

## Paramârtha-gâthâs (4ème partie)

8. Cela ne donne pas naissance à ceci  
Et ne naît pas non plus par lui-même.  
Les choses se manifestent à partir de conditions.  
Elles ne sont pas anciennes, ni nouvelles, mais tout de même nouvelles.

9. Cela ne peut pas détruire ceci  
Et ne se détruit pas non plus lui-même.  
Quand les conditions sont réunies, les choses se manifestent.  
S'étant manifestées, elles périment naturellement.

10. La naissance des êtres  
Dépend de deux catégories :  
Ils se perdent dans l'entourage,  
Ou progressent dans les vues fausses.

11. À cause de l'ignorance,  
Ils progressent dans les vues fausses,  
À cause du désir,  
Ils se perdent dans l'entourage.

12. Puisque les dharma ont des conditions,  
La souffrance aussi.  
En raison des deux illusions fondamentales,  
Les douze liens de l'existence divisés en deux catégories.

### (cloche)

Chère Sangha, nous sommes le 4 Décembre de l'an 2011, nous sommes dans la salle de méditation de la Pleine Lune du Hameau du Bas du Village des Pruniers pendant la retraite d'hiver 2011-2012.

### Méditation assise

La dernière fois, nous avons parlé de la marche méditative, et aujourd'hui nous allons parler de la méditation assise. Ceux qui viennent d'arriver, essayez d'écouter les enseignements de la dernière fois pour apprendre d'avantage sur la marche méditative. Nous avons le terme s'asseoir à la brise du printemps, c'est à dire qu'on s'assoit de manière qu'on soit heureux, qu'on soit à l'aise, comme pendant le printemps, à la brise printanière. On est assis dans la salle de méditation comme sur l'herbe, à l'extérieur, dans la nature. On s'assoit pour rien, simplement pour s'asseoir, pour se réjouir. Thay se souvient, quand Thay était encore novice, Thay était intendant de son maître, et il a accompagné son maître à un monastère, et il a vu le grand maître s'asseoir, il n'était pas assis dans la salle de méditation, mais simplement dans une salle. Et il y a une petite table avec un livre de soutra, une théière, un vase de fleurs, et quand Thay est arrivé avec son maître, il a vu l'abbé du monastère assis, et il était très bien assis, bien droit, et Thay a été très impressionné. Et cette image est encore très vivante dans le mental de Thay. Le grand maître était assis avec le dos bien droit, mais très détendu, très souple, très naturel. Et tout à coup, dans le coeur du jeune novice, s'est élevée une aspiration : 'Ah, si je pouvais m'asseoir comme lui.' Si on arrive à s'asseoir comme ça, on est déjà heureux, on a besoin de rien faire d'autre, on n'a pas besoin de dire quoi que ce soit. Et quand Thay était jeune, Thay a vu un dessin du Bouddha Shakyamuni assis sur l'herbe à la couverture d'une revue, il était déjà impressionné, parce que le Bouddha était assis bien libre, bien tranquille, imperturbable, bien détendu. Alors Thay était déjà très impressionné par ce dessin, et là Thay a vu une vraie personne assise comme ça et il était encore plus impressionné. Ce n'était pas un dessin ou une photo de quelque chose de sacré quelque part, mais une personne en chair et en os assis devant lui, le grand maître du monastère. Si on pose la question : 'On s'assoit pour quoi faire ?' Peut-être que le grand maître répondra : 'Pour aucune raison. On s'assoit juste pour s'asseoir. On s'assoit simplement pour s'asseoir, pour se réjouir de l'assise.' C'est comme si on donne du chocolat à un enfant. L'enfant déguste le chocolat, et on lui pose la question : 'Pourquoi manges-tu du chocolat, c'est pour quoi faire ?' - 'Pour rien. C'est parce que j'aime ça.' C'est parce qu'il aime le chocolat. Manger du chocolat, ce n'est pas pour quelque chose. C'est comme quand on se promène sur la colline, et puis on reste debout sur la colline, et quelqu'un vous demande : 'Pourquoi restez-vous là ?' - 'Pour rien. Je suis déjà heureux comme ça. Pourquoi faudrait-il faire quelque chose pour être heureux ?' Et puis quelqu'un marche lentement sur la colline, il fait la marche méditative, et puis on lui demande : 'Pourquoi faites-vous la marche méditative ?' - 'Pour rien, parce que j'aime ça.' Alors notre pratique est comme ça : on marche pour marcher, on s'assoit pour s'asseoir, on se tient debout pour être debout, et on est heureux dans cet instant même, ce n'est pas pour une autre raison. Pourquoi manger du chocolat ? On n'a pas de but pour manger du chocolat. Simplement parce qu'on aime ça. Alors quand on fait la méditation assise, il ne faut pas croire que l'on fait la méditation assise pour devenir quelque chose, pour devenir le Bouddha. Non, on s'assoit simplement pour s'asseoir.

On s'assoit de manière qu'on soit heureux, on s'assoit de manière qu'on soit vraiment présent. Notre pleine conscience est bien éclairée et on sait qu'on est présent en nous, en soi-même, et dans le monde, et juste ça, ça peut nous apporter beaucoup de bonheur. On est conscient qu'il y a un énorme univers autour de nous, qu'en haut il y a tant d'étoiles, un nombre innombrables d'étoiles. Et là, nous sommes assis sur une planète très belle, qui tourne dans cette galaxie. On est assis et on voit tout cela. Alors que demander ? On voit clairement les merveilles de l'univers, de la planète verte, de notre Terre. On est assis, on est conscient, et on voit tout cela, et puis on peut embrasser tout les temps, le passé, le présent, et le futur. Et on s'assoit pour cela. Alors si vous venez au Village des Pruniers, au Hameau du Haut, au Hameau Nouveau ou au Hameau du Bas, si quelqu'un vous pose la question : 'Pourquoi allez-vous au Village des Pruniers ?' Vous pouvez répondre : 'Pour rien faire. Ma présence au Village des Pruniers me rend déjà heureux. Je suis heureux quand je suis assis, quand je me tient debout, quand je marche, quand je mange, quand je balaie la salle.' S'asseoir tranquillement, calmement. S'asseoir pour être vraiment présent. S'asseoir pour être en contact avec toutes les merveilles de l'univers, de la vie, en nous et autour de nous, sans aucun but. 'Je suis assis là sans rien faire. Je n'ai pas besoin de devenir le Bouddha, je n'ai pas besoin de la libération. Je suis assis ici et je suis heureux, tout simplement.' Et pendant l'assise, si on fait beaucoup d'efforts, si on cherche à tout prix à devenir le Bouddha, l'Éveillé, alors c'est très fatiguant. Il y a une tradition on l'on dit : 'Seulement s'asseoir.' On s'assoit en paix, on s'assoit dans le bonheur.

### **Chant du matin**

Ce matin, au Hameau du Haut, un frère a chanté en vietnamien, c'était superbe. Quand Thay était moine dans son monastère, le chant avant la méditation assise était différent.

Chant traditionnel :

'À la cinquième partie de la nuit,  
La porte du Dharma est grande ouverte.  
Que tous les êtres montent sur le trône de la prajna, la compréhension parfaite.  
Comprenons parfaitement les trois véhicules et les deux vérités.  
Le soleil de la sagesse est très haut dans le ciel  
Et dissipe tous les nuages et toutes les pluies.'

'À la cinquième partie de la nuit.' En Orient, on divise le soir en parties, et là c'est la cinquième partie, c'est à dire très tôt le matin. C'est une unité de temps qu'on utilise en Orient. Au milieu de la nuit, c'est la troisième partie, c'est à dire de 23 heures à 1 heure du matin, c'est la troisième partie de la nuit. Et une nuit est divisée en cinq parties, et la cinquième partie, c'est à dire très tôt le matin, c'est l'heure de la méditation assise. 'À la cinquième partie de la nuit, la porte du Dharma est grande ouverte. Que tous les êtres montent sur le trône de la prajna, la compréhension parfaite. Comprenons parfaitement les trois véhicules et embrassons les deux vérités.' Quand Thay était novice, il chantait ce chant. Comprend parfaitement les enseignements des trois véhicules, c'est à dire le véhicule des auditeurs, le véhicule des Éveillés par soi, et le véhicule des bodhisattva. Les deux vérités, c'est à dire la vérité relative et la vérité absolue. 'Le soleil de la sagesse est très haut dans le ciel et dissipe tous les nuages et toutes les pluies.'

Chant d'aujourd'hui :

'Le corps du Dharma apporte la lumière du matin.  
Dans la concentration, notre coeur est en paix .  
Un léger sourire naît sur nos lèvres.  
C'est un jour nouveau, nous le vivons d'une manière éveillée.  
Le soleil de la sagesse vient de se lever,  
Illuminant toutes les directions.  
Noble Sangha, unifions tout notre être dans la pleine conscience.  
Namo Shakyamunaye Buddhaya.  
Namo Shakyamunaye Buddhaya.  
Namo Shakyamunaye Buddhaya.'

Alors dans notre chant d'aujourd'hui, il y a aussi l'image du soleil de la sagesse qui brille dans toutes les directions. 'Le soleil de la sagesse vient de se lever, illuminant toutes les directions.' Et nous disons aussi : 'Le corps du Dharma apporte la lumière du matin.' Au réveil, nous sommes frais, et à la méditation assise, nous pouvons percer ce voile de l'ignorance. 'Le corps du dharma apporte la lumière du matin.' Nous avons traduit comme 'apporte la lumière du matin', mais dans le chant traditionnel, c'est seulement 'très tôt le matin.' Et dans notre chant d'aujourd'hui : 'Dans la concentration, notre coeur est en paix. Un léger sourire naît sur nos lèvres' C'est quelque chose de nouveau que nous avons ajouté. C'est très réel, très réaliste. Ce sont des instructions très concrètes. Nous nous installons bien tranquillement, nous sommes en paix et nous sourions. Et dans le chant traditionnel, nous disons : 'Nous comprenons parfaitement les trois véhicules et nous embrassons les deux vérités.' C'est un peu trop, c'est moins concret, trop vague. Mais dans notre nouveau chant, c'est très concret, nous sommes assis tranquillement en paix, et nous sourions. Le corps

est assis tranquillement, l'esprit est en paix et nous sourions. Et nous disons : 'C'est un jour nouveau, nous le vivrons d'une manière éveillée.' Cette ligne est cette ligne est très belle : je suis conscient que la vie m'offre vingt-quatre heures toutes nouvelles, et je joins les mains pour remercier. Je suis conscient qu'il y a vingt-quatre heures offertes par la vie, et nous avons la chance de les vivre, c'est un grand cadeau de la vie. C'est un jour nouveau, je fais le voeu de le vivre en pleine conscience. Je me promets de ne pas gâcher ces vingt-quatre heures qui sont un cadeau très précieux de la vie. Et je les utiliserai avec toute ma sagesse, avec toute mon habileté. Cette ligne est très belle. 'C'est un jour nouveau, je fais le voeu de le vivre en pleine conscience.' Et c'est très concret, très réaliste, ce n'est pas la théorie des trois véhicules et des deux vérités. Et nous reprenons la ligne du soleil de la sagesse du chant traditionnel. Pendant la méditation assise, nous sommes en pleine conscience, nous devons avoir la lumière de la sagesse, de la vision profonde. Parmi nous, il y a des frères et soeurs qui sont d'origine des temples traditionnels, et vous connaissez sûrement ce chant. Vous nous le chanterez dans quelques jours peut-être.

### **Chant du soir**

Maintenant, nous passons au chant du soir. 'À la première partie de la nuit, nous nous asseyons sur notre lit'. Thay dit que lit ici n'est pas un lit pour se coucher. Traditionnellement, dans la salle de méditation assise, il y a des grands lits en bois, et les moines s'assoient comme ça, en se tournant vers le mur. 'La première partie de la nuit est arrivée. Nous nous asseyons sur notre lit. Nous nous tournons vers le mur. Corps parole et esprit sont en paix, et nous voyons le visage du Bouddha.' Quand nous avons beaucoup de souffrances, nous ne voyons pas le visage du Bouddha, mais une fois que toute la souffrance s'apaise, nous pouvons voir son visage. 'Avec une foi profonde et solide, nous invoquons le nom du Bouddha.' Nous pratiquons de manière que nous puissions entrer dans l'assemblée du Pic des Vautours. Cet après-midi, des frères vont nous chanter ces chants.

### **(cloche)**

### **Méditer en prison**

Alors quand vous venez à la méditation assise, essayez de faire comme cela. Vous vous asseyez juste pour vous asseoir, et pour rien d'autre, ce n'est pas pour faire autre chose, y compris pour atteindre l'Éveil. Non, vous n'avez pas besoin de devenir le Bouddha ou d'atteindre l'Éveil, vous avez simplement besoin de vous asseoir, vous asseoir dans la liberté. Vous êtes vraiment présent, vous n'êtes pas emporté par le passé, par le futur, par les afflictions, par la jalousie, par la colère. Vous êtes assis comme une personne libre. Est-ce que vous pouvez le faire ? Avec votre corps, avec votre esprit, vous êtes assis comme une personne libre. J'ai une disciple moniale qui a été mise en prison dans le passé au Vietnam, et le soir, quand tout le monde a éteint la lumière, elle faisait la méditation assise. Cette soeur a été mon étudiante quand elle était encore au collège, et ensuite elle a suivi ses études à l'Université aux États-Unis. Elle a étudié la littérature et puis elle est retournée au Vietnam pour devenir moniale, et pendant la lutte pour la paix, pour les droits de l'homme, on l'a mise en prison, et quand elle faisait la méditation assise le jour, les gardes n'aimaient pas cela, parce que en la voyant assise immobile, les gardes voyaient cela comme une provocation, et dont cette soeur a du attendre jusqu'au soir, quand tout le monde a éteint la lumière, pour faire la méditation assise. Alors elle était en prison, mais dans le contenu, en réalité, elle était comme une personne libre. Assise comme ça, toutes les portes, toutes les chaînes étaient brisées. Elle était encore plus libre que les gardiens de prison, plus libre que ceux qui l'ont mise en prison. Et puis elle a fait la marche méditative dans sa cellule. Sa cellule était toute petite, il suffisait de faire sept ou huit pas pour retourner en arrière, pour faire demi-tour, et la marche méditative et la méditation assise lui ont donné beaucoup d'espace dans son coeur, et ensuite elle a appris aux autres prisonniers comment respirer, comment s'asseoir, comment marcher pour soulager leurs souffrances. Alors dans cette situation, elle a joué son rôle d'enseignant du Dharma, c'était extraordinaire.

### **L'assise est le but ultime**

Et ici, nous avons une salle de méditation très belle, et si nous sommes assis et que nous ne sommes pas heureux, alors c'est vraiment dommage. La salle de méditation de la Pleine Lune, du Nectar du Dharma, au Hameau du Bas, au Hameau du Haut, toutes ces salles de méditation sont tellement belles. Et nous avons une salle dans un monastère appelé la salle de méditation 'Sainte Mère Maya', la mère du Bouddha. Alors nous avons des salles de méditation pour quoi faire ? Cela ne sert à rien. L'assise est déjà le but ultime. Donc on s'assoit en pleine brise printanière. Et qu'on soit assis dans la salle de méditation du Nectar du Dharma, ou de l'Assemblée des Étoiles, ou de l'Eau Tranquille, ou de la Pleine Lune, on s'assoit, de manière qu'on soit heureux, qu'on soit comme une personne libre, on relâche tout, on ne cherche plus rien. Plus de désir, plus de recherche, on a assez pour être heureux. Notre pratique, au Village des Pruniers, c'est : 'Je suis chez moi, je suis arrivé,' et une fois qu'on est arrivé, qu'on est chez soi dans le moment présent, on a tout, on n'a plus besoin de chercher quoi que ce soit. Alors pendant l'assise, nous avons notre respiration, notre corps, notre esprit. Nous ramenons notre esprit à notre corps, et notre corps et notre esprit sont deux aspects d'une seule réalité, d'une même réalité. Si nous enlevons le corps hors de l'esprit, ou l'esprit hors du corps. La dernière fois, nous avons appris rupakaya et dharmakaya. Corps et esprit sont deux aspects d'une même réalité. Si nous enlevons l'un des deux, l'autre n'existerait plus. Alors corps et esprit sont deux facettes d'une même réalité. Il ne faut pas croire que l'un peut exister sans l'autre. Quand nous sommes assis, il faut laisser notre corps s'unir avec l'esprit. Le corps manifeste l'esprit, et

l'esprit manifeste le corps. Comme le software et le disque dur. Si le disque dur n'a pas de software, alors le disque dur ne pourra pas se manifester. Alors utilisez la respiration pour unifier le corps et l'esprit, pour être présent dans le moment présent. On relâche tout pour être libre, pour entrer en contact avec les merveilles de l'univers, avec la galaxie. Voici un poème de Thay : 'Deux sources.' 'En moi, il y a une chaîne de montagne qui s'élève, en moi il y a une galaxie en mouvement.' Il faut voir tout cela. Et assis ainsi, nous produisons un miracle. Nous embrassons l'espace illimité et le temps illimité, et nous pouvons nous asseoir comme ça. Et pendant l'assise, même si nous n'avons que cinq minutes, ou dix minutes, ou un quart d'heure, ou une demi-heure, ou trois quarts d'heure, il faut en profiter, il faut savourer chaque instant, être vraiment présent. Combien de personnes ont la chance de s'asseoir comme ça le matin et le soir ? Et nous pouvons nous asseoir à d'autres moments aussi : pendant les enseignements, au repas, pendant la méditation du thé. S'asseoir, c'est un bonheur. S'asseoir tranquillement, s'asseoir dans le bonheur. La paix est l'assise, le bonheur est la respiration.

### **N'est-ce pas assez ?**

Et la cabane de Thay, au Hameau du Haut, c'est la cabane de l'Assise Tranquille. Une fois, des centaines de moines ont rendu visite au Bouddha. Ils sont arrivés à vingt-et-une heures. Et le vénérable Sâriputta les a laissés s'asseoir avec le Bouddha, et ils étaient très heureux. Autrefois, parfois il fallait marcher pendant des mois pour arriver au lieu du Bouddha, et ce n'est pas sûr que le Bouddha serait là quand on arrivait, parce qu'il n'y avait pas de téléphone, on ne pouvait pas savoir où le Bouddha allait, donc le rencontrer et s'asseoir avec lui, c'était un grand bonheur. Alors ce jour-là, ils avaient beaucoup de chance, des centaines de moines arrivaient de loin pour voir le Bouddha. Et le moine Sâriputta a arrangé pour qu'ils puissent s'asseoir avec le Bouddha. Ils étaient assis jusqu'à minuit. Ils étaient assis en silence, et frère Ananda, doucement, a murmuré dans les oreilles du Bouddha : 'Cher Bouddha, il est minuit, est-ce que vous voulez leur dire quelque chose ?' Le Bouddha a continué d'être assis en silence, et le frère Ananda s'est rassis. Et puis à deux heures du matin, doucement, il a murmuré dans ses oreilles : 'Cher Maître, il est deux heures, vous voulez leur dire quelque chose ? Allez-y.' Et puis le Bouddha est resté silencieux. Frère Ananda est retourné à sa place, jusqu'à cinq heures du matin. Et puis Ananda s'est levé, et il a répété la même chose : 'Il est cinq heures du matin, maître, est-ce que vous voulez dire quelque chose ?' Alors le Bouddha a regardé Ananda et a dit : 'Ananda, qu'est-ce que tu veux que je dise ? Maître et disciples, nous sommes assis ensemble avec bonheur, ça ne suffit pas, n'est-ce pas assez ?' C'est une très belle histoire. Maître et disciples s'assoient ensemble comme une brise printanière, et il faut savoir que c'est un grand bonheur. On n'a pas besoin de dire quoi que ce soit. Et quand on est capable de s'asseoir comme ça, on peut s'asseoir n'importe où de cette manière : à l'aéroport, à la gare, au bord d'une rivière, et même en prison. Et si tout le monde, tous les hommes dans le monde savaient comment s'asseoir comme ça, alors le monde serait en paix, il y aurait beaucoup de bonheur, beaucoup de paix. Pendant l'assise, nous sommes vraiment présents, dans le moment présent. Nous sommes vraiment arrivés, nous sommes vraiment chez nous. Et il n'y a rien qui puisse nous emporter. Nous sommes assis là, sans pensée, sans rêve, sans projet. Rien ne peut nous emporter.

Et cette manière de s'asseoir peut s'appliquer à toutes les situations de la vie quotidienne. Par exemple, quand nous balayons la salle de méditation, ou passons la serpillière, ou nettoyons la salle de méditation, nous le faisons de manière que pendant le travail nous soyons heureux. Nous ne sommes pas heureux seulement pendant l'assise, mais aussi pendant le nettoyage. Imaginons que nous n'ayons pas la salle de méditation à nettoyer. Nous avons une salle de méditation, quel bonheur, nous la nettoyons et nous sommes heureux, n'est-ce pas ? Avant, la salle de méditation de l'Eau Tranquille au Hameau du Haut, était deux fois plus petite, et nous pensions qu'avec une telle salle, il y aurait assez de place pour tout le monde pour faire la méditation assise, et après nous avons réalisé qu'il fallait une salle qui soit deux fois plus grande. Alors pendant tout le travail des moines et des soeurs, pendant la construction, nous n'avions pas de salle de méditation, et nous devions nous asseoir en plein air. Vous vous souvenez des enseignements en plein air ? Et Thay devait toujours porter sa veste pendant ces enseignements. Et la première fois qu'on était assis dans cette salle, on était tellement heureux. Non seulement pendant l'assise, mais quand on était dedans pour travailler, pour mettre le plancher, on était heureux aussi, et puis on peignait. Imaginons que nous n'ayons pas de terrain, pas de permis, de bois, de matériaux pour construire cette salle de méditation. Pas de clous, de matériaux. Et nous avons eu un permis, nous avons eu du terrain, et quelqu'un nous a donné de l'argent pour acheter du bois. Alors pendant la construction, nous étions très heureux. Nous n'avons pas été heureux seulement après avoir fini la construction. Pendant tout le travail, quand on a mis chaque carreau, chaque planche de bois, nous étions heureux. Ce n'est pas seulement après la construction que l'on était heureux. Et la vie d'un pratiquant, est comme ça. Faire la cuisine, balayer, nettoyer les toilettes, pendant tout ce temps, nous sommes heureux.

### **Pas de toilettes**

Il y en a qui pensent que nettoyer les toilettes, ce n'est pas le bonheur. Mais imaginons que nous n'ayons pas de toilettes. Quand j'étais novice, il n'y avait aucune toilette dans le monastère. Est-ce que vous pouvez le croire ? Un monastère où des centaines de moines vivaient, et il n'y avait aucune toilette. Mais nous avons survécu. Autour du monastère, il y avait des collines, la nature, et à chaque fois qu'on avait besoin d'aller aux toilettes, on y allait, on montait sur les collines, comme les autres êtres vivants sur Terre. On faisait exactement comme les lapins, les cerfs. Et Thay a fait ça. Quand j'étais novice, je n'avais pas de toilettes. À notre monastère, à cette époque, il n'y avait pas l'eau courante, pas

d'électricité, pas de toilettes, et moi-même j'ai vécu dans de telles circonstances, mais j'étais très heureux. Et aujourd'hui, pourriez-vous être heureux dans de telles circonstances ? À cette époque, déféquer, il fallait monter sur les collines dans la montagne, et n'espérez pas qu'il y ait de papier toilette. Il n'y avait pas de rouleau qui tourne. Non, on utilisait des feuilles sèches, des feuilles de bananier pour se nettoyer. Et en revenant on passait par le ruisseau. Et le maître, comme tous les disciples, faisait la même chose. On cherchait un lieu désert pour faire ça, et les moines, pour uriner, s'asseyaient aussi, ils ne se mettaient pas debout comme aujourd'hui. Ils s'asseyaient exactement comme les femmes. Quand Thay était enfant, avant son ordination, chez lui, il n'y avait pas non plus de toilettes. Au Vietnam, à cette époque, les maisons n'avaient de toilettes, seules les maisons des occidentaux et les maisons des riches, et tout le monde allait dans des champs ou sur des collines, et cela nous prenait quarante minutes, alors on faisait cela une seule fois par jour. Alors on y allait en groupe, une fois par jour, à la même heure. À cette époque, la population du Vietnam était seulement de vingt-cinq millions, et aujourd'hui, la population est de quatre-vingt-dix millions. Et dans le Sud du Vietnam, il n'y a pas de collines, alors les gens allaient dans les champs pour fertiliser la terre. Et puis il y avait des petits lacs qui servaient aux toilettes. En haut, il y avait des cabanes comme toilettes, et les gens allaient aux toilettes, et en bas il y avait des poissons qui mangeaient les excréments. Et c'est seulement il y a soixante-dix ans. Aujourd'hui, à la campagne, il y a encore des régions où les maisons n'ont pas de toilettes. En 1964, Thay a établi une école sociale, l'école de la jeunesse pour le service social, et nos travailleurs sociaux, qui étaient moines, moniales, jeunes hommes, jeunes femmes, tout le monde devait apprendre comment faire pour aider les campagnards à apprendre à écrire, et l'hygiène, l'organisation, l'économie, et comment construire une école pour les enfants, une école en feuilles de cocotier, en paille. Alors on demandait à chacun quelques bambous, quelques feuilles de cocotier, et ensemble, on a construit une petite école pour les enfants. Alors les jeunes n'avaient pas d'argent, mais ils avaient beaucoup de talent, et ils ont contribué à construire l'école. Au début, ils allaient dans ces campagnes pour jouer avec les enfants et pour leur apprendre quelques mots, et ils étaient hébergés dans quelques familles, quand ils étaient proches des gens, les gens les aimaient et les laissaient rester chez eux. Et il y avait des enfants qui n'avaient pas de certificat de naissance, alors ils ne pouvaient pas aller à l'école. Alors ces jeunes gens invitaient de temps en temps des étudiants de l'école de droit à venir avec des avocats, et ils ont établi, sur place, un tribunal pour faire des certificats de naissance pour les enfants. Alors ils ont tamponné sur place, ainsi les enfants ont eu des certificats de naissance pour aller à l'école. Et ces jeunes travailleurs sociaux ont fait ce genre de travail. Et il y avait certains de vos grands frères et de vos grandes sœurs. Et pour l'hygiène, il fallait les aider à ne pas tomber malade, à ne pas avoir mal aux yeux, à ne pas attraper la diarrhée, et on a demandé des médicaments. De temps en temps, des étudiants de l'école de médecine y allaient pour les soigner. Et on a aussi établi des toilettes. On a pris du sable, des cendres, et on leur a appris à faire des toilettes hygiéniques pour éviter les maladies. Parce que si nous sommes malades et que dans nos excréments, il y a des microbes, si cela entre dans des courants d'eau, cela peut tout contaminer. Alors nos travailleurs sociaux ont appris tout ça pour les aider à construire des toilettes hygiéniques. Et Thay a fait des recherches dans plusieurs pays pour avoir des documents, pour apprendre aux travailleurs sociaux. Et je vous raconte tout ça pour dire qu'autrefois il n'y avait pas de toilettes. Alors si nous avons des toilettes aujourd'hui, c'est un grand bonheur. Donc, nettoyer des toilettes est un grand bonheur. Nettoyer les toilettes, ce n'est pas un travail sale. Avoir des toilettes pour nettoyer est un grand bonheur, En quelques mots, notre pratique est d'être heureux dans toutes les tâches. Faire la cuisine est un grand bonheur parce que nous avons une cuisine, nous avons de la nourriture. Et faire la cuisine est un bonheur. Balayer est un bonheur. Nettoyer les toilettes, c'est un bonheur. La vie d'un pratiquant est comme cela. Il faut être heureux à chaque instant. Si vous y arrivez, vous n'avez plus besoin de chercher quoi que ce soit parce que le bonheur est là dans le moment présent. Premièrement, on est heureux pendant l'assise, pendant la marche, quand on est allongé, pendant le repas, pendant le nettoyage, pendant le travail dans la cuisine, quand on aide les autres, parce qu'on est libre. Si nous avons plein d'enfants et une grande famille à s'occuper, on aura moins de temps. Alors les moines et moniales, nous avons plus de temps, et nous chérissons notre temps. Quand nous sommes devenus moines et moniales, nous avons plus de temps pour nous asseoir, pour faire la marche méditative, pour aider les autres, et il faut chérir chaque instant de notre vie quotidienne.

Nous avons oublié les versets...

### **Huitième verset :**

8. Cela ne donne pas naissance à ceci  
Et ne naît pas non plus par lui-même.  
Les choses se manifestent à partir de conditions.  
Elles ne sont pas anciennes, ni nouvelles, mais tout de même nouvelles.

Le huitième verset a dit que rien ne donne naissance à quelque chose. Dans nos pensées, il y a la loi des causes et effets. La cause entraîne l'effet, la cause donne naissance à l'effet. Alors il y a un sujet qui est sujet d'une action, et cette action mène à un effet, à un fruit. Ici est la cause, la cause fait cette action, et cette action donne naissance à ce fruit, à cet effet. Alors la cause donne naissance à l'effet, c'est notre compréhension, mais dans ce verset de la vérité absolue, rien ne peut donner naissance à quoi que ce soit. De nombreuses conditions se réunissent pour faire manifester quelque chose, mais il n'y a rien qui peut donner naissance à quelque chose. Par exemple, ceci est appelé cause ou graine, et ceci est appelé effet ou fruit. Alors on peut poser la question : 'Est-ce que ce fruit se trouve déjà à l'intérieur de la graine ? Ou bien ne se trouve-t-il pas encore à l'intérieur de la graine ?' La question que l'on pose, c'est : 'Avant que la cause donne naissance

au fruit, est-ce que le fruit se trouve déjà dans la graine ? Quand avant que la poule donne naissance à l'oeuf, est-ce que le poussin se trouve déjà à l'intérieur de la poule ? Si ce n'est pas le cas, comment ça peut donner naissance ? Parce que la table ne peut pas donner naissance, n'est-ce pas ? Si le poussin n'est pas dans la table, alors la table ne peut pas donner naissance au poussin. Mais si le poussin est déjà à l'intérieur, il n'a pas besoin de naître. Il sort lentement, c'est tout. Si l'oeuf est déjà dans la poule, il n'y a pas de naissance. On apprend en biologie la division des cellules, et la cellule mère donne naissance à deux cellules enfant, c'est la mitose. Alors dans la cellule mère, y a-t-il des cellules enfants ? S'il n'y avait pas de cellule d'enfants, comment la cellule mère pourrait-elle donner naissance aux cellules enfants ? La cellule mère est ronde comme ça. Et puis quand elle donne naissance, elle s'allonge comme ça. Et puis tous ces éléments, ici, se divisent en deux, et puis finalement cela se rétrécit ici, et puis finalement il y a deux cellules enfants. Mère devient enfant. L'enfant est déjà à l'intérieur de la mère. Donc celui qui donne naissance et celui qui naît, est-ce que ce sont deux choses différentes ? Est-ce qu'il y a quelque chose qui donne naissance à quelque chose ? Les choses ne donnent pas naissance à d'autres choses et elles ne donnent pas naissance à elles-mêmes, il y a seulement la continuation. Alors ici c'est cellule mère et puis deux cellules enfant. Et une fois que la cellule mère devient cellules enfants, on ne trouve plus la cellule mère ailleurs. Il n'y a rien qui donne naissance à quelque chose. Les choses ne donnent naissance ni à elles-mêmes, et elles ne donnent pas naissance à quoi que ce soit. Quand on est attaché au soi, on croit qu'il y a un sujet qui fait l'action et qui donne naissance à quelque chose. Mais c'est une vue fautive, une vue fondée sur un soi. Par exemple, ce marqueur est une condition, et cette main est une condition, et ce tableau est une condition. Quand les conditions se rassemblent, cela donne une ligne droite. Et qu'est-ce qui donne naissance à cette ligne droite ? Ce marqueur, ou cette main, ou ce tableau ? Rien, toutes ces conditions se réunissent et font manifester cette ligne droite. Dire que ce marqueur donne naissance à cette ligne, ce n'est pas correct. C'est seulement une condition. C'est comme l'oeil : l'oeil ne voit pas, ne donne pas naissance à la vue. L'oeil, comme l'objet de l'oeil, comme la lumière, comme d'autres conditions, se réunissent, et font apparaître la vue. Il n'y a rien qui donne naissance à quoi que ce soit. Il n'y a pas de sujet qui donne naissance à un objet. Il n'y a pas de sujet séparé, pas de fruit séparé.

Maintenant, voici une autre ligne. Est-ce que c'est l'autre ligne qui a donné naissance à cette ligne ? Non, cette ligne est comme l'autre ligne. Elle vient du rassemblement des conditions, Et maintenant, on rajoute cette ligne, et naturellement, il y a un triangle, et d'où cela vient-il ? (Thay a dessiné un triangle à partir de trois lignes.) Qu'est ce qui l'a mis au monde ? Cette ligne, cette ligne, cette ligne, ce marqueur ? Non, il n'y a pas de sujet qui donne naissance au triangle. Tout a joué le rôle de condition. Quand les conditions sont suffisantes, quelque chose se manifeste, mais il n'y a rien qui donne naissance à quoi que ce soit. Par exemple, appelons ce triangle abc, et puis on fait une ligne ici, et tout à coup il y a deux nouveaux triangles qui apparaissent : abc et abh. (Si on trace un trait du milieu du triangle vers le haut, par exemple, on se retrouve avec deux triangles.) Et ce n'est pas celui-ci qui donne naissance à celui-là, ou celui-là qui donne naissance à celui-ci. Non, rien ne donne naissance. Ceci est né grâce à cela, cela est né grâce à ceci, il faut de nombreuses conditions pour donner naissance. C'est comme corps et esprit. Sans ceci, il n'y aurait pas cela, sans cela, il n'y aurait pas ceci, comme sans le haut il n'y aurait pas le bas, sans le gauche il n'y aurait pas le bas. Les deux dépendent l'un de l'autre. Notre corps et notre esprit sont pareils. Ne croyez pas que quand ce corps n'est plus, l'esprit continue et se réincarne, cherche un autre corps. Non, ne croyez pas à cela. Ne croyez pas que sans l'esprit, ce corps peut continuer à vivre. Non, ces deux sont comme le gauche et le droit, on ne peut pas les séparer. Comme dans la physique quantique, les toutes petites particules comme les quarks, si on cherche à les séparer, cela ne marche pas, on ne peut pas les séparer. (Les quarks vont toujours par trois, et si on essaie de séparer un quark, trois nouveaux quarks apparaissent.) Alors le corps et l'esprit sont pareils, on ne peut pas enlever le corps hors de l'esprit, ou l'esprit hors du corps. C'est pareil pour le gauche et le droit, l'intérieur et l'extérieur. C'est la coexistence. On ne peut pas enlever l'un de l'autre. De nombreuses conditions se réunissent pour faire une coexistence, une co-manifestation. Comme vous êtes disciple du Bouddha, et si on enlève le Bouddha hors de vous, vous n'êtes plus un disciple du Bouddha, n'est-ce pas ? La coexistence, ou l'inter-être. On ne peut pas être un être isolé, il faut inter-être, il faut co-être. Et la physique quantique commence à trouver ça aussi. L'espace et le temps sont pareils, l'espace et le temps ne sont pas deux réalités séparées, différentes. C'est une paire : si on enlève le temps, il n'y a plus l'espace, si on enlève l'espace, il n'y a plus le temps. Le temps et l'espace sont deux facettes d'une même réalité. Si nous avons l'idée que le temps est une réalité indépendante de l'espace, ce n'est pas correct. Il n'y a rien d'indépendant. Ceci est toujours à l'intérieur de cela. On ne peut pas enlever ceci de cela, on ne peut pas enlever cela de ceci. C'est la coexistence. Alors il n'y a rien qui donne naissance à quelque chose. Ceci ne peut pas naître par lui-même, et il n'est pas né par autre chose. C'est la co-naissance.

**(cloche)**

**Neuvième verset :**

9. Cela ne peut pas détruire ceci

Et ne se détruit pas non plus lui-même.

Quand les conditions sont réunies, les choses se manifestent.

S'étant manifestées, elles périssent naturellement.

Aucune chose ne peut mettre fin à une chose. Cela ne peut mettre fin à ceci et ne peut mettre fin à lui-même non plus. Quand les conditions sont suffisantes, il y a le phénomène appelé naissance, c'est à dire la manifestation, et une fois né,

il ira vers sa fin naturellement, car une fois né, il mourra, parce que les deux vont ensemble : sans la naissance, il n'y a pas la mort, et sans la mort, il n'y a pas la naissance. Au début, c'est comme s'il y avait la naissance et la mort, mais en réalité, il n'y en a pas, la naissance et la mort sont comme le gauche et le droit. Il n'y a que la manifestation.

**Dixième verset :**

10. La naissance des êtres  
Dépend de deux catégories :  
Ils se perdent dans l'entourage,  
Ou progressent dans les vues fausses.

Les choses peuvent naître parce qu'elles dépendent de deux catégories. Nous sommes toujours dans le samsara, le cercle des naissances et des morts, en raison de deux causes, et le pratiquant devrait transcender la naissance et la mort. Si la naissance est là, cela dépend de deux catégories : soit c'est parce qu'on se perd dans l'entourage, c'est à dire que nous sommes emportés par le courant des objets de désir, comme la popularité, le pouvoir, la richesse, le sexe, que nous courons derrière cela : soit nous laissons emporter par les vues fausses. Ce sont les deux causes qui font que nous sommes toujours dans la naissance et la mort. La première cause est que nous poursuivons les objets des désirs, et la deuxième est que nous suivons les vues fausses. D'un côté, le désir, de l'autre, l'ignorance.

**Onzième verset :**

11. À cause de l'ignorance,  
Ils progressent dans les vues fausses,  
À cause du désir,  
Ils se perdent dans l'entourage.

À cause de l'ignorance, nous progressons dans la vue fausse, et nous développons cette vue fausse. Et à cause de l'avidité, nous nous perdons dans l'entourage, nous nous laissons emporter par l'entourage, nous sommes emportés par l'objet des désirs. Ce n'est pas difficile, n'est-ce pas ? C'est très facile. À cause de l'ignorance, nous progressons dans la vue fausse et nous la développons, nous développons la vue fausse, et à cause de l'avidité, nous nous perdons dans l'entourage, nous suivons l'entourage. Ici nous avons répété deux causes : l'ignorance et la vue fausse. L'avidité nous emporte, nous nous perdons dans l'entourage. Alors en vivant dans la Sangha, nous avons un avantage : nous sommes protégés, nous ne sommes pas emportés. S'il y a quelque chose qui va nous emporter, nos frères et soeurs nous retiennent. Alors c'est très bien de vivre dans une Sangha.

**Douzième verset :**

12. Puisque les dharma ont des conditions,  
La souffrance aussi.  
En raison des deux illusions fondamentales,  
Les douze liens de l'existence divisés en deux catégories.

Tous les dharmas, tous les phénomènes, toutes les choses ont des causes. Toutes les choses proviennent de plusieurs conditions, et il en est de même de la souffrance des êtres vivants. À cause des deux illusions fondamentales se distinguent les douze membres de l'existence divisés en cause et effet. Et fondés sur ces deux causes, il y a douze membres de l'existence, divisés en causes et effets. Nous pouvons diviser ces douze liens de la production en dépendance en deux : six pour les causes, et six pour les effets. L'ignorance, la confusion, c'est à dire est le manque de compréhension, mène à la formation. Et la formation mène à la conscience, la conscience mène au corps et esprit, psycho-soma, au mental-matériel, et puis ça mène au six organes sensoriels, la base sextuple, ce qui mène au contact. Alors ce sont les six premiers membres de la production en dépendance qui sont cause, et les six autres sont les effets : sensation, attachement, saisie, existence, naissance, vieillesse et mort. Alors d'après ce verset, les douze membres de l'existence sont divisés en deux : il y a les six premiers membres qui sont cause, et les six autres membres sont effets. C'est juste une manière de diviser, il y a plusieurs manières de diviser ces douze membres.

Il y a une manière de diviser selon les trois temps, c'est à dire le passé, le présent et le futur. Dans la vie précédente, l'ignorance a conduit à la formation, et à cause de la formation, dans cette vie, nous avons cette conscience, le corps et l'esprit, la base sextuple, le contact, la sensation, l'attachement, et la saisie. Ignorance et la formation, c'était dans la vie précédente, le reste est pendant cette vie. Et puis dans l'avenir, nous tomberons de nouveau dans la naissance, la vieillesse et la mort. Donc l'ignorance et la formation sont les causes qui mènent au fruit du moment présent. Ensuite la conscience, corps-esprit, six organes sensoriels, contact, sensation, attachement, saisie, et existence, sont les causes pour l'avenir, c'est à dire la naissance, la vieillesse et la mort. Cette manière de diviser est celle qu'utilise l'école Sarvâstivâda, qui signifie 'Celui qui dit que tout existe.' Cause et effet dans les trois temps, c'est à dire passé, présent, et futur. Il y a deux membres pour le passé, huit membres pour le présent, et deux membres pour l'avenir. Et puis il y a deux couches

de cause et effet. Deux étapes. La première étape, c'est l'ignorance et la formation du passé qui sont causes pour les huit membres du présent, et les huit membres du présent sont les causes pour les deux derniers membres pour l'avenir. Deux étapes de cause et effet. Donc l'ignorance et la formation sont la cause des huit prochains membres, et ces huit membres sont cause des deux membres de l'avenir. Alors il y a deux étapes des causes et effets. Nous continuerons la prochaine fois. C'est plus facile à chaque fois, n'est ce pas ?

### **Termes scientifiques**

Il faut apprendre cela pour notre retraite de Juin 'Science et bouddhisme', et tout ceci sera très utile pour les scientifiques. Si vous vous préparez maintenant, à la retraite de Juin, vous serez un expert pour aider les autres. Alors ce que nous devrions étudier, dans les sciences, il faudrait nous préparer dès maintenant. Il faut aller sur Internet pour faire des recherches. Les quatre forces d'interaction : la force gravitationnelle, la force électromagnétique, la force nucléaire forte, et la force nucléaire faible. Et le continuum espace-temps. Et l'intrication quantique. Et la superposition, la complémentarité. La non-localité. La gravité. L'interférence. La dualité entre les particules et les ondes. L'indétermination. Le principe d'incertitude. La probabilité. Et il faut connaître un peu de la théorie de la relativité d'Einstein. Dans cette théorie, une y a deux parties : la relativité générale et la relativité restreinte. Et pour chaque terme, on peut écrire une demi-page, et puis on traduira dans les trois langues pour que chacun puisse lire, comprendre, et comparer avec les soutra du Bouddha. Et apprenez dans le bonheur, on apprend pour s'amuser. On n'est pas obligé de faire cela. Vous n'allez pas passer d'examen.

**(cloche)**

**Enseignement donné le 4 Décembre 2011 en vietnamien,  
transcrit par Pháp Thân d'après les traductions françaises et anglaises.**