

Paramârtha-gâthâs (7ème partie)

17. Les formes sont comme la mousse,
Les sensations comme des grappes de bulles d'eau,
Les perceptions comme des palais magiques,
Les formations mentales comme un tronc de bananier,

18. Les consciences comme des tours de magie.
C'est ce que la descendant du soleil a dit.
De la même manière,
Les samskara naissent, demeurent et prennent fin.

19. L'ignorance ne naît pas d'elle-même,
Ne peut pas rendre les autres ignorants,
Et n'est pas rendue ignorante par d'autres.
Pourtant, l'ignorance existe.

20. Parce qu'il n'y a pas la pensée juste,
L'ignorance naît.
La pensée non-juste ne peut pas naître
De celui qui n'est pas ignorant.

21. L'action des mérites, du manque de mérites, et de la neutralité
A trois aspects.
Chaque aspect a trois actions,
Qui ne sont pas en harmonie.

(cloche)

Chère Sangha, aujourd'hui nous sommes le 15 Décembre de l'an 2011, nous sommes dans la salle de méditation de la Pleine Lune du Hameau Nouveau au Village des Pruniers pendant la retraite d'hiver 2011-2012.

Sourire au nuage dans le thé

Mercredi dernier, au Hameau du Haut, nous avons récité les Entraînements à la Pleine Conscience, et pendant que le frère maître de la cérémonie chantait, il a chanté le toucher de la terre devant le grand bodhisattva de la Terre fraîche, c'est à dire que nous avons touché la terre devant notre Terre mère comme un bodhisattva. C'était probablement la première fois que notre Terre mère était considérée comme un grand bodhisattva. Elle est devenue un objet de vénération, un objet d'amour et de pratique. Mais le frère n'a pas encore chanté le toucher de la terre devant le Bouddha du grand soleil de la lumière illimitée et de la durée de vie illimitée, le Bouddha Vairocana. C'est le Bouddha qui a une lumière illimitée, c'est notre Bouddha Amitabha qui est là dans le moment présent, et avec qui nous pouvons entrer en contact. 'Avec gratitude, nous nous inclinons devant le Bouddha Vairocana de la lumière illimitée.' Et Thay pense que les autres hameaux vont faire de même pendant les cérémonies de récitation des entraînements à la pleine conscience. Dans la religion, on croit en un Dieu, et nous devons avoir la foi pour croire en ce Dieu, et bien sûr, l'objet de notre foi doit être beau, noble, pur, puissant, parce que nous avons besoin de quelque chose de sain, de beau, de puissant pour nous aider à soulager notre souffrance. Quand nous invoquons le nom du Bouddha Shakyamuni, nous chantons que le Bouddha Shakyamuni est quelqu'un qui a la grande compréhension, qui a la grande sagesse, qui est capable de nous éclairer, qui est capable de nous montrer le chemin. Si nous n'avons pas cette foi, comment pouvons-nous nous prosterner devant le Bouddha Shakyamuni ? Nous croyons aussi qu'il a un grand amour, une grande compassion, une grande compréhension, parce que nous avons besoin de l'amour, de la compassion, nous n'en avons pas assez, alors nous en avons besoin de quelqu'un d'autre, et nous en demandons au Bouddha Shakyamuni. Et bien sûr, la compréhension, l'amour, la bonté sont beaux, sont sains, c'est la vérité, c'est la vision profonde, et l'objet de notre foi doit contenir la vérité, la beauté, et la bonté. Nous savons qu'en nous, il y a aussi un peu de vérité, un peu de beauté, et un peu de bonté, mais cela ne suffit pas pour nous rendre heureux, parce que nous ne savons pas comment faire pour les développer en nous. Alors nous sollicitons la bonté et la compassion de quelqu'un d'autre, comme le Bouddha Shakyamuni, ou Dieu. Dans le cas du Bouddha Shakyamuni, il n'est pas Dieu. Dans notre imagination, c'est une personne historique qui a pratiqué, qui a transformé sa souffrance. Il a pratiqué et il a transformé sa souffrance, et il a aidé les autres à transformer leur souffrance. Et il y en a qui ont copié, qui ont enregistré tout ce qui s'est passé pour nous montrer comment ça c'est passé, comment c'était beau, et donc notre foi est concrète. Alors l'objet de la foi est concret, nous pouvons le toucher comme corps. Et même si le corps de Shakyamuni n'est plus là, son corps physique n'est plus là, sa vision profonde, sa compréhension, sa compassion et sa bonté sont toujours là sous d'autres formes. C'est comme le nuage qui n'est plus là dans le ciel : nous savons qu'il ne se perd pas, qu'il n'a pas disparu, il est toujours là mais sous d'autres formes, comme l'eau du ruisseau, l'eau de la pluie, ou la neige. Et si nous sommes habiles, nous

pouvons reconnaître le nuage dans notre tasse de thé. En prenant sa tasse de thé, Thay y voit le nuage, et il lui sourit. Maintenant je bois un nuage dans mon thé. Sourire au nuage dans notre thé est notre pratique. Le corps physique de Shakyamuni n'est plus là, mais son énergie continue toujours, et nous pouvons entrer en contact avec cette énergie, et donc l'objet de notre foi est bien fondé.

Notre origine

Alors quand nous nous tournons vers la Terre mère, nous voyons qu'elle est vraiment une grande mère qui a mis au monde le Bouddha Shakyamuni, beaucoup de bodhisattva, de grand êtres, et elle a mis au monde tant d'espèces. Le jour de Thanksgiving, nous avons fait des offrandes de fruits que la Terre a produit, comme des potirons, des raisins, des noix de coco. Et notre Terre mère a mis au monde non seulement les êtres humains, les Bouddha, les bodhisattva, mais aussi les grands êtres, Confucius, Jésus-Christ, Mère Marie, Mère Mahamaya : ils sont aussi des cadeaux de la planète, des fruits de la planète. Au Village des Pruniers, nous célébrons aussi le jour de Thanksgiving, même si c'est une tradition américaine. C'est très facile, c'est très concret, quand nous nous tournons vers notre Terre mère, quand nous mangeons une orange, ou quand nous buvons du jus de coco, nous nous sentons très reconnaissants, ce sont des cadeaux de la Terre. Avant de manger quelque chose, nous prenons conscience que ce sont les cadeaux de tout l'univers, de la Terre, du ciel. Et nous pratiquons Thanksgiving à chaque moment de notre journée. En regardant profondément, nous voyons que notre planète Terre est un grand bodhisattva, nous voyons la Terre mère partout. Elle très créative, et elle est capable d'embrasser, de donner beaucoup d'amour et de mettre au monde des réalités merveilleuses, y compris les Bouddha, les bodhisattva, les saints, les personnes très talentueuses, et beaucoup d'espèces. Et quand nous buvons de l'eau, nous savons que c'est la Terre mère qui nous offre cette eau. Quand nous respirons, nous savons que c'est la Terre mère qui nous offre cet air. Quand nous prenons un repas, nous savons que cette nourriture est offerte par la Terre mère. Alors quand nous touchons la Terre, quand nous nous prosternons devant la Terre comme un grand bodhisattva. Nous ne la voyons pas comme de la matière inerte. Si la Terre mère était de la matière inerte, comment pourrait-elle être si talentueuse ? Comment pourrait-elle produire des saints, des grands êtres comme ça ? Si nous croyons que la Terre et le soleil sont la matière inerte, c'est une perception fautive. Nous disons qu'il y a la matière et la conscience, et nous disons que la matière n'est pas vivante. Chaque cellule de notre esprit contient l'esprit, et le corps et l'esprit devraient être en harmonie. Einstein a dit que la religion de l'avenir sera une religion cosmique, dans laquelle il n'y a pas de dogme. Tout sera fondé sur les expériences évidentes. Alors quand nous touchons la Terre, quand nous nous prosternons pour être en contact avec la Terre mère, en chantant avec gratitude, ce bodhisattva merveilleux n'est pas une idée, mais une réalité, que nous expérimentons et que pouvons partager. Quand nous pratiquons ainsi, nous savons que nous sommes en train de contribuer à la pratique d'une religion cosmique, une religion sans dogmes. Non seulement les bouddhistes voient que la Terre est un grand bodhisattva, mais toute personne qui a la vision profonde peut reconnaître que notre planète Terre est un grand bodhisattva. Elle a produit tellement de merveilles, elle a tellement de talents, de patience, d'amour, elle est vraiment un grand bodhisattva. Elle est la mère de tous les Bouddha, de tous les bodhisattva, de tous les saints. Alors pourquoi nous inclinons-nous devant le Bouddha Shakyamuni, devant Jésus-Christ, et ne nous inclinons-nous pas devant le bodhisattva qui est la mère de ces deux grands êtres ? Alors quelle que soit la tradition que nous suivions, quelle que soit la nationalité que nous ayons, nous pouvons reconnaître la Terre mère comme un grand bodhisattva. Une question posée par des théologiens ces dernières années est : 'Est-ce que Dieu est une personne ou non?'. Et il y en a qui disent : 'Dieu n'est pas une personne, mais il n'est pas moins qu'une personne.' Et c'est très proche de la vérité. Parce que la planète Terre n'est pas la matière inerte, même si elle n'est pas une personne, même si elle n'est pas un être humain, elle donne naissance aux êtres humains et aux nombreuses générations précédentes les êtres humains. Nous cherchons notre origine, nous cherchons notre père, notre mère ailleurs, nous cherchons nos racines ailleurs sans savoir que nos racines sont juste là, elles sont notre Terre mère.

Une réalité merveilleuse

Alors nous réalisons que la Terre mère est un grand bodhisattva qui a toutes les grandes sagesse, le grand amour, la grande patience, la non-discrimination. La Terre ne fait pas la discrimination, c'est un grand bodhisattva qui a beaucoup de qualités : elle a la grande compréhension, le grand amour, la grande compassion, la grande aspiration, tous les bodhisattva comme Manjushri, Samantabhadra, le bodhisattva de la grande compréhension, de la grande action, de la grande compassion, comme Avalokita, tous ces bodhisattva qui sont les enfants de la Terre. Alors non seulement les bouddhistes peuvent voir ce bodhisattva, mais les chrétiens, les judaïstes, les musulmans peuvent aussi voir que la Terre mère est un grand bodhisattva, et ne la considèrent pas comme la matière inerte. Et nous pouvons y retourner, nous pouvons retourner à nos racines, et nous voyons que c'est une réalité merveilleuse. Non seulement nous pouvons résoudre la question de savoir si Dieu est une personne ou non, mais nous pouvons aussi entrer en contact avec l'objet de notre foi, notre origine qui sont juste là comme planète Terre. Et quand nous voyons cela, notre attitude envers la Terre change. Nous faisons des pas plein d'amour, plein de respect sur Terre. Quand vous entrez dans la salle de méditation, vous savez que c'est un lieu sacré, alors vous marchez en pleine conscience, vous faites chaque pas en pleine conscience, n'est ce pas ? Et ici c'est pareil : quand nous réalisons que la Terre est un grand bodhisattva plein de grandes qualités, alors nous marchons sur Terre avec beaucoup de respect, et nous ne nous comportons plus avec elle comme nous l'avons fait dans le passé. Nous ne pouvons plus causer de destruction, de violence envers elle, et nous pouvons aussi résoudre le problème de l'environnement. La Terre n'est pas l'environnement, la Terre est nous-même.

Elle est notre origine, elle est nous-même, elle n'est pas notre environnement. La question est de savoir si nous avons la vision ou pas. Quand nous faisons la marche méditative, et que nous voyons cela, que nous voyons que la Terre n'est pas la matière inerte, mais qu'elle est une réalité merveilleuse, une réalité vivante, un grand bodhisattva, alors naturellement, il y a beaucoup de respect dans notre coeur, et nous nous inclinons devant elle, nous avons un grand amour envers elle. Et c'est ça l'éveil, c'est ça l'illumination, ne cherchez pas l'éveil ailleurs. Et cet éveil entraînera une grande transformation. Vous aurez plus de bonheur, vous aurez plus d'amour, vous aurez plus de compréhension. Alors l'éveil, le bonheur, la paix, ne sont pas nos rêves pour l'avenir, mais quelque chose de réel que nous pouvons toucher dans le moment présent. La prochaine fois, quand vous ferez la marche méditative, faites attention. Ramenez la pleine conscience en vous, faites des pas attentivement, et ces pas pourront vous apporter l'éveil, ces pas peuvent vous sortir de l'aliénation.

Mettre fin à l'aliénation

Les gens d'aujourd'hui sont très seuls, parce qu'ils ne peuvent pas entrer en contact avec les merveilles de la vie, ils ne peuvent pas entrer en contact avec leur père, leur mère, leurs frères et soeurs, leurs ancêtres, la nature. Ils sont seuls, ils sont séparés. C'est la situation d'aliénation. C'est pour cela que la plupart des gens sont malades. Et comment faire pour se guérir ? Dans la médecine orientale, la médecine occidentale, il y a beaucoup de méthodes. Et toutes ces méthodes servent à soulager un petit peu le corps physique et le mental, mais cela ne peut pas guérir jusqu'aux racines, profondément. C'est seulement quand on arrive à revenir, à entrer en contact, à être un avec la Terre mère que l'on peut mettre fin à l'aliénation, que l'on arrive à se guérir complètement. C'est pour cela que la pratique du toucher de la terre est très importante. Quand on pratique cela, on peut se guérir. Pendant ces dernières années, quand nous avons organisé des retraites de santé, il y en a beaucoup qui sont venus, parce qu'il y a beaucoup de personnes qui sont malades, malades dans le corps, et aussi dans l'esprit. Dans le corps, il y a des douleurs, des tensions, de la fatigue, mais si l'on n'est pas en contact avec son propre corps, comment peut-on le guérir ? On demande à quelqu'un d'autre de nous guérir, parce qu'on en est incapable, on demande à un médecin, en croyant que le médecin peut être en contact avec notre corps parce qu'il sait ce qui se passe dans notre corps, alors on dépend complètement de quelqu'un d'autre. Et dans la religion, c'est pareil, on dépend complètement d'un Dieu ou de quelqu'un d'autre, mais dans la pratique, il faut être capable d'être en contact avec notre propre corps physique : 'J'inspire, je sais que j'ai un corps physique.' C'est le troisième exercice du soutra de la respiration. 'J'inspire, je sais que j'ai un corps, j'ai mon corps, mon corps est là', et en inspirant, on entre en contact avec son propre corps, parce que notre mental voyage, il est loin de notre corps. C'est ce qui se passe dans notre société. L'esprit ne veut pas rester avec le corps, il voyage partout. Pendant vingt-quatre heures, combien de temps notre esprit reste-t-il avec notre corps ? Combien de temps passons nous avec l'ordinateur ? Il y en a qui passent plus de douze heures avec l'ordinateur, et pendant tout ce temps, ils oublient complètement qu'ils ont un corps. Et en dehors de l'ordinateur, il y a d'autres choses : le téléphone, la télévision qui nous aident à s'aliéner de notre corps. Alors notre esprit n'arrive pas à être en contact avec notre corps, nous oublions complètement que notre corps physique est là, alors c'est normal que nous soyons malades. Si nous voulons nous guérir, il faut suivre notre respiration consciente, il faut ramener notre esprit à notre corps, pour reconnaître l'aliénation en nous. Si nous ne sommes pas en contact avec notre corps physique, nous ne sommes pas en contact avec notre conscience, nous ne savons pas ce qui se passe avec notre corps et notre esprit. Il y a les soucis, l'anxiété, la colère en nous, et nous ne savons pas comment être en contact avec tout ça, pour les embrasser, pour les transformer. Nous cherchons à les oublier par la consommation, par les magazines, par les journaux, la télé, par l'alcool, par les drogues, par la nourriture. Nous mangeons pour oublier, et pendant qu'on mange, on a l'impression qu'on peut oublier sa souffrance, ses soucis, et on prend des kilos parce qu'on mange trop. Mais on n'a pas besoin de tant de nourriture, on n'a pas si faim. Si les gens sont malades parce qu'ils ne sont pas en contact avec leur corps et leur conscience, comment peuvent-ils entrer en contact avec leur racine qui est la Terre mère ? Si nous pratiquons et que nous pouvons entrer en contact avec notre corps, nous avons la chance d'entrer en contact avec notre planète Terre, notre origine. Si nous avons la tristesse, une sensation désagréable, une souffrance, une émotion, une angoisse, nous sommes incapables de retourner, de revenir en nous-même pour les reconnaître, les embrasser et les transformer. Nous avons tendance à les fuir, nous avons beaucoup de méthodes pour les fuir : les magazines, la musique, la nourriture, l'ordinateur, les projets, alors nous ne sommes pas en contact avec notre corps et notre conscience, et nous tombons malades, nous sommes aliénés de nous-même. Alors comment peut-on aider les autres à guérir ? Les retraites de santé nous aident à restaurer la paix et le bonheur, le bien-être dans le corps et l'esprit. Le bien-être dans le corps. Le bien-être dans l'âme. Pour avoir ce bien-être, nous devons d'abord nous entraîner à revenir à notre corps pour mettre fin à l'aliénation. Quand nous revenons à notre respiration, nous arrivons à la porte de notre corps. Et par la porte du corps, nous pouvons entrer dans le corps, et quand nous sommes en contact avec notre corps, quand nous devenons un avec lui, nous savons comment en prendre soin. Et quand nous savons comment prendre soin de notre corps, nous savons comment prendre soin de notre conscience, de notre esprit. Souvent, nous sommes incapables d'être en contact non seulement avec les sensations désagréables, mais aussi avec les sensations agréables, et les sensations neutres. Et les méthodes bouddhistes sont très scientifiques. Alors pendant des retraites de santé, essayez d'aider les retraitants à faire cela en premier : à retourner à leur corps, à entrer en contact avec leur corps, à se réconcilier avec leur corps, parce que depuis longtemps, ils ont fait souffrir leur corps, ils l'ont négligé. Il faut leur montrer comment respirer en pleine conscience, parce qu'il y en a beaucoup qui respirent sans savoir qu'ils sont en train de respirer.

Arrêter – Calmer – Se concentrer

La pratique bouddhiste est de mettre fin à l'état d'aliénation. C'est l'arrêt, samatha en sanskrit. En chinois classique, le caractère signifie à la fois l'arrêt et la respiration. Ce caractère chinois signifie trois choses. La première signification est l'arrêt, samatha, en sanskrit. La deuxième signification est calmer. Calmer la formation appelée corps. Alors nous pratiquons le quatrième exercice du soutra de la pleine conscience de la respiration : 'J'inspire, je calme mon corps. Mon corps souffre. Mon corps a été négligé, maltraité. Je retourne à mon corps pour lui demander pardon. Je respire de manière que je puisse calmer le corps.' Alors c'est le quatrième exercice, mais avant le quatrième exercice, il y a le troisième. Le troisième exercice, c'est d'être conscient du corps. 'J'inspire, je sais que j'ai un corps.' Et c'est déjà l'éveil. Ne cherchez pas l'éveil très loin. En un jour, vous passez plus de douze heures avec l'ordinateur, vous oubliez que vous avez un corps, vous vous perdez, vous êtes aliéné. Parmi les frères et sœurs, il y en a qui doivent utiliser l'ordinateur, alors ils ont installé une cloche de pleine conscience dans l'ordinateur, et tous les quart d'heures, il y a un son de cloche. (Note : Vous pouvez en trouver une [ici](#) !) Une fois, Thay a emprunté l'ordinateur d'un frère pour chercher un mot sur internet, et Thay a entendu un son de la cloche. Le frère phap avait installé la cloche de la pleine conscience qui sonne tous les quarts d'heure. Alors la pratique de Thay est de s'arrêter à chaque fois qu'il entend le son de la cloche, et en inspirant, il est conscient qu'il a un corps, et il calme son corps. Quand Thay a enseigné à six-cent employés de Google à Mountain View, Thay leur a proposé d'installer le programme de la cloche de pleine conscience afin qu'ils puissent s'arrêter et être conscient de leur corps. C'est ce que le Bouddha nous a enseigné. Le premier exercice est : 'J'inspire et je sais que j'inspire.' C'est déjà l'éveil. On n'a pas besoin de pratiquer pendant huit ans pour avoir l'éveil. Dans dans notre vie ordinaire, en général, nous ne savons même pas que nous inspirons. Mais maintenant, nous faisons attention à notre inspiration et nous savons que nous inspirons. 'J'inspire et je sais que je suis vivant.' Être vivant, c'est quelque chose, c'est merveilleux. En apparence, c'est l'abc de la pratique, pour les débutants, mais en réalité, c'est une pratique très profonde. 'J'inspire et je sais que j'inspire.' C'est déjà l'éveil. 'J'expire, je sais que j'expire.' C'est la reconnaissance de la respiration. Et puis le deuxième exercice : 'J'inspire, je suis mon inspiration depuis le début jusqu'à la fin.' Alors nous pouvons vivre continuellement avec cet éveil. L'éveil ne dure pas seulement le temps d'un tic-tac, mais on maintient cet éveil. Si notre inspiration dure quatre secondes, alors on a quatre secondes d'éveil. Si notre inspiration dure sept secondes, on a sept secondes d'éveil. Il y a l'éveil et on le maintient depuis le premier et deuxième exercice. Et c'est une méthode très scientifique. 'J'inspire et je sais que j'ai un corps.' C'est l'éveil. Nous pouvons nous réconcilier avec ce corps, nous devenons un avec ce corps, et nous pouvons mettre fin à l'état d'aliénation. Aliénation signifie que l'on est séparé. Et quand on arrive à retourner à son corps, on reconnaît la souffrance, la lourdeur, les tracas, la tension dans le corps, et nous reconnaissons que nous devons être plus gentils avec notre corps. Nous laissons notre corps se détendre : 'J'inspire, je me détends, je calme mon corps.' Alors samatha signifie premièrement s'arrêter, et ensuite calmer. C'est déjà bien de s'arrêter, et c'est encore mieux de calmer : la souffrance commence à diminuer. Et la troisième signification est de se concentrer. On maintient cet état d'éveil, cet état de pleine conscience sur un objet. Cet objet peut être la respiration ou notre corps.

La joie et le bonheur

Alors c'est déjà bien de pouvoir faire ces quatre exercices, parce que cela nous aide à mettre fin à l'état d'aliénation. Pendant les retraites de santé, si nous ne nous entraînons pas avec ces exercices, alors ce n'est pas une retraite de santé. Une retraite de santé doit aider tout le monde à mettre fin à l'état d'aliénation, pour entrer en contact avec toutes les merveilles de la vie, premièrement avec la respiration, puis avec le corps, et ainsi on arrivera à être en contact avec sa conscience. 'J'inspire, je suis en contact avec ma formation mentale.' Et la première formation mentale avec laquelle nous entrons en contact est la joie. C'est le cinquième exercice. Nous avons un corps, nous sommes vivant, nous pouvons être en contact avec les merveilles de la vie, alors la joie surgit, la joie de vivre surgit. Le pratiquant inspire et doit être capable de générer l'énergie de la joie. Quand nous revenons en nous-même avec notre respiration, avec notre corps, corps et esprit font un, et nous découvrons tant de conditions de bonheur. Si nous nous perdons dans l'ordinateur, dans les soucis, nous ne pouvons pas voir ces merveilles. Mais quand nous revenons, nous sommes en contact avec l'air frais, avec l'eau limpide, avec l'air, les fleurs, avec la Terre mère. Nous avons deux yeux, deux oreilles, qui nous permettent d'entrer en contact avec toutes ces merveilles, alors naturellement, nous avons la joie en nous. Et le sixième exercice est de reconnaître la formation mentale appelée bonheur. 'J'inspire, je suis conscient de la sensation de bonheur en moi.' Et ce n'est pas de l'imagination, ce n'est pas un souhait que l'on fait. Une fois que nous sommes revenus, nous pouvons toucher les merveilles de la vie. Et la première merveille est notre respiration, la deuxième est notre corps, et quand notre corps est là, notre corps et esprit sont ensemble, et naturellement la joie et le bonheur apparaissent. Le bonheur est un état de joie plus profond. Ce sont les enseignements du Bouddha Shakyamuni, c'est sa pratique, et il a transmis cette pratique à ses étudiants jusqu'à aujourd'hui. Et c'est le Bouddha, Shakyamuni continue avec ces enseignements. Et nous pouvons être en contact avec le Bouddha, à ce moment même, et la joie, le bonheur, nous nourrissent. Nous avons besoin d'être nourris par la joie et le bonheur, et ainsi nous avons une bonne santé. Sans la joie et le bonheur, nous ne sommes pas en bonne santé. Nous devons chérir la vie, nous devons savoir comment chérir notre corps et notre vie.

Reconnaître et calmer la souffrance

Alors quand vous organisez des retraites de santé, il faut montrer aux retraitants toutes ces pratiques, et bien sûr, vous devez être capable de le faire vous-même. Quand nous arrivons au septième exercice, nous commençons à être capable d'entrer en contact avec nos formations mentales. Ici, ce sont des sensations désagréables, sensations de souffrance, sensations de douleur dans le corps comme dans l'esprit. On commence à se lier à son esprit. 'J'inspire, je suis conscience d'une sensation douloureuse en moi. J'expire, je suis conscient d'une émotion douloureuse en moi. Alors je ne fuis plus, je ne cherche plus à les oublier, mais je les reconnais, pour les embrasser, pour mettre fin à l'état d'aliénation. Mon corps et mon esprit font un. Mon esprit est en contact avec mon corps.' Alors le septième exercice, c'est de reconnaître la souffrance, notre propre souffrance. Nous tous, nous avons la souffrance. Parce que nous sommes malades, parce que nous souffrons, nous venons à une retraite de santé. Quand nous venons à une retraite de santé, nous entrons d'abord en contact avec la joie, le bonheur, et ensuite avec notre souffrance. On s'entraîne petit à petit. Depuis toujours, nous cherchons à fuir sa souffrance. Nous n'avons pas été capable d'entrer en contact avec notre souffrance, c'est pour cela que nous n'avons jamais eu la chance de nous guérir. Si on n'entre pas en contact avec son corps, on ne peut pas le guérir. Et si on n'entre pas en contact avec sa souffrance, on ne peut pas la soigner. Et le huitième exercice est : 'J'inspire, je calme ma souffrance, je calme mes sensations douloureuse.' Alors on voit que les méthodes enseignées par le Bouddha sont très scientifiques, parce qu'elles prennent soin de la psycho-soma, du corps et de l'esprit.

(cloche)

Il y a beaucoup de personnes malades aujourd'hui, alors vous devez organiser beaucoup de retraites de santé. Il faut savoir comment profiter de l'air pur, de l'eau limpide, et il faut des personnes capables de faire tout ça pour pouvoir aider les autres à faire de même. Le bien-être dans le corps. Le bien-être dans l'âme. Et bien sûr, nous devons pratiquer les pratiques de base comme celles-ci. Chacun de nos pas doivent nous aider à entrer en contact avec notre corps. Le corps et l'esprit doivent être présents pendant ce pas, et quand nous sommes en contact avec notre corps et notre esprit, nous pouvons être en contact avec notre planète Terre. Alors vous guérissez non seulement vous-même mais aussi la Terre mère. Pendant la méditation assise, ou la marche méditative, ou les touchers de la terre, nous pouvons entrer en contact avec la Terre, et aussi pendant le repas. Quand nous prenons un morceau de pain, il ne faut pas laisser notre esprit vagabonder. Il faut le ramener ici pour voir que dans ce morceau de pain, il y a notre père, notre mère, le soleil, la terre, les nuages, et cela apporte la guérison. En mangeant comme ça, on peut guérir son corps. Si on mange en mâchant sa souffrance, ses soucis, on ne pourra jamais guérir. Pendant les retraites de santé, vous devez montrer aux gens comment manger. Être végétarien ne suffit pas, il faut manger en pleine conscience pour pouvoir se guérir. Si on arrive à se guérir, c'est grâce au contact. Premièrement, avec notre respiration, avec notre corps, avec tout ce qui est lié à notre respiration et à notre corps, y compris notre conscience. Vous qui êtes organisateurs des retraites de santé, asseyez-vous ensemble pour faire un programme. Et vous devez maîtriser les techniques, la pratique. Tous les frères et soeurs doivent faire cela, tous les laïcs doivent faire cela pour eux-même, et il faut organiser de telles retraites pour les autres, c'est ce qui est le plus important. Il y en a qui font des manifestations pour les droits de l'homme, on peut les laisser faire tout ça, mais nous, nous devons faire ce travail, et en faisant cela, on aide les autres qui font des manifestations, parce qu'en faisant des manifestations, ils peuvent se perdre aussi. En faisant la politique, les services sociaux, ils peuvent se perdre aussi, et ils peuvent tomber malade aussi. Alors c'est notre travail, et on peut les inviter à venir ici pour pratiquer cela, et ainsi ils pourront réussir aussi.

Dix-septième verset et dix-huitième versets :

17. Les formes sont comme la mousse,
Les sensations comme des grappes de bulles d'eau,
Les perceptions comme des palais magiques,
Les formations mentales comme un tronc de bananier,

18. Les consciences comme des tours de magie.
C'est ce que la descendant du soleil a dit.
De la même manière,
Les samskara naissent, demeurent et prennent fin.

Le dix-septième et le dix-huitième versets vont ensemble. Les formes sont comme la mousse, les sensations comme des grappes de bulle d'eau, les perceptions comme des palais magiques, les formations mentales comme les troncs du bananier, les consciences sont comme des tours de magie. Ici on parle des cinq agrégats. Le dix-septième verset ne parle que des quatre premiers agrégats et le dix-huitième parle du cinquième. Les consciences sont comme des tours de magie. Il y a plus de cent ans, on a posé la question : 'Qu'est ce que la conscience ?' La conscience n'est pas un objet, mais c'est un processus. Ce n'est pas un objet, elle est insaisissable. Comme Henry Bergson a dit que la conscience d'une personne est cinématographique. Un film est une succession d'images, et notre conscience est pareille : quand les organes sensoriels sont en contact avec leurs objets, il y a la perception, mais elle dure seulement le temps d'un clin d'oeil, d'un ksana, d'une milli-seconde, ensuite une autre lui succède. C'est pour cela qu'on dit que la conscience est cinématographique, on ne peut pas la saisir, elle est comme des tours de magie, elle est insaisissable. Donc la forme, la sensation, la perception, les formations mentales, et la conscience, sont comme ça. C'est ce que le descendant du soleil a

dit. Et dans les soutra, on dit que le Bouddha est le descendant du soleil. Et nous tous, nous sommes les descendants du soleil. Nous sommes les enfants de la Terre, mais sans soleil comme notre père, comment y aurait-il la vie ? C'est pour cela que le Bouddha est le descendant du soleil et nous aussi. Les japonais se considèrent comme les descendants du fils du soleil. C'est pour cela que le drapeau du Japon a un soleil. Et non seulement les Japonais, le Bouddha, sont les descendants du soleil, mais aussi les Français, les Allemands, les Vietnamiens, nous sommes tous les descendants du soleil. Nous sommes tous les enfants de la Terre et du soleil, et le soleil et la Terre sont en nous, nous n'avons pas besoin de les chercher très loin. Toutes ces formations, en sanskrit samskara, se manifestent en un ksana, un très court instant. La durée de vie d'un électron ou d'une particule est pareille, c'est très rapide. En physique quantique les scientifiques voient l'impermanence à un niveau très élevé pour les électrons, c'est encore plus rapide que cinématographique, plus rapide que les ksana. Non seulement la conscience est comme ça, mais le corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales, sont aussi comme ça. En un instant très court, toutes les formations naissent, demeurent et prennent fin. Elles naissent, demeurent, et prennent fin continuellement, très rapidement, successivement, comme des tours de magie, comme le cinéma.

Dix-neuvième verset :

19. L'ignorance ne naît pas d'elle-même,
Ne peut pas rendre les autres ignorants,
Et n'est pas rendue ignorante par d'autres.
Pourtant, l'ignorance existe.

L'ignorance n'a pas la capacité de se rendre ignorante. Notre ignorance ne peut pas se rendre ignorante, ne peut pas naître d'elle-même. Il y a l'ignorance, et nous cherchons à voir d'où elle vient, et la réponse est la même : l'ignorance ne naît pas d'elle-même, et elle n'est pas née d'autre chose. Nous avons appris d'autres versets, par exemple le treizième verset : 'L'action ne naît pas d'elle-même ni d'autre chose.' Dans les sciences, on parle de la force, du momentum, du champ de force, des mouvement, alors ici, c'est l'action : l'action ne naît pas d'elle-même ni d'autre chose. Elle n'est pas non plus les fruits d'une autre vie, et pourtant cela ne signifie pas que l'action n'existe pas. Maître Asanga appartient à l'école qui enseigne les phénomènes, qui étudie, qui analyse les phénomènes. Donc le dix-neuvième verset répète le treizième : l'action ne naît pas d'elle-même ni d'autre chose. Ici, c'est pareil, l'ignorance ne peut pas se rendre ignorante, ni rendre les autres ignorants. Elle ne se crée pas elle-même, elle n'est pas née d'elle-même, et elle n'est pas née d'autre chose, et l'ignorance n'est pas non plus les fruits d'une autre vie, mais cela ne veut pas dire que l'ignorance n'existe pas. Elle existe. Si les scientifiques étudient les électrons, les photons, les protons, selon ces méthodes, ils pourront trouver beaucoup de choses intéressantes.

Vingtième verset :

20. Parce qu'il n'y a pas la pensée juste,
L'ignorance naît.
La pensée non-juste ne peut pas naître
De celui qui n'est pas ignorant.

Parce qu'il n'y a pas la pensée juste, il y a l'ignorance. Qu'est ce que l'ignorance ? L'ignorance est la perception fautive, quand on ne voit pas la vérité. Nous tous, nous cherchons à comprendre, à mettre fin à l'ignorance. Les philosophes cherchent aussi la vision profonde pour vaincre l'ignorance. Les scientifiques font la même chose. Les pratiquants aussi, parce que l'ignorance cause la souffrance. Nous avons besoin de vaincre l'ignorance pour trouver la vision profonde. Le dix-neuvième verset dit que l'ignorance existe. Et le vingtième verset dit que la cause de l'ignorance est le manque de pensée juste. Il y a un soutra intitulé : 'La vue juste.' Un jour, un moine a demandé au Bouddha : 'Cher Bouddha, vous parlez souvent de la vue juste. Qu'est ce que la vue juste ? S'il vous plaît, expliquez-nous brièvement ce qu'est la vue juste.' Alors le Bouddha a dit que la vue juste est la vue qui transcende les concepts de l'être et du non-être. C'est la définition la plus courte de la vue juste. C'est la vue qui transcende les concepts d'être et de non-être. Être et non-être. Et c'est très simple, c'est comme un fil, et si nous savons comment le tirer, nous pouvons trouver beaucoup de visions profondes. La philosophie est emprisonnée dans les concepts de l'être et du non-être, et c'est pareil pour les sciences. Une des questions des scientifiques aujourd'hui est : 'Pourquoi le cosmos existe-t-il ? Pourquoi l'univers existe-t-il ? Pourquoi y a-t-il quelque chose plutôt que rien ?' Et les religions sont emprisonnées aussi dans les concepts de l'être et du non-être, et elles cherchent l'origine de l'univers. Quelle est son origine, qui l'a créé ? Parce quand il y a les concepts de l'être et du non-être, il y a les concepts de la naissance et de la mort, parce que la naissance signifie que du non-être, cela devient être, et la mort signifie que de l'être, cela devient non-être. Alors les concepts de l'être et du non-être entraînent les concepts de naissance et de mort, ce sont des paires qui vont ensemble : quand il y a l'être et le non-être, il y a la naissance et la mort, alors on pose la question : 'Comment l'univers devient-il quelque chose à partir de rien ?' C'est une grande question de la philosophie, et c'est aussi une grande question dans la science. Pourtant, dans les sciences, il y en a qui ont déjà trouvé : 'Rien ne se crée, rien ne se perd.' C'est Lavoisier, un scientifique français, qui a dit : 'Rien ne se crée, rien ne se perd.' Et les scientifiques sont d'accord avec la loi de la conservation de l'énergie de la matière. Nous ne pouvons pas créer la matière et nous ne pouvons pas détruire la matière. Nous ne pouvons pas créer

l'énergie et nous ne pouvons pas la détruire non plus, parce que leur nature est la non-naissance et la non-mort. Les sciences ont trouvé cela mais n'arrivent pas à le mettre en pratique dans leur vie quotidienne. Ils peuvent mettre en pratique dans la technologie mais pas dans la vie quotidienne pour résoudre les problèmes de la souffrance et du bonheur. Ils ont trouvé la non-naissance et la non-mort, ils ont trouvé 'Rien ne se crée, rien ne se perd', et pourtant, ils ont peur de la mort. Au Village des Pruniers, on dit que le nuage ne peut pas mourir, il ne peut pas devenir nuage à partir de rien, il peut devenir la pluie, la neige, la glace, mais il ne peut pas devenir quelque chose à partir de rien, alors sa nature est non-naissance et non-mort. Les sciences ont trouvé cela, et nous, nous comprenons cela, mais on n'arrive pas à le mettre en pratique dans la vie quotidienne pour ne plus avoir peur de la mort. Si on a peur de la mort, c'est parce que l'on croit à l'être et au non-être. Les religions sont emprisonnées dans l'être et le non-être, dans la naissance et la mort, et même si les scientifiques ont trouvé que rien ne se crée, rien ne se perd, pourtant ils sont toujours emprisonnés, parce qu'ils cherchent la vérité avec des cadres, des catégories mentales. Il y a quatre catégories : être, non-être, naissance et mort, et nous utilisons ces catégories pour chercher la vérité. C'est comme quand nous avons des bols, des verres, des containers, et il y en a qui sont carrés, il y en a qui sont ronds, et nous mettons de l'eau dans ces containers. Alors nous disons que l'eau est ronde, l'eau est rectangulaire, l'eau est petite, l'eau est grande, mais la vérité est que l'eau transcende tous ces concepts de carré, rectangulaire, petit, grand. La réalité est pareille : la réalité des choses est l'ainsité, la réalité est telle qu'elle est, et nous, nous utilisons nos outils, nos containers, et nous voyons que la réalité est ronde, ou rectangulaire, ou triangulaire, mais la réalité transcende tout cela. Dans les sutras, le Bouddha a dit que la réalité ultime est le nirvana, l'extinction de toutes les catégories. La conscience utilise des catégories mentales, mais on ne peut pas voir la réalité des choses à travers les concepts de l'être, du non-être, de la naissance et de la mort. C'est ça le nirvana.

(cloche)

Je suis du Centre

Par exemple, la lumière. Il y en a parmi nous qui croient que la lumière est une onde, une onde de lumière. Il y en a d'autres qui pensent que la lumière est faite de particules, de photons. Alors la lumière peut être une onde ou un photon, et les scientifiques discutent beaucoup sur cela, et finalement, ils sont d'accord pour dire que la lumière peut être un photon ou une onde. Mais les deux sont très différents, ils sont différents comme un vase rond et un vase carré, et pourtant, dans les expériences, les scientifiques ont trouvé que la lumière se comporte parfois comme des photons, parfois comme des ondes. Alors la lumière est-elle photon ou onde ? Les scientifiques doivent tous accepter que la lumière est les deux. Les scientifiques ont cru que l'objet de leurs études est situé en un lieu dans l'espace, mais aujourd'hui, ils ne pensent plus pareil : l'objet de leurs études peut se trouver en plusieurs lieux en même temps. Ils utilisent le terme 'non-localité'. Nous voyons très clairement, maintenant. Par exemple, regardons une lumière et demandons-lui : 'Chère lumière, es-tu photon ou onde ?' Alors que va t-elle répondre ? Elle va sourire. Thay se souvient d'une manifestation pour la fin de la guerre du Vietnam à Philadelphie, en 1966, et il y en a parmi vous qui n'étaient pas encore nés. Thay faisait partie du peu de Vietnamiens qui étaient là, alors un journaliste a demandé à Thay, en lui tendant le microphone : 'Êtes-vous du Sud ou du Nord ?' Parce que dans son esprit, il y a deux catégories : soit vous êtes du Nord, soit vous êtes du Sud. Si vous êtes du Nord, vous êtes communiste, si vous êtes du Sud, vous êtes anti-communiste. Alors dans son esprit, il y avait deux catégories : Nord, communiste, Sud, anti-communiste. Les deux se battent, le Sud est soutenu par les Américains, et le Nord est soutenu par les soviétiques, et il a donné un micro à Thay : 'S'il vous plaît, êtes-vous du Nord ou du Sud ?' Alors j'ai vu clairement ces deux catégories, et j'ai répondu : 'Je suis du Centre.' Et il était confus, parce qu'il ne pouvait pas le mettre dans une de ces deux catégories, il y avait seulement deux catégories. Et non seulement le journaliste a des catégories, mais nous tous, nous avons des catégories comme ça. Les scientifiques ont des catégories comme onde, photon. 'Es-tu onde ou photon ?' Alors la lumière peut nous répondre comme je l'ai fait. Il y a des scientifiques qui ont donné un nouveau nom. Onde, (en anglais wave), et particule. Ils ont donné un nouveau nom : wavicle en anglais, ondicule en français, c'est à dire que je suis à la fois onde et particule : ondicule. Il faut être habile, sinon on peut se laisser emprisonner dans ces concepts, dans ces catégories mentales. Les scientifiques devraient s'entraîner pour relâcher leurs catégories, parce que ce qu'ils trouvent dans la physique quantique les choque beaucoup, et ils n'arrivent pas à comprendre parce qu'ils n'ont pas encore relâché leurs catégories mentales, leurs concepts. Premièrement, les concepts comme être, non-être, naissance et mort, ceci n'est pas cela, cela n'est pas ceci. Alors il trouvent tout cela illogique, irraisonnable, mais dans le monde de la physique quantique il y a de nombreuses choses illogiques. Alors les scientifiques et les bouddhistes devraient se tenir la main afin d'apprendre les uns des autres. Nous devons avoir la vue juste en premier, alors nous aurons la pensée juste, et nous avons la vue juste seulement quand nous transcendons les concepts d'être et de non-être. Parce qu'il n'y a pas la pensée juste, il y a l'ignorance. Cette pensée non-juste ne peut pas se manifester quand il n'y a pas quelqu'un d'ignorant. Il faut une personne ignorante pour avoir la perception fautive. Alors la perception fautive fait une avec la personne ignorante. La personne ignorante est emprisonnée dans les concepts d'être, de non-être, de naissance et de mort. Cette pensée non-juste ne peut pas naître d'un sage, ou d'une personne qui n'est pas ignorante, c'est à dire d'un sage.

Vingt-et-unième verset :

21. L'action des mérites, du manque de mérites, et de la neutralité

A trois aspects.
Chaque aspect a trois actions,
Qui ne sont pas en harmonie.

Les fruits de nos actions sont mérites, non-mérites, ou neutres. Les fruits de nos actions peuvent être bon, mauvais, ou neutres, et ces trois aspects se trouvent dans les trois temps : le passé, le présent, et l'avenir. Nos actions ont le passé, le présent, et l'avenir, elles peuvent être bonnes, mauvaises ou neutres. Actes, paroles, pensées peuvent avoir lieu dans le passé, dans le présent ou l'avenir, et ils peuvent être bons, mauvais, ou neutres. Les trois premiers aspects sont : bons, mauvais, neutres. Les trois aspects suivants sont passé, présent, futur. Et les trois aspects suivants sont : corps, paroles, esprit. Donc il y a trois sortes de triplets, ce qui fait neuf aspects en tout. Et quand ils ne sont pas en harmonie, il y a la souffrance. En ce qui concerne les phénomènes, ce qui est bon ne va pas ensemble avec le mauvais, avec le neutre. Le passé ne va pas avec le présent, et le présent ne va pas avec l'avenir. Le corps n'est pas la parole, et la parole n'est pas l'esprit. Dans la dimension des phénomènes, ces aspects ne vont pas ensemble. C'est comme cela dans la vérité conventionnelle. En ce qui concerne la vérité conventionnelle, on dit comme ça, mais dans la vérité ultime, le bon et le mauvais ne sont pas des ennemis, comme l'onde et la particule ne sont pas deux choses opposées. Dans la dimension historique, le bon est le bon, le mauvais est le mauvais, l'onde est onde et la particule est particule, mais dans la dimension ultime, l'onde se trouve dans la particule, la particule se trouve dans l'onde, le bon se trouve dans le mauvais et le mauvais dans le bon, le lotus est dans la boue et la boue dans le lotus. Dans la physique quantique, il y a le phénomène de l'intrication quantique, et le phénomène de superposition. On ne peut pas séparer les choses. Par exemple, dans la vérité conventionnelle, l'onde est l'onde et la particule est la particule, mais dans la dimension ultime, l'onde peut être la particule, la particule peut être l'onde, et c'est pareil pour le bon et le mauvais, c'est pareil pour le passé et l'avenir. En regardant profondément dans le moment présent, on voit le passé, on voit le futur. Dans la vérité ultime, rien ne meurt, rien ne naît dans le temps et dans l'espace. Dans une expérience, il y a deux personnes, l'une s'appelle A et l'autre s'appelle B, et on prend deux enveloppes, c'est une expérience de pensée, qu'on ne peut pas faire en réalité. On prend une feuille de papier, et une pièce de monnaie avec pile et face, et on divise en deux, on enlève le pile de face. On ne peut pas faire ça en réalité, on peut faire cela seulement en imagination. On divise la pièce en deux parties, on sépare pile et face, et on met pile dans une enveloppe pour donner à A, et on met face dans une autre enveloppe pour donner à B. Quand A ouvre l'enveloppe, il voit seulement pile, et il sait que si ceci est pile, l'autre doit être face. Si ceci est yang, l'autre doit être yin. Mais c'est quelque chose d'impossible à faire en réalité. On ne peut pas enlever la particule de l'onde, on ne peut pas enlever l'onde de la particule, on ne peut pas enlever le gauche du droit, on ne peut pas enlever le pile du face. C'est l'inter-être, la co-existence, le co-inter-être. Il est impossible de diviser les deux, c'est impossible. L'être séparé, c'est impossible. Le bouddhisme dit qu'il y a seulement co-existence, inter-être, mais pas d'être séparé. Pile et face ne peuvent pas se séparer. Il y a des toutes petites particules comme des quarks, et ils essaient de séparer pour les analyser, mais c'est impossible, comme le gauche et le droit, le bon et le mauvais, le beau et le laid. Il en est de même pour le temps et l'espace : ils sont enchevêtrés, on ne peut pas les séparer. C'est encore plus difficile que dans le bouddhisme, parce que dans le bouddhisme, on peut relâcher les concepts, mais dans les sciences, c'est plus difficile.

(cloche)

**Enseignement donné le 15 Décembre 2011 en vietnamien,
transcrit par Pháp Thân d'après les traductions françaises et anglaises.**