est là, mais il faut commencer à croire qu'il est là. Il est là à l'extérieur de notre conscience. Mais le bouddhisme nous enseigne très clairement que l'objet et le sujet de la conscience, les deux dépendent l'un de l'autre pour exister : sans l'un, l'autre ne pourrait pas exister. L'un se trouve dans l'autre. C'est très clair, c'est l'inter-être. Et pourtant, beaucoup de scientifiques croient encore qu'il existe une réalité objective à l'extérieur. Et ils ont dit que même si nous sommes incapables de prouver l'existence de ce monde objectif à l'extérieur, nous devons commencer par y croire. Mais parmi eux, il y en a qui commencent à comprendre ce qu'ils appellent le monde objectif n'est pas séparé de notre conscience.

#### **Quarante-quatrième verset :**

44. L'être vivant est un courant continu.

Les phénomènes sont seulement les objets de la perception.

Personne ne se trouve dans le monde de la naissance et de la mort,

Et personne n'entre dans le nirvana.

Nous arrivons au dernier verset. L'être vivant est le nom des courants continus. Chacun, chacune de nous, nous avons un nom, Georges Bush, ou Lincoln, ou McCain, ou Sarkozy, nous avons tous un nom, mais en regardant profondément, nous voyons un assemblage des cinq agrégats qui se transforment, une rivière en nous. Nos parents, nos ancêtres, notre pays, notre culture, les poussières des autres planètes, nous sommes un courant continu, nous ne sommes pas un soi séparé. L'être vivant est le nom des courants continus. Nous ne sommes que des courants continus. La rivière est faite des gouttes d'eau qui viennent du ciel, qui viennent des sources, il n'y a pas de soi. Nous avons déjà appris dans les premiers versets qu'il n'y a pas de sujet, qu'il n'y a pas d'acteur. Il n'y a personne qui reçoit, il y a simplement un courant. Pravaha signifie courant en sanskrit. Quand nous regardons ce courant, nous voyons notre père, notre mère, notre grand-père, notre grand-mère, de nombreuses générations d'ancêtres. Nous ne sommes pas un soi séparé, nous ne sommes qu'un courant. Il y a aussi le mot samtati pour désigner un courant. Et le pratiquant doit se regarder régulièrement pour voir qu'il n'est qu'un courant. Il y a la beauté, les talents, et il y a ce qui n'est pas beau, il y a les faiblesses, il y a tout. C'est une vision très importante. Tout pratiquant devrait voir qu'il n'est pas un soi séparé. Dans la perception, il y a deux parties : la partie sujet et la partie objet. Le sujet et l'objet de la perception, et ces deux choses naissent en même temps, comme la feuille de papier : le recto et le verso apparaissent en même temps. Il n'y a rien qui apparaît avant l'autre. Ils apparaissent en même temps, demeurent le temps d'un ksana, et cela continue, cela se transforme continuellement. Ce que nous voyons est l'objet de la perception. Le monde que l'on considère comme le monde indépendant à l'extérieur de notre conscience n'est en réalité que l'objet de la perception. Nimitta en sanskrit. Et l'autre partie est le sujet de la perception. Le perceveur et les phénomènes perçus se manifestent en même temps. Le monde que nous considérons comme objectif, à l'extérieur de la conscience, en fait, n'est qu'un objet de la perception, cela se trouve dans notre perception. Toutes les choses, tous les phénomènes se manifestent en même temps que la conscience. Par exemple, dessinons un triangle abc. Ensuite, nous faisons une ligne ici, et soudainement, il y a deux triangles. Et de ces deux triangles, il n'y en a pas un qui apparaît en premier, les deux co-existent, ils dépendent l'un de l'autre pour se manifester. L'objet et le sujet de la perception sont pareils. Les scientifiques commencent à voir cela, mais pas encore très clairement. Ils pensent que cette conscience subjective sort doucement pour saisir le monde objectif à l'extérieur, et ils peuvent lutter longtemps. Ils n'arrivent pas encore à voir que ceci est le lieu de refuge pour l'autre, et que les deux se manifestent en même temps. L'être vivant est un courant continu, et l'objet de la perception des phénomènes n'est qu'un signe. En regardant profondément, nous voyons qu'il n'y a personne qui soit noyé dans le monde des naissances et des morts, parce qu'il n'y a pas de soi. Moi, et les choses, c'est à dire le sujet et le monde, ne sont pas dans le cycle des naissances et des morts. Il n'y a rien et personne qui soit dans le cycle des naissances et des morts. Et il n'y a personne qui atteint, qui entre dans le nirvana. Il ne faut pas croire qu'il y a quelqu'un qui est dans le monde des naissances et des morts et qui cherche à entrer dans le nirvana. Le nirvana et le monde de la souffrance sont une autre paire d'opposés. Et le monde de la souffrance n'est pas à l'extérieur du nirvana. On n'a pas besoin de chercher à entrer dans le nirvana. parce que nous y sommes déjà.

**(cloche)**

**Enseignement donné le 19 Janvier 2012 en vietnamien,  
transcrit par Pháp Thân d'après les traductions françaises et anglaises.**