

Soutra de Celui qui Connaît l'Art de Vivre Seul

Les Chants du Coeur

Thich Nhat Hanh

Ainsi ai-je entendu le Bouddha enseigner, un jour où il demeurait encore au monastère d'Anathapindika dans le Parc de Jeta à Savatthi. Il fit venir les moines et leur dit :

« Moines ! »

« Nous sommes-là », répliquèrent les moines.

« Je vais vous dire ce que signifie “Celui qui connaît l'art de vivre seul”, déclara Le Très Honoré. Pour commencer, je vous en donnerai un aperçu, puis je continuerai par une explication détaillée. Moines, écoutez attentivement. »

« Nous écoutons, Très Honoré. »

Le Bouddha enseigna :

« Ne poursuivez pas le passé.

Ne vous perdez pas dans le futur.

Le passé n'est plus.

Le futur n'est pas encore.

Regardez attentivement la vie Dans le moment présent.

Ainsi, l'Éveillé demeure Dans la solidité et la liberté.

Soyez diligents aujourd'hui,

Demain, il sera trop tard.

La mort vient sans prévenir,

Et vous ne pouvez pas marchander avec elle.

Qui sait demeurer nuit et jour

Dans la pleine conscience

Est appelé par le Bouddha :

“Celui qui connaît l'art de vivre seul”. (C)

« Moines, qu'entendons-nous par poursuivre le passé ? Lorsque quelqu'un pense à ce qu'étaient son corps, ses sensations, ses perceptions, ses formations mentales et sa conscience dans le passé, lorsqu'il pense ainsi et qu'il commence à s'attacher à ces choses du passé, alors cette personne est en train de poursuivre le passé.

« Moines, qu'entendons-nous par ne pas poursuivre le passé ? Lorsque quelqu'un pense à ce qu'étaient dans le passé son corps, ses sensations, ses perceptions, ses formations mentales et sa conscience, lorsqu'il pense ainsi et qu'il ne commence pas à s'attacher à ces choses du passé, alors cette personne ne poursuit pas le passé. (C)

« Moines, qu’entendons-nous par se perdre dans le futur ? Lorsque quelqu’un pense à ce que seront son corps, ses sensations, ses perceptions, ses formations mentales et sa conscience dans le futur, lorsqu’il pense ainsi et qu’il commence à s’attacher, à se soucier ou à rêver à ces choses qui appartiennent au futur, alors on peut dire que cette personne se perd dans le futur.

« Moines, qu’entendons-nous par ne pas se perdre dans le futur ? Lorsque quelqu’un pense à ce que seront son corps, ses sensations, ses perceptions, ses formations mentales et sa conscience dans le futur, lorsqu’il pense ainsi et qu’il ne commence pas à s’attacher, à se soucier ou à rêver à ces choses qui appartiennent au futur, alors on peut dire que cette personne ne se perd pas dans le futur. (C)

« Moines, qu’entendons-nous par être emporté par le présent ? Quand une personne n’apprend rien et ne sait rien de ce qui concerne le Bouddha, le Dharma et la Sangha, ne connaît rien de ce qui concerne les sages et leurs enseignements, ou ne pratique pas ceux-ci ; quand cette personne pense : “Ce corps est moi, je suis ce corps. Ces sensations sont moi, je suis ces sensations. Cette perception est moi, je suis cette perception. Cette formation mentale est moi, je suis cette formation mentale. Cette conscience est moi, je suis cette conscience”, alors cette personne est emportée par le présent.

« Moines, qu’entendons-nous par ne pas être emporté par le présent ? Quand une personne étudie et co et la Sangha, connaît ce qui concerne les sages et leurs enseignements, ou pratique ceux-ci ; quand une personne ne pense pas : “Ce corps est moi, je suis ce corps. Cette sensation est moi, je suis cette sensation. Cette perception est moi, je suis cette perception. Cette formation mentale est moi, je suis cette formation mentale. Cette conscience est moi, je suis cette conscience”, alors cette personne n’est pas emportée par le présent.

« Ainsi, je viens de vous donner un aperçu et des explications sur ce que veut dire “Celui qui connaît l’art de vivre seul”. »

Après que le Bouddha eut terminé cet enseignement, les moines furent enchantés de le mettre en pratique. (CC)