

## Révision des Paramârtha-gâthâs

(cloche)

Chère Sangha, aujourd'hui nous sommes le 29 Janvier de l'an 2012, nous sommes dans la salle de méditation de l'Assemblée des Étoiles au Hameau du Bas au Village des Pruniers pendant la retraite d'hiver 2011-2012.

### Les cinq sources d'énergie

Il ne reste plus que vingt jours avant la fin de la retraite d'hiver. Dans le bouddhisme, on parle des cinq sources d'énergie qu'on peut produire, les cinq sources d'énergies qui entraînent la transformation, la liberté et le bonheur. Les cinq pouvoirs, les cinq énergies. Et nous devrions tous être capable de générer ces cinq sources d'énergie dans notre vie quotidienne. Non seulement pendant la méditation assise ou la méditation marchée, mais pendant toute la journée. Notre corps, notre esprit, sont une sorte d'usine qui produit de l'énergie. Énergies, ou pouvoirs, bâla en sankrit.

### La foi

Le premier pouvoir, la première énergie, est la foi, la certitude, la croyance, la confiance. C'est une source d'énergie extraordinaire. Si nous n'avons pas la foi, si nous n'avons pas la confiance, nous perdons notre énergie. Ceux qui ont encore beaucoup de doutes n'ont pas assez de force pour avancer, ils ne sont pas capables de se transformer, ils ne sont pas capables de créer la joie et de s'éveiller. Alors on a besoin de cette sorte de pouvoir qui est la confiance, la foi. Et l'opposé de la foi est le doute : on n'est pas sûr de ce qu'est la vérité, on n'est pas sûr de savoir si ce qu'on apprend ici est vraiment la vérité, on ne sait pas si ces pratiques sont vraiment des pratiques efficaces. Si nous avons tous ces doutes dans notre esprit, nous n'avons pas cette source d'énergie de la foi. Mais avec la foi, nos yeux brillent, nos pas sont fermes. Et la foi n'est pas une croyance, la foi ne nous est pas donnée par quelqu'un d'autre. Dans le bouddhisme, cette foi doit arriver de nos expériences vécues. Nous n'avons pas la foi parce qu'une personne est très éloquente et que nous croyons à ce qu'elle dit. Et si une autre personne a beaucoup d'éloquence et dit le contraire, alors on peut croire l'autre personne. Notre foi ne doit pas être basée sur ce que l'autre personne dit, mais elle doit être basée sur notre propre vue, sur nos expériences vécues. Cette année, le thème de la pratique est 'Déchirer le voile des doutes' et 'Allumer la torche de la sagesse.' Le voile des doutes a beaucoup de couches et qu'il enlever, trancher, couper. Et par quel moyen ? Le deuxième verset nous montre comment faire : en allumant la torche de sagesse. La torche de sagesse est la vue juste. Avec la vue juste, nous n'avons plus de doutes. Avec la vue juste, nous avons la confiance. Cette source d'énergie est liée à une autre source d'énergie : la vision profonde. La vision profonde vient de nos expériences vécues et non du raisonnement d'autres personnes. Cette vision profonde est une connaissance directe, une vision profonde directe, une expérience vécue. Si nous pratiquons, si nous mettons en pratique les enseignements du Bouddha, transférés par les enseignements de Thay, nous pouvons avoir cette vision. Par exemple, quand nous pratiquons la respiration consciente, en inspirant, on met tout son esprit dans l'inspiration, et quand notre esprit s'accroche bien à l'inspiration, notre esprit lâche prise de tous les soucis, regrets du passé et soucis du futur. Quand notre esprit saisit la respiration, il fait totalement un avec la respiration, et naturellement, les regrets du passé, les soucis du futur sont relâchés, et on est libre. Et tous ces soucis, toute cette anxiété, ne peuvent plus nous affecter. On est libre du passé, on est libre du futur, et c'est ce que le Bouddha nous a enseigné. Notre intellect peut comprendre parfaitement que cela est vrai, on ne peut pas le nier, parce que c'est tellement logique et vrai, mais ce n'est pas suffisant, ce n'est pas encore la foi. On est seulement persuadé du point de vue de l'intellect. Il faut mettre en pratique, il faut commencer à respirer en pleine conscience, et quand on respire et qu'on met tout son esprit dans la respiration, on devient un avec la respiration, et on est en paix, on est heureux, on a la concentration en respirant. On voit clairement que pendant la respiration, on est une personne libre. L'inspiration peut durer deux ou trois secondes, et pendant ces deux ou trois secondes, on est une personne libre. Libre de quoi ? Libre du passé et du futur. Une personne morte ne peut plus respirer. Mais nous, nous sommes encore vivants, nous pouvons faire des inspirations et des expirations, et les inspirations et les expirations sont des miracles. Elles peuvent nous apporter la concentration, la pleine conscience, la vision profonde, et le bonheur. Et il faut voir cela. Et si on fait l'expérience directe, on a la foi, et cette foi n'est pas apportée par quelqu'un d'autre, mais par nos expériences vécues. Si nous n'avons pas la foi, c'est parce que nous ne pratiquons pas. Nous avons un nez, nous avons deux poumons, nous avons l'air pur du matin, nous vivons dans une communauté qui nous donne le temps de respirer en pleine conscience. Mais si nous ne respirons pas en pleine conscience, nous avons encore des doutes, nous ne savons pas si cette pratique est efficace ou non. Comment la pratique pourrait-elle être efficace si nous ne pratiquons pas ? Personne ne nous force à croire. Nous croyons parce que nous avons essayé, nous avons mis en pratique et nous avons réussi, c'est pour cela que nous croyons à cette pratique. Et si nous regardons la communauté, nous voyons les grands frères, les grandes soeurs, les jeunes frères, les jeunes soeurs, qui respirent, qui marchent, et qui sont heureux pendant la pratique, et pourtant, nous n'avons pas la foi. Et c'est à cause de qui ? À cause du Bouddha, de Thay, ou de la Communauté. Non, c'est à cause de nous-même. Si nous n'avons pas la foi, c'est à cause de nous-même. Nous sommes complètement enveloppés par le voile des doutes. Donc l'expérience directe est le fondement de la foi. Déchirer le voile des doutes. Si nous arrivons à le déchirer et que nous avons de l'énergie pour pratiquer, c'est grâce à notre vision, à notre vue juste.

## **Vision profonde**

Un frère a dit à Thay : 'J'ai encore des doutes. Dans les soutras, il est dit que si nous pratiquons, nous serons éveillés, mais je ne vois aucun éveil. Je suis allé à l'Institut Bouddhique pendant six ans, je pratique diligemment, je participe à toutes les activités avec la communauté, et pourtant, il y a toujours la souffrance qui monte en moi, je ne me sens pas du tout éveillé. Alors j'ai encore des doutes, je ne sais pas si l'éveil est quelque chose de réel ou si c'est juste un rêve. J'ai étudié et pratiqué pendant longtemps, mais j'ai encore beaucoup de souffrances, alors j'ai beaucoup de doutes.' Et Thay a dit : 'Si le doute est encore là, c'est parce que tu n'as pas la vue juste.' Qu'est-ce que la vue juste ? La vue juste est la vue non-dualiste. La vue non-dualiste signifie que l'on voit que la souffrance est l'éveil. Les afflictions sont l'éveil. Les afflictions sont l'illumination. Les afflictions, klesha en sanskrit, et l'éveil, bodhi en sanskrit. Nous pratiquons depuis dix ans, mais nous avons encore des afflictions, nous ne voyons pas encore l'éveil. Nous pensons que quand l'éveil arrive, nous n'avons plus besoin de pratiquer, parce qu'il n'y a plus aucune souffrance, il n'y a plus aucune affliction. C'est ce que nous croyons. Nous croyons qu'une fois que l'éveil arrive, seul l'éveil reste, toutes les afflictions disparaissent. Cette vue est la vue dualiste. C'est comme si l'on dit qu'il n'y a pas la boue : comment peut-il y avoir le lotus ? Le lotus a toujours besoin de la boue. Quand il est seulement un bouton, il a besoin de la boue, et quand il est complètement épanoui, il a aussi besoin de la boue. L'élément qui nourrit le lotus est la boue. Et l'illumination est pareille : elle a besoin d'être nourrie par la souffrance. Dès qu'il y a la souffrance, il y a l'éveil, les deux vont ensemble. Il ne faut pas croire que quand il y a le lotus, il n'y a plus besoin de boue. Même quand le lotus est complètement épanoui, il a toujours besoin de la boue. La souffrance et l'éveil vont ensemble exactement comme le gauche et le droit. Dès qu'on enlève le gauche, il n'y a plus le droit. C'est la vue non-dualiste. Imaginons le Bouddha éveillé au pied de l'arbre de la Bodhi, et imaginons qu'il n'a plus aucune souffrance. Alors il n'a plus besoin de faire la marche méditative, de faire la méditation assise. Et pourtant, dans sa vie, il a continué à pratiquer la marche méditative et la méditation assise tous les jours avec sa Sangha. Alors si on est éveillé et qu'on n'a plus de souffrances, à quoi cela sert-il de faire tout cela ? C'est comme quand on a balayé la maison, pourquoi doit-on rebalayer le lendemain ? La maison est déjà propre. Les choses sont impermanentes. On balaie aujourd'hui, demain, on devra balayer de nouveau. Si on veut que la maison soit toujours propre, alors il faut faire cela. Si on veut que l'éveil soit toujours là, il faut nettoyer les afflictions tous les jours. Dès qu'il y a l'éveil, il y a la souffrance, dès qu'il y a la souffrance, il y a l'éveil. Dès qu'il y a le gauche, il y a le droit, dès qu'il y a le droit, il y a le gauche. Dès qu'il y a le jour, il y a la nuit, dès qu'il y a la nuit, il y a le jour. Grâce à la souffrance, il y a l'éveil. Grâce à la boue, il y a le lotus, et c'est la vue non-dualiste. À chaque fois que nous inspirons en pleine conscience, nous pratiquons l'attention juste, l'attention appropriée. Nous orientons notre esprit vers des choses positives, des choses qui mènent au bonheur, à la libération, c'est l'attention appropriée. Quand on fait un pas ou une inspiration dans la pleine conscience et la concentration, naturellement, on lâche prise de tous les soucis, de tous les regrets du passé et des angoisses du futur, et à cet instant, on est en paix, à cet instant, on est libre. Et ceci est l'éveil. À cet instant, il y a la liberté, la pleine conscience, l'éveil. Et cette liberté, cet éveil sont les fruits directs de l'inspiration en pleine conscience, alors si nous voulons maintenir cette liberté, ce bonheur, cet éveil, il faut continuer à respirer. Pourquoi arrêter ? On dit qu'une respiration suffit, mais ce n'est pas vrai, il faut continuer. Il y en a qui disent que la Terre Pure est un monde de bonheur où il n'y a aucune souffrance. Pourtant, dans le sutra d'Amitabha, il est dit que tout le monde pratique là-bas, et à chaque fois qu'ils entendent le vent, ils invoquent le nom du Bouddha, le Dharma, la Sangha. S'il n'y a pas la souffrance, à quoi cela sert-il de pratiquer ? Si dans la Terre Pure, il n'y a pas de souffrance, pourquoi est-ce que tout le monde là-bas pratique tous les jours ? Si le Bouddha est tout le temps heureux, s'il est toujours éveillé et qu'il n'y a plus aucune souffrance, pourquoi continue-t-il à pratiquer tous les jours ? Quand nous avons un corps physique, nous pouvons attraper froid, nous pouvons avoir des douleurs. Le Bouddha a aussi un corps physique, il a aussi des douleurs physiques, et il pratique pour réduire ses douleurs. Quand un disciple mourrait, le Bouddha était triste, il n'était pas un rocher, mais un être humain. Mais il savait comment gérer sa tristesse, sa souffrance, et il ne laissait pas sa souffrance le contrôler, le dominer. Bouddha ne signifie pas quelqu'un qui n'a pas de souffrance, Bouddha signifie quelqu'un qui sait comment gérer sa souffrance, et quelqu'un qui ne laisse pas sa souffrance le contrôler, le dominer complètement. Et c'est la vue juste. Chaque pas apporte la paix, la liberté, l'éveil. Chaque respiration fait de même. Et c'est ça l'éveil. Et cet éveil vient de la souffrance. Sans la souffrance, il n'y aurait pas l'éveil. Donc souffrance et éveil vont ensemble. Alors tous les jours, quand nous pratiquons, nous pouvons toujours générer la liberté, l'éveil, mais dès que nous arrêtons de pratiquer, la souffrance arrive. Des petits moments de paix, de bonheur, de liberté, se rassemblent et font le grand éveil, la grande liberté. Que demander de plus ? Mais nous avons des doutes, parce que nous croyons que l'éveil est une sorte de cadeau que l'on reçoit par la poste : on le reçoit et on est éveillé. Quand quelque chose nous arrive, il n'y a plus aucun problème. Dès que l'éveil arrive, on dit au revoir pour toujours à la souffrance. Mais non, les deux vont ensemble. Sans l'un, l'autre n'existerait pas. Nos patriarches nous ont appris que l'on trouve l'éveil dans la souffrance. Et c'est la vue juste : trouver la Terre Pure dans le monde de la souffrance, trouver la non-naissance et la non-mort dans le monde de la naissance et de la mort. C'est ce que le Bouddha et nos maîtres ancestraux ont souvent répété. Et si nous n'avons pas vu tout cela après six ans d'études, c'est parce que nous n'avons pas maintenu la vision profonde.

## **Concentration**

La troisième source d'énergie est la concentration, samadhi en sanskrit. Quand nous avons la vision profonde, nous voyons que cette fleur est merveilleuse, nous voyons que cette fleur est une manifestation merveilleuse de la terre et du

ciel, qu'elle est une manifestation du corps du Dharma, une oeuvre de la Terre mère et du père soleil. Quand nous voyons que notre corps physique est une manifestation merveilleuse, que c'est une construction de l'ainsité, c'est un flash de vision profonde. Mais cette vision profonde doit être maintenue. Si nous savons que notre corps physique est une architecture de l'ainsité, nous devons le chérir. Nous pouvons avoir un flash de vision profonde, et continuer d'agir de manière agitée, dispersée, parce cette vision n'est plus là, notre esprit est couvert, nous ne voyons plus la vérité que cette fleur, que notre corps physique sont une architecture merveilleuse de l'ainsité. Il faut maintenir cette vision profonde à chaque instant. Thay a écrit un poème dans lequel il y a une ligne : 'Ne détruisez pas l'architecture de l'ainsité.' Si nous avons cette vision, mais ne la maintenons pas continuellement, nous pouvons dévier. Donc il faut la concentration. Qu'est-ce que la concentration ? La concentration signifie maintenir continuellement. En marchant, en travaillant, en mangeant, nous devons maintenir la concentration, que ce soit la concentration du vide, la concentration du sans signe, ou la concentration du sans but. Quelle que soit la concentration que l'on pratique, il faut la pratiquer continuellement. Donc la concentration est une source d'énergie qui maintient la vision profonde, et la vision profonde maintient la source d'énergie de la foi.

## **Diligence**

Si la troisième source d'énergie de la concentration est maintenue continuellement, c'est parce que nous avons la diligence. Nous avons appris la diligence juste. Nous savons que dans la conscience du tréfonds de notre esprit, il y a des graines positives et des graines négatives. Avec la diligence juste, nous savons comment faire pour ne pas toucher et arroser les graines négatives, les graines d'angoisse, les graines de désespoir, les graines de colère. En nous, nous avons tous ces graines, et si notre esprit est souvent en contact avec ces graines négatives, alors nous avons l'attention inappropriée. C'est le contraire de l'attention appropriée. Notre esprit fait attention à ces choses qui sont liées à ces graines négatives. Ayoniso manaskara, en sanskrit. Manaskara signifie attention. Et dans les quarante quatre versets d'Asanga que nous avons appris précédemment, il est dit que si nous n'avons pas la vision profonde, c'est parce que nous ne pratiquons pas l'attention appropriée, yoniso manaskara, en sanskrit. Notre esprit doit toujours être en contact avec ce qui est approprié, ce qui est positif. Si nous laissons notre esprit se diriger vers ce qui est négatif, si nous pensons à l'alcool, à la drogue, au sexe, à la souffrance, au suicide, c'est l'attention inappropriée. Et si on ajoute le 'a', cela devient, Ayoniso, inapproprié. Ayoniso manaskara. Donc, la diligence signifie qu'on ne laisse pas notre esprit en contact avec les éléments négatifs en nous et autour de nous. Par exemple, si nous regardons un film dans lequel il y a beaucoup de violence, de haine, de désespoir, c'est l'attention inappropriée. Quand nous écoutons un chant qui nous rend léger, qui suscite l'amour en nous, alors c'est l'attention appropriée. Quand nous vivons dans une communauté de pratique, nous sommes influencés par nos frères et soeurs. Quand nous voyons un frère, une soeur, ou un pratiquant laïc pratiquer la marche méditative dans la liberté, c'est l'attention appropriée, et quand nous voyons cette personne pratiquer, nous avons envie de faire de même. Cela a pris des milliers d'années pour que l'être humain puisse faire des pas en liberté, sans courir. Au début, l'être humain a commencé à marcher et à courir pour attraper quelque chose, et grâce à la pleine conscience, l'homo erectus commence à faire des pas non pour saisir quelque chose ou pour fuir, mais simplement pour se réjouir de chaque pas. On marche comme une personne libre, comme un éveillé. Aujourd'hui, l'être humain aujourd'hui peut faire cela. L'homo sapiens et l'homo erectus deviennent l'homo consciencius, l'être en pleine conscience, l'être éveillé. On ne fait pas des pas non pour attraper, pour saisir quelque chose, pour fuir des ennemis, mais on marche seulement réjouir de notre propre présence, se réjouir des merveilles autour de nous, parce qu'on est conscients qu'on est une merveille et que le monde autour de nous est aussi une merveille. Quand on voit un frère ou une soeur ou un pratiquant laïc marcher comme ça, on voit comme c'est merveilleux, et on a envie de faire de même. C'est ça l'attention appropriée. Quand on vit dans une communauté de pratique, dans laquelle il y a des pratiquants heureux, nous avons la chance de voir cela. Mais quand on retourne en ville, qu'on voit tout le monde courir, se presser, être facilement irrité, c'est moins facile d'avoir l'attention appropriée. Quand vous vous réveillez le matin, et allumez la lumière avec votre main, vous avez deux manières de le faire : une manière est d'allumer comme une machine, comme un robot, et l'autre manière est d'allumer la lumière en pleine conscience. Nous appuyons sur le bouton, et en une seconde, la pièce est pleine de lumière, et nous réalisons que c'est un miracle. Dans la journée, combien de fois allumons-nous la lumière ? La chambre est dans le noir, et il suffit d'un geste des doigts, et tout à coup, toute la pièce est éclairée. Quelle merveille ! Mais peu de personnes d'entre nous se sentent éveillés en faisant cela. Et nous avons cette chance toute la journée de cela : tous les jours, nous marchons, respirons, prenons le petit déjeuner, urinons, déféquons, mais nous ne sommes pas heureux. La pratique est de savoir comment faire pour être heureux en allumant la lumière, en allant aux toilettes, en prenant son petit déjeuner. Et personne d'autre ne peut le faire pour nous. Nous devons le faire nous-même, et quand nous le faisons, nous sommes heureux. Nous avons toutes les conditions pour être heureux. Si nous ne sommes pas heureux, c'est à cause de nous. Si nous avons encore des doutes, c'est à cause de nous. Ce n'est pas en passant son temps à parler que tous nos problèmes vont disparaître. Non, ce n'est pas bien de passer son temps à parler. Pratiquer est la meilleure communication que nous pouvons faire. Sans la pratique, on peut passer des journées à se parler, mais on ne va nulle part, on n'obtient pas grand chose. Et dans une communauté comme la notre, nous avons de nombreuses occasions pour pratiquer. Nous avons un emploi du temps qui nous permet de nous asseoir, nous avons le temps pour voir toutes ces merveilles. Quand c'est l'heure de la marche méditative, nous marchons comme une rivière. À chaque pas, nous pouvons toucher la terre de la réalité, nous pouvons toucher la Terre Pure. Nous pouvons toucher toutes les merveilles de l'univers, nous sommes vivants, c'est une merveille. Prendre un morceau de pain, c'est une merveille. Nous avons encore la chance de vivre avec Thay, avec nos frères et soeurs, c'est un grand bonheur. Si

nous sommes heureux ou pas, cela dépend de nous. Si nous n'avons plus aucune énergie, si nous avons des doutes sur la pratique, c'est parce que nous ne savons pas profiter de toutes ces conditions favorables qui nous sont offertes dans notre centre de pratique. Donc la diligence est une source d'énergie. Il faut essayer d'être toujours en contact avec les merveilles en nous et autour de nous, et de ne pas laisser notre esprit toucher ce qui est négatif en nous et autour de nous. Quand nous avons l'énergie de la foi, nous pratiquons diligemment, avec bonheur, nous avons envie de pratiquer, nous avons envie de faire la marche méditative, de faire la méditation assise, de travailler avec la sangha, parce que nous avons la foi. Et si nous sommes paresseux, nous n'avons plus d'énergie, nous voulons vingt jours de paresse, parce que nous n'avons plus l'énergie de la foi.

### **Pleine conscience**

Et quand nous avons la diligence, nous pratiquons la pleine conscience. La diligence est aussi l'attention appropriée, la pleine conscience est aussi l'attention appropriée, la concentration est aussi l'attention appropriée. La foi, la diligence, la pleine conscience, la concentration, mènent à la vision profonde, et une fois qu'on a la vision profonde, c'est à dire la vue non-dualiste, notre pratique apporte des fruits, et cette vision apporte le bonheur. Dans notre communauté, il y en a qui réussissent dans leur pratique, il y en a qui sont heureux, il y en a qui sont libres, il y en a qui se sont transformés, il y en a qui se transforment très lentement, mais qui finalement, se transforment quand même, et il y en a qui se transforment très rapidement. Il faut voir tout cela pour avoir la foi. Si nous avons des doutes, nous ne nous établissons pas paisiblement dans l'ici et maintenant, et nous pensons qu'un autre endroit est meilleur, et on va dans un autre centre, et on tourne en rond. Il y a une expression qui dit que le gazon du voisin est toujours plus vert. On pense que l'autre endroit est toujours meilleur, et on continue à tourner en rond. Nous savons que nous pouvons générer ces cinq sources d'énergie dans notre vie quotidienne, non seulement pendant la méditation assise, non seulement pendant la marche méditative, mais aussi en allant aux toilettes, en travaillant, en préparant le petit déjeuner, en se brossant les dents. Ce sont les cinq sources d'énergie, les cinq facultés, les cinq pouvoirs, ou les cinq bases. Nous avons cinq usines pour fabriquer ces cinq sources d'énergie, et ces cinq usines se trouvent en nous. Nous avons un corps, nous avons une conscience, et ce corps et cette conscience sont nourris par l'alimentation quotidienne, par l'air, par les pratiques, par la méditation, par l'énergie collective de la sangha. Ce sont des sources d'énergie qui nous nourrissent, et il faut savoir les utiliser pour produire ces cinq sources d'énergie pour nous aider et aider les personnes autour de nous, pour aider le monde. Nous allons réviser les quarante-quatre versets. Est-ce que vous les avez avec vous ?

**(cloche)**

### **Révision des Paramârtha-gâthâs**

Parmi nous, il y en a qui ont étudié les sciences. Thay propose que nous essayions de comparer les vues dans ces versets avec les vues des sciences, pour voir si les vues des sciences peuvent nous aider à expliquer les vues bouddhistes, à expliquer à ceux qui ne comprennent pas encore ce qui est dit dans les versets. Par exemple, dans le bouddhisme, nous avons appris la non-naissance et la non-mort, et dans les sciences, ils ont aussi trouvé la nature de la non-naissance et de la non-mort de l'énergie : rien ne se crée, rien ne se perd. Dans le bouddhisme, on dit que tout se transforme. Et les scientifiques voient la même chose : tout se transforme. La réalité des choses est la non-naissance et la non-mort, et les scientifiques disent : 'Rien ne se crée, rien ne se perd.' Alors en comparant, nous pouvons dire : 'Le Bouddha a enseigné ceci, et les sciences ont trouvé cela aussi,' et ainsi on peut aider les deux côtés à se comprendre mutuellement. Nous disons que dans le bouddhisme il y a deux vérités : la vérité relative, la vérité conventionnelle, et la vérité absolue, la vérité ultime. Et dans les sciences, il semble qu'il y ait aussi deux vérités. Il y a les lois, les découvertes des sciences classiques représentées par Newton, et ces lois peuvent expliquer beaucoup de choses et peuvent être mises en pratique. Mais quand on entre dans la physique quantique, on découvre qu'il y a des choses que les sciences classiques ne peuvent pas expliquer. Et si on ne lâche pas prise des sciences classiques, on ne peut pas entrer profondément dans le monde de la physique quantique. Donc il semble qu'il y ait aussi deux vérités dans les sciences : une vérité représentée par les sciences de Newton, et une autre vérité représentée par la physique quantique d'aujourd'hui, et nous pouvons comparer. Et les sciences continuent à faire des découvertes, et nous pouvons leur dire : 'Essayez ceci ou cela, parce que le Bouddha nous a enseigné cela,' et peut-être pourrons-ils faire encore d'autres découvertes. Alors nous pouvons faire une étude comparative entre le bouddhisme et la science, chercher les équivalents dans les deux domaines. Les sciences peuvent aider le bouddhisme, et le bouddhisme peut aider les sciences, le bouddhisme peut être une inspiration pour la recherche scientifique. C'est ce que nous allons examiner pendant la retraite de vingt-et-un jours. Ceux qui sont dans cette communauté, au Village des Pruniers, et dans d'autres sanghas, à Deer Parc, à Blue Cliff aux États-Unis, ou en Thaïlande, et d'autres sanghas dans le monde, ceux qui écoutent ces enseignements en ligne, peuvent écrire une demi-page, ou une page, ou deux pages, et nous les envoyer. Nous inviterons un nombre de scientifiques à venir pour cette retraite, dont un homme de science de la NASA, très renommé, qui va venir nous rejoindre. Et parmi les quarante-quatre versets de la vérité absolue, nous voyons très clairement que maître Asanga a commencé avec les enseignements de l'école Sarvastivada, qui dit qu'il n'y a pas de soi séparé, mais des conditions qui se rassemblent et qui nous donnent l'impression qu'il existe un soi séparé. Le premier verset dit :

Il n'y a pas de sujet, ni de propriétaire,

Il n'y a pas d'acteur, ni d'héritier.  
Les dharma n'ont pas de fonction,  
Et pourtant les fonctions existent.

Ce verset est très riche. Dans ce verset, nous avons appris qu'il y a la fonction, l'acte, l'énergie, mais qu'il n'y a pas de sujet, pas d'acteur qui reçoit le fruit de ses actes. Nous avons un corps physique, nous avons des sensations, nous avons des perceptions, des formations mentales, la tristesse, le bonheur, la joie, mais il n'y a pas de propriétaire, il n'a pas une personne propriétaire de ces formations mentales. C'est comme une mandarine avec dix sections : il n'y a pas un propriétaire de ces dix sections. C'est comme la rivière : il y a beaucoup de courants qui se joignent à cette rivière, il y a une grande rivière qui coule, c'est vrai, mais il n'y a pas de propriétaire de cette rivière, il n'y a pas de boss. Il n'y a pas de sujet, il n'y a pas d'acteur. Il y a le vent qui souffle, c'est vrai, mais il n'y a personne derrière le vent qui souffle. Le vent souffle naturellement. Il n'y a pas d'acteur, il n'y a pas de sujet derrière. Il pleut, mais on n'a pas besoin de personne qui produise cette pluie. Et quand il y a une perception, une sensation, ou un acte, comme respirer, se mettre debout, sourire, parler : la respiration est là, la conversation est là, mais on n'a pas besoin d'acteur, de propriétaire qui reste là pour faire tous ces actes. Il y a un karma, mais il n'y a pas une personne qui crée le karma. Il y a le résultat du karma, mais il n'y a pas une personne qui reçoive le fruit du karma. Il y a l'action et le fruit de l'action, mais il n'y a pas une personne qui fait cette action, et il n'y a pas une personne qui reçoit le résultat de cette action. Mais tout cela existe, toutes ces choses se passent. Ce qui est particulier, chez maître Asanga, c'est qu'il ne veut pas que le lecteur tombe dans un des deux extrêmes. Un extrême qui dit : 'Oui, cela existe' et l'autre extrême qui dit : 'Non, tout est vide, il n'y a rien.' La confirmation et la négation, les deux extrêmes. L'un est la confirmation et l'autre est la négation. Avant maître Asanga, il y avait maître Nagarjuna, qui était un maître extraordinaire et qui enseignait la vacuité d'une manière extraordinaire, mais les gens pouvaient croire, en écoutant ces enseignements, qu'il n'y a que la vacuité. Et maître Asanga voulait éviter cela, il voulait enseigner de manière que personne ne tombe dans la confirmation ou la négation, dans l'être ou le non-être. C'est le point principal de ces versets. Cela ne veut pas dire que maître Asanga fait le contraire de maître Nagarjuna. Non, maître Nagarjuna utilisait la méthode dialectique pour nous aider à briser les concepts d'être, de non-être, d'un, de plusieurs, de venir, de partir. Sa méthode est dialectique pour nous libérer de tous nos concepts. Mais cela a aussi causé des malentendus, il y en a qui ont cru que tout est le néant, que rien n'existe. Alors quand maître Asanga enseignait la psychologie bouddhiste, il disait que même s'il n'y a pas de sujet, ni d'acteur, ni d'héritier, les conditions existent, les phénomènes existent.

Les dharma n'ont pas de fonction, et pourtant les fonctions existent.

Les phénomènes, par exemple les yeux, les oreilles, le nez, ou le pin, ou la pluie, ce sont les phénomènes ou les dharma. Alors aucun phénomène n'a de fonction. Dans un verset il est dit que l'oeil ne peut pas voir la forme. Voir la forme est une fonction. L'oeil ne peut pas voir la forme, l'oeil est seulement une des conditions qui produisent la vue. La forme est une autre condition, et il y a encore de nombreuses autres conditions, comme la lumière, et toutes ces conditions font se manifester la vue. Donc il n'est pas correct de dire que la fonction de l'oeil est de voir. Aucun phénomène n'a de fonction.

### **Les sept non-fonctions**

Il y a ce qu'on appelle les sept non-fonctions. Premièrement, rien n'est acteur. L'oeil ne peut pas voir. L'oeil n'est qu'une condition, il a besoin de la rétine, il a besoin des nerfs optiques, il faut de nombreuses autres conditions pour qu'il y ait la vue. Deuxièmement, rien ne peut se maintenir, se perpétuer. Pourquoi ? Parce que la conscience de l'oeil existe seulement pendant un ksana, la plus petite période de temps. Tous les phénomènes existent en un seul ksana. Comme la rivière : elle existe seulement en un ksana, la rivière de cet instant n'est pas la rivière d'il y a un ksana. Rien ne peut exister plus d'un ksana. Il n'y a rien qui soit là et qui se maintienne. Troisièmement, rien ne peut donner naissance à l'autre. Comme une mère ne peut pas donner naissance à un bébé. Ce qu'on dit est vraiment paradoxal, mais en réalité, la mère est seulement une condition de la naissance du bébé, elle n'est pas tout. Si elle n'a pas une maison, la nourriture, l'air pour respirer, le père du bébé, la mère ne pourra pas donner naissance. La mère est seulement une condition pour la naissance du bébé. Alors troisièmement, rien ne peut donner naissance à un phénomène. Et quatrièmement, rien ne peut naître par lui-même. C'est exactement comme dans les enseignements de la voie du milieu. Il n'y a rien qui naisse d'autre chose, et rien qui naisse par lui-même, ce sont les mêmes enseignements du sastra de la voie du milieu. Cinquièmement, il n'y a rien qui puisse aller d'un endroit à un autre, parce que tout existe en un ksana. Si quelque chose va ailleurs, alors cette chose est déjà une autre chose, ce n'est pas la même chose qui se déplace d'un endroit à un autre. Par exemple, on prend une photo à l'âge de cinq ans, et on prend une photo à l'âge de cinquante ans. On ne peut pas se déplacer de l'âge de cinq ans à cinquante ans, parce que ce n'est pas la même personne. À l'âge de cinq ans, nous avons été très différents. S'il y avait un vrai déplacement, alors on serait pareil à l'âge de cinq ans et à l'âge de cinquante ans. Sixièmement, rien n'est capable de détruire quelque chose. Rien n'a la fonction de détruire. La destruction de quelque chose vient de beaucoup de conditions. Et septièmement, rien ne peut se détruire par lui-même. La rivière ne peut pas se suicider. Aucun phénomène ne peut se détruire par lui-même, aucun phénomène ne peut détruire un autre phénomène, aucun phénomène ne peut se déplacer d'un endroit à un autre, aucun phénomène ne peut naître par lui-même, aucun phénomène ne peut faire naître un autre phénomène, aucun phénomène ne peut se maintenir, et aucun phénomène n'est

acteur. Alors tout cela va à l'encontre de la vérité conventionnelle.

Dans la vérité conventionnelle, on dit que l'oeil voit, mais en profondeur, on voit que les phénomènes existent, mais seulement en un ksana. Le cinquième verset dit: « Toutes les formations sont impermanentes. Comment peut-il y avoir une fonction dans les choses instables ? » Tous les dharma se manifestent en seulement une fraction de seconde, alors comment pouvons-nous parler de leur fonction ? Si nous sommes scientifiques, surtout scientifique de la physique quantique, voyez-vous cela avec les électrons et les particules ? Est-ce qu'ils changent continuellement et est-ce qu'ils existent seulement en un ksana ? Et les deux, l'observateur comme l'objet observé, existent-ils en un ksana ou non ? Donc maître Asanga commence avec les enseignements de l'école Sarvastivada en disant qu'il n'y a pas de soi, qu'il n'y a que les phénomènes, et ces phénomènes sont de nature impermanente, ils existent seulement en un ksana. Alors il n'y a pas de sujet, il n'y a ni sujet, ni d'acteur, ni personne qui reçoit le fruit de ces actes. Nous pouvons dire que les versets du premier au neuvième exposent la nature des phénomènes, des dharma. Tous les phénomènes sont interdépendants, ils sont les causes, les conditions, mais ils n'ont pas de fonction, parce qu'ils existent seulement en une seconde, et les phénomènes sont insaisissables et non-dualistes. Je répète : les neuf premiers versets parlent de la nature des phénomènes : il n'y a pas de soi, il n'y a que les phénomènes. Il n'y a pas d'acteur, ni de sujet, ni d'héritier, il n'y a pas de fonction. Et à partir du dixième verset, l'auteur parle du monde des humains avec les perceptions erronées, avec les vues incorrectes, la passion, la souffrance. L'être humain est emporté par la souffrance, et il tourne dans le cercle des naissances et des morts. Premièrement, il y a des klesha, des obstacles des connaissances, qui nous entraînent dans le samsara. Ce sont les dixième, onzième, douzième versets qui parlent de ces obstacles, klesha en sanskrit. Les afflictions, klesha, viennent des perceptions erronées. Deuxièmement il y a une action, il y a le karma, il y a l'énergie, c'est le treizième verset. Et troisièmement, le quatorzième verset dit que les actions sont insaisissables, parce qu'elles existent seulement en un ksana. Quatrièmement, les phénomènes n'ont pas de commencement, et ils se renouvellent à chaque instant. Du dixième au seizième verset, l'auteur parle de la personne. Ensuite, l'auteur parle du fondement, de l'établissement, des causes, hetu en sanskrit, et du temps. Alors ces cinq versets parlent du karma, des causes et effets dans le temps. Du dix-septième au vingt-deuxième verset, l'auteur parle de la purification, comment sortir du cercle du samsara. Les dix-septième et dix-huitième versets parlent de l'impermanence des phénomènes. Les dix-neuvième et vingtième versets parlent de l'ignorance. L'ignorance est là. Même si personne ne la crée, elle est là. Et si elle est là, c'est parce que nous ne pratiquons pas l'attention appropriée. Le contraire de la vision profonde, l'ignorance, est là. Et ce n'est pas parce quelqu'un l'a créée. Et elle ne naît pas par elle-même. Si l'ignorance est là, c'est à cause de l'attention inappropriée. Si nous pratiquons l'attention appropriée, l'ignorance va se transformer. Ensuite, le temps dépend de notre esprit, c'est une construction mentale. Ce sont le vingt-et-unième et le vingt-deuxième versets. Ensuite, les vingt-troisième jusqu'au vingt-huitième versets parlent de la relation entre la vérité relative et la vérité absolue. La vérité conventionnelle joue son rôle. On dit qu'il n'y a ni le gauche ni le droit, mais quand on entre dans la salle de méditation, au repas formel, les moines et les hommes s'assoient à droite, les femmes à gauche. On dit qu'il n'y a pas le haut et le bas, mais quand on construit une maison, il faut commencer par le bas. Et donc, on a aussi besoin de la vérité conventionnelle. Donc ces versets parlent de la relation entre la vérité conventionnelle et la vérité absolue, et c'est pareil dans les sciences. Selon la vérité ultime, nous sommes incapables de saisir quoi que ce soit, mais dans la vérité relative, il y a le même, le semblable et le différent, l'un et le plusieurs. Ce sont les vingt-troisième et vingt-quatrième versets, et le vingt-cinquième verset parle de l'interdépendance entre le corps et l'esprit. Le corps s'appuie sur l'esprit pour exister et vice-versa. Il est impossible d'avoir l'esprit sans le corps ou le corps sans esprit. S'il y a un corps sans esprit, c'est un cadavre. Comme une feuille de papier, il y a le recto et le verso. Et troisième point, il n'y a ni le semblable, ni le différent. C'est-à-dire, à l'âge de cinquante et cinq ans, nous ne sommes pas deux personnes différentes, et nous ne sommes pas non plus la même personne. C'est la vérité ultime, ni le semblable, ni le différent. Et du vingt-neuvième au trente-et-unième verset, l'auteur parle de la psychologie bouddhique. Il y en a qui ont mal compris les enseignements du maître Nagarjuna sur la vacuité, alors maître Asanga a enseigné la psychologie bouddhiste qui dit qu'il n'y a que la manifestation. Vous n'êtes pas une création, vous êtes une manifestation. Tout n'est que manifestation. Cette fleur est une manifestation, quand les conditions se rassemblent, la fleur se manifeste, et quand les conditions ne sont plus suffisantes, elle cesse de se manifester. Il n'y a ni naissance, ni mort, il n'y a que la manifestation. Du vingt-neuvième au trente-huitième verset, maître Asanga parle du manas et de l'alaya. Le vingt-neuvième verset parle des graines, et les versets suivants, à partir du trentième verset jusqu'au trente-cinquième verset, parlent du manas. Puis maître Asanga parle de la libération et des afflictions. On n'a pas les afflictions en premier, et puis grâce à la pratique, on a l'éveil. Non. Rien n'existe avant ou après. Et les enseignements des afflictions qui sont l'éveil sont très clairs dans cette partie. Ensuite, dans le quarante-deuxième verset, l'auteur parle des deux libérations qui mènent aux deux nirvana : le nirvana absolu et le nirvana qui a encore quelques afflictions, le reste des afflictions. Quelqu'un qui réalise la non-naissance et la non-mort est éveillé, mais puisque cette personne a encore un corps physique, elle a encore des douleurs. Elle vit avec ses agrégats, elle vit dans le monde, et donc il y en a qui pensent que ce n'est pas encore le bonheur absolu. Et quand on n'a plus ce corps physique, on peut atteindre le bonheur absolu ou le nirvana absolu. C'est quelque chose à réexaminer. Les cinq agrégats sont encore attachés, liés, mais quand on touche le nirvana, ces cinq agrégats sont libres. Donc, ce ne sont pas les cinq agrégats qui nous font souffrir, mais notre manière de gérer les cinq agrégats. Il y a un très bel exemple : un homme a lancé un caillou à un chien, et le chien est très en colère, et il court derrière le caillou et aboie. Et c'est drôle, parce que le chien ne sait que la cause de sa douleur n'est pas le caillou mais l'homme qui l'a lancé. Et c'est pareil, nous souffrons parce que nous sommes attachés à nos cinq agrégats, parce que nous n'avons pas une vue juste sur nos cinq agrégats. Ce ne sont pas les cinq agrégats qui causent la souffrance, mais notre ignorance. Donc ce n'est pas la

peine de rejeter les cinq agrégats pour avoir le nirvana absolu. Donc ce verset parle des deux libérations. Ensuite, le nirvana inter-est avec le monde des naissances et des morts. Il faut trouver le nirvana dans le monde des naissances et des morts, il faut trouver l'éveil dans la souffrance. Si nous relisons les versets, nous verrons que ces versets ne sont pas si difficile.

Aujourd'hui, si possible, vous pouvez avoir une discussion du dharma sur le doute et l'énergie de la pratique. Nous avons toutes les conditions favorables pour notre pratique, mais nous ne savons pas comment les utiliser et en profiter. Nous ne savons pas comment générer les sources d'énergie nécessaires à notre propre transformation, pour créer la joie et le bonheur. Si nous y arrivons, alors notre communication avec les autres sera très facile et naturelle. Après le décès de frère Pháp Kinh, il faut apprendre une leçon : nous ne pouvons pas être négligeants, vivre à la légère. Nous ne pouvons pas laisser notre temps couler dans l'inutilité et dans l'oubli. Nous devons saisir la pratique, la fortifier, pratiquer l'attention appropriée, garder les cinq pouvoirs, la foi, la diligence, la pleine conscience, la concentration et la vision profonde. Nous avons beaucoup de conditions pour réussir. Nous pouvons générer ces sources d'énergie à chaque instant de notre vie quotidienne. Nous n'avons pas besoin de plus de théorie. Nous devons mettre en pratique ce que nous avons appris, et consolider notre pratique. Alors un jour nous ne nous plaindrons pas : 'Oh, j'ai laissé mon temps passer dans l'inutilité !' Il ne faut laisser échapper toutes les chance et conditions favorables.

(cloche)



**Enseignement donné le 29 Janvier 2012 en vietnamien,  
transcrit par Pháp Thân d'après les traductions françaises et anglaises.**