

Regarder profondément l'objet de la perception (4ème partie)

(cloche)

Chère Sangha, aujourd'hui nous sommes le dimanche 12 février 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.

Nous sommes notre inspiration et expiration

Il ne reste que huit jours avant la fin de la retraite d'hiver. Au Village des Pruniers, nous sommes capables de toucher la société. Si nous avons des difficultés avec notre famille, ou notre société, ou nos amis, ou notre travail, c'est en partie parce que nous avons des difficultés avec nous-même. Nous ne sommes pas encore entrés en contact avec nous-même. Alors au Village des Pruniers, nous apprenons à entrer en contact avec nous-même. Et les pratiques du Village des Pruniers sont concrètes et simples. Avant tout, on apprend à respirer. En inspirant, nous ne devrions pas penser. Le plus important est de porter l'attention sur l'inspiration. On voit la naissance de l'inspiration, et sa continuation. Et on identifie, on reconnaît cela. L'inspiration naît et se prolonge, continue. Peut-être que l'inspiration reste pendant trois secondes, mais c'est notre inspiration, c'est nous-même. C'est notre propre inspiration. Et à ce moment, nous pouvons entrer en contact avec nous-même, en touchant l'inspiration. Même si l'inspiration est courte. Tout ce qui est en nous est court aussi comme ça, comme nos cellules, tout est court comme cela, ce n'est pas long. Elles continuent, mais leur vie est très courte. Parce que dans notre corps, les cellules naissent et meurt assez continuellement, et c'est la même chose pour notre respiration. Notre inspiration naît et disparaît, et laisse la place pour l'expiration. Et l'expiration naît et disparaît pour laisser la place pour l'inspiration. Donc avant tout, nous pouvons en contact avec nous-même à travers la respiration. « Inspirant, je suis conscient de mon inspiration. Mon inspiration est moi-même. » Et on commence à entrer en contact avec nous-même. Et quand l'inspiration se termine, cela ne signifie pas qu'elle meurt, mais elle devient l'expiration. Et l'expiration est la continuation de l'inspiration. Nous pouvons voir que l'inspiration est la continuation de l'expiration. C'est comme quand on voit la neige, nous savons que la neige est la continuation des nuages. Et les nuages flottant dans le ciel sont la continuation de la neige. Nous savons que le nuage n'est pas mort, il est devenu neiges. Et c'est la même chose pour notre inspiration : elle reste peut-être seulement trois secondes, mais elle ne meurt pas, elle devient l'expiration. Et en expirant, nous entrons en contact avec l'expiration. Nous sommes notre propre inspiration et notre propre expiration. Bien sûr, nous sommes autre chose aussi, nous ne sommes pas que la respiration, mais avant tout, nous entrer en contact avec nous-même, et la première chose que nous pouvons toucher est la respiration. S'il n'y a pas la respiration, il n'y a pas la vie. C'est quelque chose de très concret. Je veux savoir qui je suis, je ne sais pas qui je suis. Et en inspirant, on commence à savoir. Je suis mon inspiration, et je suis aussi mon expiration. Et mon inspiration peut être de qualité ou non. Dans une inspiration de qualité, il y a la légèreté, la fraîcheur, la douceur, le bonheur. Donc quand nous sommes en contact avec notre inspiration, nous devons connaître la qualité de notre inspiration. Et cette qualité dépend d'autres conditions, comme nos poumons, nos narines, et la qualité de l'air. Et quand nous sommes en contact avec notre inspiration et que nous connaissons ses qualités, quelquefois, nous voulons élever sa qualité. Parce que plus notre inspiration est de qualité, plus elle nous apporte la paix, la légèreté, l'harmonie. Parce que l'inspiration est nous-même. Si l'inspiration comporte la paix et la légèreté, alors nous avons aussi la paix et la légèreté, et nous sommes en contrôle tout de suite. Alors quand nous sommes dans des situations difficiles, quand nous sommes en colère, quand nous rencontrons des obstacles, ce n'est pas la peine de forcer. Il faut s'arrêter et suivre notre respiration. Il ne faut pas penser, seulement respirer. Respirer pour entrer en contact avec nous-même, et savoir ce que nous faisons. Si nous sommes ou marchons et suivons notre respiration, à ce moment là notre respiration aura de qualité. Et si vous pouvez pratiquer cela une demi-heure, ou une heure, alors la qualité de l'inspiration s'élèvera. Au début, elle peut être courte, mais si on continue à suivre notre respiration, notre inspiration sera de meilleure qualité. Elle sera peut-être un peu plus longue, plus profonde, plus légère, plus régulière.

Dedans, dehors, profond, lent, calme, léger, sourire, relâché, moment présent, moment merveilleux

Alors alors au Village des Pruniers, il y a le gatha : «Dedans, dehors, profond, lent, calme, léger. » Cela signifie : « En inspirant, je sais que j'inspire. En expirant, je sais que j'expire. En inspirant, je sais que mon inspiration est un peu plus profonde. En expirant, je sais que mon expiration est un peu plus lente. » Et quand la respiration est plus profonde et plus lente, cela signifie que sa qualité s'améliore. Alors « Dedans, dehors, profond, lent », si vous continuez de cette façon, votre respiration sera un peu plus profonde et un peu plus lente. Et quand on inspire, on se sent à l'aise, bien, léger. « Dedans, dehors, profond, lent, calme, léger. » Nous faisons chaque pas comme cela : en inspirant, on calme notre corps et notre esprit, et en expirant, on se sent bien, on se sent heureux, on peut sourire. Cette pratique n'a que huit mots : « Dedans, dehors, profond, lent, calme, léger, sourire, relâché. » Et il y en a deux de plus : « Moment présent, moment merveilleux. » Vous pouvez le faire avec vos doigts : « 1. Dedans, 2. Dehors, 3. Profond, 4. lent, 5. Calme, 6. léger, 7. sourire, 8. Relâché, 9. Moment présent, 10. Moment merveilleux. » Vous pouvez pratiquer cela en étant assis, ou en marchant. Et quand notre respiration a un peu plus de paix, de profondeur, de calme, cela influence notre corps. Notre corps peut être fatigué, tendu, et si notre respiration est calme et légère, naturellement, cela va influencer notre corps. « J'inspire, je relâche les tensions dans mon corps. » Donc en entrant en contact avec notre respiration, nous pouvons entrer en contact avec notre corps. C'est le troisième exercice du soutra sur la pleine conscience de la

respiration. Nous entrons en contact avec notre corps. Et si on n'arrive pas à entrer en contact avec notre respiration, ce sera difficile d'entrer en contact avec notre corps. Alors nous devons reconnaître notre inspiration, entrer en contact avec cette inspiration, et pendant ces trois secondes d'inspiration, nous pouvons entrer en contact avec nous-même. Notre corps peut avoir de la qualité ou non. Il peut être fatigué, tendu. Si on respire et qu'on laisse notre corps se détendre, être à l'aise, le corps aura plus de qualité. De cette façon, nous pouvons entrer en contact avec notre respiration et notre corps en même temps. Nous sommes notre respiration, nous sommes notre corps. Si nous avons une douleur, nous pouvons reconnaître cette douleur, et la calmer. En résumé, si nous voulons entrer en contact avec notre corps, avec nous-même, alors nous devons entrer en contact avec notre respiration. Une fois que nous entrons en contact avec notre respiration, nous devons prendre refuge dans notre respiration, et alors nous pouvons entrer en contact avec notre corps. Et une fois que vous pouvez entrer en contact avec votre corps, vous pouvez entrer en contact avec vos sensations. Il y a des sensations qui peuvent être agitées, vous faire souffrir, vous rendre triste, soucieux, et elles ne sont pas de qualité. Mais quand vous êtes en contact avec votre respiration, vous pouvez embrasser ces sensations et les calmer, comme quand vous embrassez votre corps pour le calmer. Les sixième et septième exercices du soutra de la pleine conscience de la respiration calment les sensations. En étant en contact avec notre corps, nous nous aimons un peu plus, nous prenons soin de notre corps un petit peu plus. Si nous ne pouvons pas nous aimer, comment pourrions-nous aimer quelqu'un d'autre ? Nous devons apprendre comment nous aimer par notre respiration, notre assise et notre marche. Pratiquer, signifie prendre soin de notre corps, aimer notre corps, chérir notre corps et notre esprit. Et petit à petit, nous entrons en contact avec nous même.

Notre territoire

Notre territoire est très grand. Il y a les cinq skandhas : le corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales, et la conscience. Et notre territoire s'agrandit. Nous revenons et entrons en contact avec notre territoire. Et il y a des choses très belles, ainsi que des souffrances. Et nous faisons de notre mieux pour rétablir la paix, rétablir l'ordre dans les cinq skandhas. À ce moment-là nous avons le bien-être, nous nous sentons en paix. On ne se déteste plus, on n'a plus peur de soi-même, on n'est plus découragé par soi-même. On peut s'accepter, on peut être en harmonie avec nous-même, et on peut faire la paix avec nous-même. On ne veut plus se punir, se suicider. On veut faire la paix avec nous-même. Et quand on peut faire la paix avec nous-même, c'est très facile de faire la paix avec les autres. Cela peut être notre partenaire, nos enfants, ou nos amis. Quand nous arrivons à entrer en contact avec notre propre corps, avec nous-même, nous nous acceptons, et nous pouvons entrer en contact avec les autres personnes, et les aider à faire de même. Si vous êtes à l'aise et confortable avec vous-même, vous pouvez facilement être à l'aise et confortable avec les autres. En réalité, les retraites que nous offrons en Europe et en Amérique durent seulement cinq ou six jours, et il y a beaucoup de personnes qui au bout du cinquième ou sixième jour peuvent faire la paix avec leurs proches. En cinq ou six jours, ils apprennent beaucoup : comment calmer le corps et l'esprit, comment arroser les graines. Ils apprennent l'écoute profonde. Nous devons apprendre comment s'écouter profondément soi-même, parce qu'en nous il y a des souffrances, et nous devons apprendre à les écouter et les accepter. Nous devons aussi apprendre la parole aimante et l'écoute profonde. Et si les autres personnes sont dans la retraite, c'est plus facile de faire la paix avec eux, mais si elles sont à la maison, on peut leur téléphoner. Dans la retraite, il y a toujours des personnes qui réussissent à rétablir la paix avec leurs proches. Et avant de quitter la retraite, ils sont très heureux, parce qu'ils savent qu'ils vont pouvoir avoir le bonheur chez eux, parce qu'ils ont initié le processus en leur téléphonant à leurs proches. Ces réconciliations arrivent toujours dans nos retraites. Il suffit de cinq ou six jours de pratique. Il n'y a pas besoin de beaucoup. En cinq ou six jours, on peut déjà faire beaucoup. Donc, quand nous sommes au Village des Pruniers, nous devons savoir comment utiliser notre temps. Nous devons chérir chaque moment afin de l'utiliser pour notre pratique, pour entrer en contact avec nous-même, avec les amis de la Sangha, pour rétablir les liens avec nous-même, afin que ces liens soient beaux. Et quand on retourne en nous, dans notre territoire, nous savons comment gérer les difficultés. Au Village des Pruniers, il y a des enseignants du Dharma, laïcs et monastiques, et nous pouvons leur demander un entretien pour nous aider dans notre pratique. Alors notre séjour d'une semaine ou deux semaines au Village des Pruniers aura beaucoup de bénéfices. Nous allons continuer à étudier le soutra.

Septième verset :

7. Même si l'objet de la conscience et le sujet de la conscience vont ensemble,
Ils servent de condition l'un pour l'autre,
Et ils servent de base pour le prochain moment de conscience,
Parce qu'ils ont la potentialité d'amener à la manifestation de l'autre.

Il est certain qu'à la fois l'objet et le sujet de la conscience vont ensemble, se suivent. Nous pouvons dire qu'il se manifestent en même temps et nous pouvons aussi dire que l'un sert de condition pour produire l'autre : le premier sert à construire le second.

La dernière fois, nous avons dessiné un cercle qui représente nos perceptions. Et quand on parle de perception, il y a toujours le sujet et l'objet de la perception. Et on a appris que sujet et objet s'appuient entre eux pour se manifester. C'est comme pour le gauche et le droit : ils sont présents en même temps. Le gauche et le droit s'appuient entre eux pour se

manifeste. Sans gauche, il n'y a pas de droit, et sans droit, il n'y a pas de gauche. Il est impossible de séparer le gauche du droit. Ou ce morceau de papier : il est impossible de séparer le recto du verso. Ils sont toujours ensemble. Ou ce marqueur : même si on le coupe en deux, et que vous prenez la moitié et moi l'autre moitié, vous avez encore le gauche et le droit, et moi aussi, j'ai encore le gauche et le droit. Je ne peut pas garder le gauche et vous le droit. Quand on coupe en deux, ma moitié contient aussi le gauche et le droit, et votre partie aussi. Gauche et droit inter-sont. Ils co-existent, ou inter-sont. Dans la mécanique quantique, il y a la notion d'enchevêtrement, on ne peut pas séparer le gauche du droit. En comparaison avec les termes bouddhiques, inter-être est beaucoup plus beau qu'enchevêtrement. Dans les sciences, il y a aussi le terme superposition, les choses se superposent. Donc en comparant avec les termes bouddhiques d'inter-être et de co-existence qui existent depuis plus de mille ans, ces termes sont très bien. À propos des choses présentes ensemble ou étant séparées, c'est un problème. On ne peut pas dire qu'elles sont les mêmes. On ne peut pas dire que ce sont des choses séparées. C'est la signification des termes enchevêtrement et superposition. Et notre perception, notre connaissance, est pareille. Le sujet qui perçoit et l'objet perçu ne sont pas deux choses. La conscience subjective et la réalité objective ne sont pas deux choses séparées, elles sont toujours ensemble. Et dans le bouddhisme, il faut apprendre ceci dès le début. Les phénomènes, les dharma, sont objet de notre conscience, ils ne sont pas des entités séparées. La nature, le monde, sont des objets de l'esprit, pas des entités séparées. Et on ne peut pas les sortir, les séparer. Ils vont toujours ensemble. Un jour, Dieu a dit : « Que la lumière soit. » Et la lumière répondit : « Dieu, je dois attendre. » Et Dieu dit : « Qu'est-ce que tu attends ? » Et la lumière répondit : « J'attends l'obscurité pour apparaître en même temps. » Parce que la lumière ne peut apparaître sans obscurité, parce que ces deux choses-là co-existent. Et Dieu dit : « Mais l'obscurité est déjà là. » Et la lumière répondit : « Alors ce n'est pas la peine que j'apparaisse, parce que si l'obscurité est là, je suis déjà là. » S'il y a déjà l'objet, il y a déjà le sujet. Et c'est la même chose pour le créateur et la créature. Ils existent en même temps. Il ne peut y avoir créature sans créateur, et vice-versa. Ils ne peuvent pas être séparés. C'est la vue non-dualiste. Il y a des théologiens qui disent que Dieu est la fondation de l'être. Ce n'est pas tout à fait juste, parce que si Dieu est la fondation de l'être, qu'est-ce qui est la base du non-être ? Parce que être et non-être vont toujours ensemble. Quand on sépare comme cela c'est une pensée dualiste. Donc tout cela s'appelle l'inter-dépendance mutuelle, l'attente mutuelle. Ils attendent mutuellement pour se manifester en même temps. Le bien et le mal, le bonheur et la souffrance, tout doit apparaître en même temps, se manifester en même temps. Le gauche et le droit, objectif et subjectif, dehors, dedans, avant, après, naissance, mort, tout cela apparaît en même temps. Ils se co-manifestent. C'est la symétrie et la super-symétrie dans la science. Si il y a ceci, il y a cela. S'il y a le passé, il y a le futur. Alors la lumière dit : « Je ne peux apparaître si l'obscurité n'apparaît pas en même temps. » L'objet de la conscience et le sujet se manifestent en même temps. Un des deux de peut apparaître avant, ils apparaissent en même temps, ils se manifestent en même temps. Ils co-existent, ils se co-manifestent. L'un est la base de l'autre et vice-versa. Le sujet de la conscience et l'objet de la conscience se manifestent en même temps. Aucun d'entre eux n'existe avant. Beaucoup de personnes pensent que la conscience est quelque chose de subjectif qui est dedans et cherche observe le monde de la nature dehors. C'est faux. Ils ne peuvent pas être séparés, ils ne peuvent pas être deux entités séparées. Sujet et objet de la conscience se manifestent en même temps. Un repose sur l'autre, ils s'attendent l'un l'autre.

Les deux vont ensemble,
Et servent comme condition pour l'autre.

Le précédent est la condition pour celui qui le suit. Par exemple, quand il y a une flamme, elle existe seulement pendant un ksana, un temps très court, et elle est la condition pour la flamme suivante. Des philosophes disent que notre conscience est de caractère cinématographique. Les images se suivent pour faire le cinéma. La conscience naît et disparaît et sert de condition pour la conscience qui suit. C'est la continuité, continuellement changeant. Il y a quatre conditions. La première est la condition causale, hetu-pratyaya, la deuxième est la condition de support, samanantara-pratyaya, la troisième est l'objet de perception comme condition, alambana-pratyaya, et la quatrième est la condition de continuité, adhipati-pratyaya. Donc la perception apparaît comme un flash, elle reste seulement un ksana, et est la base du flash suivant, parce que la conscience a un caractère cinématographique, et la quatrième condition est la continuité, la non-interruption de conscience. Quatre conditions : hetu-pratyaya est la condition principale, samanantara-pratyaya est la condition de support, alambana-pratyaya est l'objet de la perception comme condition, et samanantara-pratyaya est la non-interruption comme condition.

Objet et sujet vont ensemble et servent de base l'un pour l'autre pour se manifester, et servent de fondation pour le prochain flash de conscience, ils viennent ensemble pour se manifester. C'est équivalent aux forces dans la science, des forces qui interagissent entre elles, des champs de force. Ce sont les sâkti, que l'on appelle quelquefois bîja, graines, semences. Quand nous avons une douleur, on sait que nous avons une douleur, et on veut toucher cette douleur, entrer en contact avec cette douleur. Je me souviens qu'un jour, en Suisse, une retraitante m'a demandé : « Cher Thay, je voudrais revenir et toucher le plus profond en moi, mais j'ai l'impression que je peux pas toucher ce qu'il y a de plus profond en moi. » Chacun d'entre nous pense qu'en nous, il y a une partie qui est la plus profonde. Mais cette retraitante n'y arrivait pas, et elle m'a dit : « Quand je suis en méditation assise, j'essaye vraiment d'être en contact avec la partie la plus profonde en moi, mais je n'y arrive pas. Thay, pouvez-vous m'enseigner comment toucher la partie la plus profonde en moi ? » Et Thay demanda : « Cette partie la plus profonde, existe-elle dans votre coeur, ou votre cerveau, ou dans l'estomac ? » Des personnes pensent que la partie la plus profonde se trouve dans l'estomac. Mais dans notre estomac, il y a aussi des neurones. Les neurones ne se trouvent pas seulement dans le cerveau, ils sont dans le coeur et l'estomac

aussi. Mais quand nous avons une douleur, nous sentons la douleur plus dans notre estomac ou notre coeur que dans notre cerveau. Mais selon cet enseignement, il n'y a pas de localisation déterminée. Alors cette sâkti, cette énergie, est de nature non-locale. Et elle doit attendre pour se manifester. Cette douleur se trouve dans la situation de sâkti, dans un état de potentialité. Chacun d'entre nous a la colère, mais la graine de colère ne se manifeste pas encore. Maintenant, nous ne sommes pas en colère. Nous savons que chacun d'entre nous a la graine de colère, mais en ce moment, nous ne sommes pas en colère. Mais si quelqu'un vient et la déclenche, elle se manifeste. Nous avons la graine de la colère, mais nous ne l'avons pas touchée. On ne touche pas cette énergie, car elle a besoin de conditions. Donc une partie très profonde peut être une colère très profonde, et quand les conditions viennent, cette colère profonde se manifeste. Mais les conditions peuvent aussi toucher votre bonheur profond. Alors on ne peut pas dire où se trouve le plus profond. Nous pouvons percevoir nos sensations : « Ici, est la tristesse, ici est la joie, ici sont les soucis. » Votre douleur peut être très profonde, mais s'il n'y a pas assez de conditions, votre douleur ne se manifeste pas, et on ne peut pas la toucher. Nous pouvons toucher ces sâkti, ces bîja, seulement quand elles se manifestent. Sinon, on ne peut pas les toucher, mais cela ne veut pas dire qu'elles ne sont pas là, elles sont sous la forme potentielle, de potentialité, sâkti, mais on ne peut pas trouver où elles se trouvent, elles sont de nature non-locale. Et nous avons toutes sortes de graines dans notre conscience du tréfonds : la colère, la joie, la peur, et ainsi de suite. Quand les conditions sont telles, la colère se manifeste, quand les conditions sont telles, la joie se manifeste. Et quelquefois, on traduit sâkti comme énergie, qui est la base, énergie potentielle. Dans la mécanique quantique, il y a des scientifiques qui disent que les champs de force sont la réalité ultime. Donc ils disent que cette énergie potentielle, cette graine, bîja, est la base de tout. Elle est très petite, comme un grain rond. Dans le Samyutta Nikâya, le Samyukta Agama, il y avait déjà le terme de semence. Dans le temps du Bouddha, on utilisait déjà le terme de semence. Mais les bîja, les semences, ne sont pas forcément des graines. Par exemple, pour les plantes de tabac, on n'a pas besoin de planter des graines : on prend une feuille, on la plante, et cela devient une plante de tabac. Donc la semence est aussi dans la feuille. C'est pareil pour la rose : on peut couper une branche, la planter, et cela devient un rosier. Donc la branche est aussi une semence. Les semences ne sont pas seulement les graines, elles peuvent être feuilles ou graines par exemple. Dans le Samyutta Nikâya, ils parlent de plusieurs sortes de semences, les semences bénéfiques, et les semences non-bénéfiques. Et plus tard, dans la psychologie bouddhique, il y en a qui ont dit que la conscience est la totalité de toutes les semences. Sarva-bîjaka. La conscience avec le nom sarva-bîjaka. Bîjaka signifie graine, et sarva signifie tout. Des neuro-scientifiques disent aussi qu'il y a une conscience de fond. C'est assez similaire. Que nous rêvions ou non, cette conscience de fond travaille toujours, c'est la conscience alaya, la conscience du tréfonds. On l'appelle conscience du tréfonds, parce qu'elle garde, elle conserve toutes les sâkti, bîja, graines, semences. Et elles sont sous une forme potentielle. Et quand elles se manifestent, on peut les identifier. C'est comme le disque dur dans l'ordinateur : il peut garder, contenir toutes les données, et quand ces données n'apparaissent pas sur l'écran, on ne peut pas les voir. Quand les sâkti, les semences, ne se sont pas encore manifestées, on ne peut pas encore les voir, mais cela ne veut pas dire qu'elles ne sont pas là. Mais dans le disque dur, les données, les informations, sont dures, immobiles, alors que les semences de notre conscience sont vivantes, évolutives, elles apparaissent et disparaissent à chaque instant.

(cloche)

Il y a une école bouddhiste appelée Mahisasaka. C'est une école du mahayana. Ils disent que dans notre conscience, il y a naissance et mort en même temps. La conscience qui ne dépend pas de la naissance et de la mort. Elles co-existent toujours, se co-manifestent toujours. Dans un traité, nous avons appris que notre personne est faite de nama-rupa, la forme et l'esprit, psycho-soma, nama et rupa. Quand le soma, le corps se désintègre, l'esprit ne peut pas rester non plus. Donc sur le plan de la manifestation, si le corps ne se manifeste pas, l'esprit ne peut pas se manifester non plus. Mais cela ne veut pas dire qu'il ne reste plus rien quand on meurt. On ne voit plus son corps, ses sensations, ses peines, ses souffrances, mais cela ne veut pas dire qu'il n'existe plus rien, parce que dans sa vie, le nama-rupa a créé, généré beaucoup d'énergie et d'actions. Ces actions demeurent, et cela reste dans cette conscience, qui ne dépend pas de la mort et de la naissance. Et c'est dans cette conscience là, ce type de conscience-là, que réapparaissent dans un corps et psyché différentes. Donc, dans cette conscience, il y a déjà la graine du psyché et du soma. Donc ça, c'est la direction de la pensée de cette école, Mahisasaka. C'est similaire à la conscience du tréfonds de l'école Sarvastivada. Dans l'école Théravada, l'école la plus ancienne, ils parlent d'un continuum de vie, de conscience, un continuum vivant, le continuum bhavânga, bhavângasota. Le courant de vie, le continuum de vie. Toutes les graines vont dans cette rivière. Et dans l'école Sautrantika, ils disent que dans notre conscience, il y a des bîja, des semences, il y a des semences du corps, et des semences de l'esprit, et les semences de l'esprit mènent aux semences du corps, et les semences du corps mènent aux semences de l'esprit. Elles inter-sont. C'est comme la matière qui fait l'énergie, et l'énergie qui fait la matière. C'est ce qui est dit dans l'école Sautrantrika. Dans le bouddhisme, notre conscience n'existe pas seulement quand nous sommes vivants. Quand notre corps se désintègre, on ne peut plus voir la manifestation de notre conscience, on ne voit plus le corps et l'esprit, mais cela ne veut pas dire qu'il ne reste plus rien. Tous les sâkti, les énergies, sont là, demeurent, c'est le continuum de vie, qui est comme une rivière. La totalité des forces continue. Et dans l'école Sautrantika, ils disent que les semences de la matière, de la forme, peuvent générer et mener aux semences du soma, et que les semences de l'esprit peuvent mener aux semences de la matière.

Caractéristiques des semences

Ces semences, ces sâkti, ont des caractères comme ceci. Quand on compare avec la science, la science parle des particules, et des particules atomiques et sub-atomiques, et dans le bouddhisme, on parle de semence, d'énergies, des sâkti.

1- Instantanéité

Donc la première caractéristique est qu'ils sont de nature ksana, c'est-à-dire de caractère instantané, ils existent seulement en un flash, une unité de temps très courte. Dans la science, les particules les plus petites ont-elles des caractères d'impermanence et d'instantanéité ? Dans le bouddhisme, c'est très clair, on dit que les semences, les sâkti, ont le caractère instantané, ils naissent et disparaissent à chaque ksana, à chaque instant. C'est la première caractéristique de bîja. Les semences ne sont pas exactement des particules, ou des ondes, ou des cordes, elles n'ont pas besoin d'avoir une forme, une apparence. Les bîja sont des sortes d'énergie, et la première caractéristique est l'instantanéité.

2- Inter-être avec la semence opposée.

La deuxième caractéristique est qu'elles se manifestent, qu'elles existent en même temps que leurs causes et conditions. Co-manifestation. Par exemple, s'il y a les semences de l'ignorance en vous, vous avez aussi la semence de la sagesse et de la compréhension. Elles existent en même temps, comme le gauche et le droit. Le gauche n'a pas besoin de contrer le droit. S'il y a ignorance, il y a compréhension. Si vous avez la graine d'avarice, vous avez aussi la graine de générosité. S'il n'y a pas de générosité, comme avoir l'avarice ? Si vous avez la graine de la tristesse, il y a aussi la graine de la joie. Sans joie, il n'y peut pas y avoir de tristesse. Si vous êtes sujet, vous devez avoir un objet, et vice-versa. La co-existence avec ce qui est produit. Le gauche produit le droit et le droit produit le gauche. Le gauche mène au droit et le droit mène au gauche en même temps. Si vous avez une souffrance, vous avez forcément le bonheur aussi. La présence de la souffrance en vous prouve que vous avez aussi le bonheur, et si vous savez le toucher, le bonheur va se manifester. Qui d'entre nous n'est pas passé par la souffrance ? Parfois, nous sommes alités, nous ne pouvons pas respirer, nous ne pouvons même pas poser les pieds par terre. Mais si nous utilisons la pleine conscience, nous pouvons reconnaître que nous avons aussi le bonheur. Et en ce moment, nous pouvons marcher, nous pouvons respirer, si nous pouvons reconnaître cela, le bonheur se manifeste tout de suite. Vous n'êtes pas heureux parce que vous n'arrivez pas à comparer avec l'état de souffrance que vous aviez. Par exemple, il y a quelques années, j'étais à l'hôpital, à Houston, et j'avais beaucoup de mal à respirer. Au milieu de la retraite, à Stone Hill, et les médecins m'ont dit que je devais être hospitalisé. Et c'était très difficile, il a fallu deux semaines de traitement pour me guérir. À chaque fois que je m'en souviens, je respire très délicieusement. Il suffit de me remémorer de cela, et je chéris mes deux poumons. Mes deux poumons actuellement sont en bon état, et je savoure ma respiration. Et j'ai ce bonheur grâce aux souffrances que j'ai vécues. Si vous ne connaissez pas cette souffrance dues aux poumons, vous ne pouvez pas chérir vos deux poumons. Et notre pratique est la même chose. Il y a des personnes d'entre nous qui sont un peu relâchés dans leur pratique, parce qu'ils ne voient toutes les conditions de bonheur que procure la pratique. Au Village des Pruniers, il y avait une femme Anglaise qui habitait assez près, et tous les matins, elle venait faire la méditation assise avec nous, avant d'aller au travail. Elle ne manquait pas une seule session de méditation assise du matin, parce que c'était une question de vie et de mort : elle avait des souffrances, et elle savait que sans la méditation assise, elle tomberait dans le désespoir. Et elle ne voulait pas méditer seule à la maison, parce qu'elle savait que quand elle venait ici, il y avait l'énergie de la Sangha, et qu'elle obtiendrait assez d'énergie pour continuer à vivre et aller au travail. Des nos jours, il y a des soldats, des vétérans de la guerre d'Iran, d'Irak, d'Afghanistan, et beaucoup d'entre eux se suicident, environ un tous les huit heures. Ils ne meurent pas dans la bataille, mais en rentrant dans leur pays, en rentrant dans leur famille. Et maintenant, la croix-rouge américaine essaye d'organiser des pratiques de pleine conscience pour que ces vétérans. Et nous aurons une réunion avec les enseignants du Dharma afin de créer un ordre d'enseignants du Dharma pour les aider. Nous commencerons par la Floride, et pour eux, cette pratique est pour survivre, c'est une question de vie et de mort. S'ils peuvent pratiquer et réussir, ils pourront réintégrer leur famille, leur société, et ils ne se suicideront plus, et ils chériront la pratique. Et quelle pratique ? La pratique de s'appuyer sur l'énergie de la Sangha afin de prendre refuge dans le moment présent, pour s'établir dans le moment présent, pour reconnaître qu'en ce moment il n'y a pas de tuerie. Mais s'ils quittent le moment présent, à ce moment-là, ils reviendront automatiquement dans le passé, et ils seront submergés par les souffrances, les images horribles de la guerre, et au bout d'un moment, ils se suicideront. Donc la pratique est d'être profondément dans le moment présent, par la respiration, les pas conscients, les repas, la pratique quotidienne avec la sangha, de demeurer dans le moment présent et toucher les merveilles dans le moment présent. Et petit à petit, les souffrances du passé vont diminuer. Mais si on n'arrive pas à s'établir dans le moment présent, automatiquement, on est submergé par le passé. Et c'est grâce à ces souffrances qu'il y a la volonté de pratiquer. La souffrance a son rôle important. C'est comme pour cette dame Anglaise : c'est parce qu'elle a la souffrance qu'elle est motivée pour venir pratiquer tous les matins. Nous, c'est pareil, c'est parce que nous avons des souffrances que nous nous rencontrons ici, que nous nous rassemblons pour pratiquer. Donc, en pratiquant ensemble et en générant assez de joie, nous pouvons générer le bonheur dans le moment présent, et nous pouvons résoudre petit à petit les problèmes, les souffrances. Si nous avons des souffrances en nous, cela veut dire que nous avons aussi la capacité d'être heureux, parce que nous comparons le présent avec des situations de souffrance du passé, nous pouvons obtenir le bonheur tout de suite. « Ceci existe parce que cela existe. » S'il y a la lumière, il y a les ténèbres. S'il y a le gauche, il y a le droit. S'il y a le bonheur, il y a la souffrance. Inter-être avec la

semence opposée.

3- Évolution continue

Et la troisième caractéristique est le changement continu. Toujours évoluant afin de jouer le rôle qu'elle a à jouer. C'est une sorte d'énergie qui conduit au changement.

4- Positif, négatif, neutre

Et la quatrième caractéristique, c'est le positif, négatif, ou neutre, bénéfique, non-bénéfique, ou neutre, indéterminé. Chaque semence, chaque énergie, a son propre caractère. La semence de colère est une semence négative, non-bénéfique, la semence de joie est bénéfique. Donc chaque semence garde ce caractère bénéfique, non-bénéfique, ou neutre. Sinon la semence ne peut pas jouer son rôle. Si nous sommes moine, nous devons jouer le rôle de moine, si nous sommes laïc, nous devons jouer le rôle de laïc, si nous sommes politicien, nous devons jouer le rôle de politicien. Chaque semence a son rôle. Donc une semence peut être bénéfique ou non-bénéfique ou neutre.

5- Attente

La cinquième caractéristique est l'attente. Les semences attendent d'autres conditions pour se manifester. Par exemple, vous n'êtes pas en colère actuellement. Vous avez la graine de la colère, mais la graine de la colère ne se manifeste pas encore, il faut que quelqu'un vienne vous irriter et vous dire quelque chose pour que cette semence ait des conditions pour se manifester. Attendre les autres conditions pour se manifester. Toujours inter-agissant avec d'autres forces. Toujours attendant d'autres conditions, toujours inter-agissant avec d'autres forces.

6- Point d'appui

La sixième caractéristique : toujours inter-agissant avec d'autres forces afin d'amener son propre fruit. Les semences doivent être un point d'appui, une sorte de terrain pour faire naître l'opposé. La souffrance peut être le terrain de base pour faire se manifester le bonheur. La boue est un support pour la manifestation du lotus. Le gauche est le support du droit, le bas le support du haut. Ce sont les six caractéristiques d'une semence, bīja ou sākṭi.

Relisons :

Définitivement, ils doivent se suivre, et simultanément, ils servent de base pour que l'autre se manifeste, et ils servent de base pour que le prochain flash de conscience se manifeste, parce que toutes ont la graine, le pouvoir d'amener la manifestation de l'autre, y compris le suivant.

L'objet de la conscience et le sujet de la conscience, bien sûr, vont ensemble. Ils sont nés en même temps et pourtant ils peuvent servir de condition pour l'autre. Ainsi nous savons que dans la conscience, à la fois le sujet et l'objet, l'un n'atteint pas l'autre, bien qu'ils soient nés en même temps, mais ils servent de condition pour l'autre, ou le flash avant de conscience sert pour le prochain flash de conscience et apporte leurs propres effets, leurs propres fruits. C'est suivant le raisonnement.

(cloche)



**Enseignement donné le 12 février 2012 en vietnamien,
transcrit par Pháp Thân d'après les traductions françaises et anglaises.**