

JPC 31 janvier 2026
Les Chants Du Coeur - Sr Dinh Nghiêm
Soutra du Reflet dans le Miroir
(Transcription intégrale)

Alors, chers frères et sœurs, bonjour tout le monde. Avant de commencer un nouveau soutra, je voudrais répondre aux questions que j'avais reçues, les questions de la dernière session. Alors, pour répéter, résumer et répéter l'essentiel des douze liens de la coproduction interdépendante, quand nous étudions ces douze liens, nous reconnaissons notre tendance très profonde de penser à un petit soi.

On sait bien que dans le bouddhisme, l'essentiel est le non-soi, mais toujours on cherche à expliquer l'existence ou un phénomène avec cet attachement au soi. Et c'est pour ça, en étudiant ça, nous nous rappelons de revenir sans cesse à nous-mêmes, à notre façon de penser, à nos pensées, pour voir si nous pensons dans la direction du non-soi, de l'interdépendance, de l'inter-être, parce que l'attachement au soi est la source de toute souffrance. Et nous savons que dans certaines écoles bouddhistes, l'idée de la réincarnation est encore là, et nous aussi, parmi les bouddhistes, nous pensons beaucoup à la réincarnation, à un soi, à une conscience qui continue vie après vie, et qui change de corps en corps avec la réincarnation.

Et selon le Sutra de la Voix du Milieu, le Bouddha a dit qu'il faut transcender cette notion du soi, de l'être et du non-être, parce que notre septième conscience quand vous étudiez notre conscience, les différentes consciences, vous verrez que notre conscience profonde du Madness, la septième conscience, cherche toujours à s'attacher à un soi. Et ces douze liens nous rappellent que même dans le bouddhisme, même dans les enseignements que nous lisons, que nous écoutons, il reste encore, il faut faire très attention, parce qu'il reste encore les explications, les enseignements qui peuvent nous amener dans cette direction du soi. Il faut faire très attention, il faut identifier et reconnaître tout ça pour avoir la pensée juste et ne pas nourrir le malentendu et retourner dans la mauvaise direction.

Et ce qu'il faut garder toujours, toujours en tête, vraiment l'essentiel ou le résumé des douze liens qui nous ramène à la vue juste, à la pensée juste, c'est la phrase « ceci est parce que cela est », « ceci est né parce que cela est né », « ceci cesse parce que cela cesse », l'inter-être, l'inter-dépendance. Et puis il y a la question, est-ce qu'il y a un paradoxe apparent entre le fait de rechercher la non-dualité, l'écoanimité et le fait que dans la pratique et notre vie, on doit privilégier un aspect, par exemple agir ou ne pas agir, l'action ou la non-action. C'est une très bonne question, nous pouvons garder en tête, comme Thay nous répétait toujours après

l'étude d'un sutra ou après l'étude d'un enseignement bouddhiste, il faut toujours nous rappeler « alors qu'est-ce que j'en tire de ces enseignements ? » pour mettre en pratique dans la vie quotidienne, pour souffrir moins, pour être plus heureux, alors notre but c'est de nous libérer de la souffrance.

Ça c'est très clair. Ce n'est pas parce que nous étudions la non-dualité, l'écoanimité, que nous perdons cette intention, ce vœu. Et puis à quoi ça sert la non-dualité et l'écoanimité ? Quand nous voyons clairement le chemin, notre chemin c'est le chemin de la cessation de la souffrance.

Mais grâce à la non-dualité, nous allons sur le chemin avec beaucoup de joie et nous pouvons être heureux à chaque instant sur ce chemin, même quand nous avons la souffrance, parce que nous voyons que la souffrance peut se transformer en bonheur, parce que nous voyons que le bonheur est fait de la souffrance. Et avec cette compréhension, nous ne tombons pas dans une des extrêmes, nous ne nous attachons pas au bonheur pour rejeter à tout prix la souffrance. Mais justement avec la non-dualité, nous pouvons sourire à la souffrance et au bonheur.

Merci d'inviter à sonner la cloche tous les quarts d'heure pour nous permettre de revenir à nous-mêmes, à notre respiration, pour nous détendre. Voilà, et c'est pour ça qu'il n'y a pas de paradoxe entre les deux, entre la non-dualité et notre pratique. Et justement, la non-dualité nous aide sur ce chemin, et la non-dualité est un complément sur notre chemin, sur notre pratique.

Et comment s'engager, et puis la question suivante, et comment s'engager tout en restant dans le calme, ben voilà, quand nos pensées vont dans la direction de la non-dualité, dans l'équanimité, nous pouvons rester calmes. Je vous ai raconté plusieurs fois les exemples, quand une catastrophe est arrivée, par exemple, en l'an 2009, quand notre monastère à Prachnia a été évacué, et c'était catastrophique, tout le monde était très très très bouleversé, et secoué. Je pense que c'était un des événements les plus graves, les plus tragiques qui sont arrivés au village des Pruniers, et Thay était très calme.

Thay restait là pour nous rappeler que, mais on ne peut pas conclure que si c'est bon ou c'est mauvais, ça peut être bon aussi. Et Thay nous a rappelé l'histoire de M. Thay. Dans une des sessions, je vous ai raconté aussi cette histoire de M. Thay, et pas Thay, pour ne pas confondre avec notre maître.

Tous nos amis chinois connaissent cette histoire de M. Thay. Je ne sais pas, en chinois vous avez un autre nom, ou une autre façon de prononcer ce nom. Et quand on voit, quand on regarde les choses dans une durée de temps beaucoup plus large, et puis avec la non-dualité, on peut rester calme, parce qu'on ne sait pas encore la suite.

On ne sait pas encore la suite, et qu'est-ce qui va mener. Et maintenant, plusieurs années plus tard, on a vu que la dissolution du monastère Prachina a permis au village des Pruniers de développer en plusieurs monastères dans le monde, avec la présence des moines démoniaux partout. Parce que nos frères et sœurs de ce monastère ont pu aller ailleurs pour continuer leur vie monastique.

Et à partir de cet événement, nous avons eu le village des Pruniers en Thaïlande, nous avons eu le monastère Ramarnolia aux États-Unis, et d'autres monastères. Et quel est le sens de notre pratique personnelle vis-à-vis d'une pratique d'un bouddhisme engagé ? Alors le bouddhisme engagé, pour répondre à cette question, je peux passer toute une session d'une heure et demie. Mais pour vraiment résumer, d'abord, je dois vous reposer la question, qu'est-ce qu'un bouddhisme engagé ? Comment vous comprenez le bouddhisme engagé ? Pour répondre à cette question, il faut vraiment comprendre ce que c'est un bouddhisme engagé.

C'est une pratique, c'est une pratique quotidienne qui va dans tous les aspects, au travail, dans toutes nos activités quotidiennes, dans notre famille. Et cette pratique répond à vos questions de tous les jours, à vos préoccupations de tous les jours. Et qu'est-ce que nous pouvons contribuer à notre monde d'aujourd'hui ? Si notre monde d'aujourd'hui est un monde de chaos, de guerre, alors est-ce que nous pouvons, qu'est-ce que nous pouvons contribuer ? Est-ce que nous pouvons contribuer l'énergie de paix, d'amour à ce monde, ou bien nous nous laissons emporter par cette énergie collective, par une conscience collective qui va dans la direction de la guerre, de la destruction ? Alors maintenant, nous allons continuer avec le Soutra du reflet dans le miroir.

Dans une session, je vous ai dit qu'une fois que Thay a commencé une communauté monastique au village des Pruniers, après l'ordination de Sœur Thiong'ham et Sœur Annabelle, alors au village des Pruniers, Thay a commencé à établir la tradition de retraite de trois mois en hiver. Et bien sûr, cette retraite a été ouverte aux laïcs aussi, et la plupart des participants étaient des laïcs. Il y avait d'autres moines et moniales qui sont venus des autres monastères, et il y en a qui sont restés au village pour toujours, comme Hayatran et d'autres, après quelques retraites d'hiver, ils sont retournés à leur monastère.

Et la première retraite d'hiver, Thay a enseigné le bouddhisme, la psychologie bouddhiste, où on peut appeler l'étude de la conscience. Et puis trois retraites après, trois retraites de trois mois en hiver, ensuite Thay a enseigné les sutras. Les sutras de l'école d'abord, Thay a enseigné les sutras de l'école du Sud, et après Thay a passé deux hivers à enseigner les sutras de l'école du Nord.

Et dans les sessions passées, je vous ai expliqué les deux traditions. Et certains enseignements de ces retraites d'hiver, nos amis, les étudiants de Thay ont transcrit pour publier en livre.

Alors ce sont les livres du Sutra du Diamant, des enseignements de Thay du Sutra du Diamant, le Sutra Vimalakirti, le Sutra du Lotus, ce sont les sutras de l'école du Nord.

Et nous voyons que pendant cette période, Thay a vraiment étudié les canons chinois, les canons pali pour enseigner les sutras. Et juste quelques années avant, Thay a collecté les sutras pour faire le premier cahier de chant pour le village des Bruniers. Il a sélectionné un nombre de sutras pour faire le premier livre de chant qui a été publié en 1988, l'année de l'ordination de Sir Annabel et Sir Tiankram.

Et dans ce premier cahier de chant du village des Bruniers, je ne l'ai pas ici pour vous montrer, quand je serai de retour au village des Bruniers, je vous montrerai ce livre de chant. Et dans ce livre de chant, il n'y avait pas ce Sutra du reflet dans le miroir que nous allons étudier. Et huit ans plus tard, quand Thay a révisé notre livre de chant du village des Bruniers, Thay a rajouté ce Sutra.

C'est un Sutra qui a été enseigné par Maître Mahamudgalyana. Et dans ce nouveau livre de chant, il y a deux Sutras qui n'ont pas été enseignés par le Bouddha, mais qui ont été enseignés par les disciples du Bouddha. Un autre, nous avons déjà vu, c'était le Sutra sur les façons de mettre fin à la colère.

Et ce Sutra-là a été enseigné par Maître Shariputta. Et nous allons étudier le Sutra du reflet dans le miroir, et nous allons voir que ce Sutra est très important pour la vie communautaire. Et quand la communauté monastique au village des Bruniers s'est agrandie, alors Thay a ajouté ce Sutra dans le livre de chant et Thay nous a enseigné ce Sutra.

J'ai dit que c'est très important pour la communauté monastique, mais je pense que c'est très important aussi pour la vie communautaire laïque, notamment notre communauté des membres de l'inter-être. Et pendant cette période, en 1996, Thay a composé ce nouveau livre de chant en 1996. Et quand il a enseigné ce Sutra, c'était en 1998, et pendant cette période-là, Thay a établi la pratique de l'éclairage au village des Bruniers.

Alors, tous les ans, pendant la retraite de trois mois, dans la retraite d'hiver, les mois pneumoniaux, nous pratiquons l'éclairage, et aussi avant la pleine ordination, avant de recevoir la lampe, nous pratiquons aussi l'éclairage pour les personnes qui vont recevoir les préserves ou la lampe. Et les laïcs qui passent la retraite d'hiver au village des Bruniers, nous les encourageons aussi à pratiquer l'éclairage. Et on voit que, quand on vit ensemble, ce Sutra est très, très important, ça aide beaucoup.

Quand on vit ensemble, dans une famille, ça aide beaucoup aussi, ce Sutra, ou la pratique de l'éclairage. Et, avant de continuer avec une autre idée, je voudrais ajouter aussi, sauf quand on vit seul, sauf quand nous vivons seul, alors on n'a pas besoin de pratiquer ce Sutra. Mais même quand on vit seul à la maison, chez nous, on doit travailler, on doit avoir contact avec les autres personnes.

En tant qu'être humain, nous sommes une espèce sociale, c'est-à-dire nous avons toujours contact et l'interaction avec les autres personnes. Et plus on vit avec les autres, dans une famille, ou dans une communauté, ou avec les collègues au travail, plus nous avons, de temps en temps, les petits conflits, les petites frottes, et plus nous avons de l'expérience dans la vie communautaire. Je dis communautaire ici, ce n'est pas comme au village des greniers, vivre dans une communauté, mais vivre avec les autres, travailler avec les autres.

Plus nous avons des expériences, nous pouvons en tirer des leçons et c'est comme ça que nous améliorons notre relation avec les autres. Et durant le temps, à l'époque du Bouddha, les disciples du Bouddha enseignaient, donnaient les enseignements dans le village des greniers. Et dans l'égalité des sutras, dans le corbeil des sutras, nous voyons pas mal, nous voyons plusieurs sutras à faire par les disciples du Bouddha, par les moines et aussi par les moniens.

Hier, j'ai pris une note pour préparer ce cours, j'ai pris des notes. Il y avait aussi les autres moniens, comme les sœurs d'Amandina. Les sœurs donnaient aussi des enseignements.

Et le Bouddha, à la fin de leurs enseignements, le Bouddha faisait des louanges. Le Bouddha disait à ses enseignants que vous avez donné un enseignement extraordinaire, moi je ne peux pas faire mieux, je ne peux pas dire mieux. Et je me souviens que Thay, Thay il a vraiment appris du Bouddha.

Je me souviens de temps en temps, mon sœur Annabelle enseignait, ou quand il y avait un journaliste dans la cabane de Thay, et quand le journaliste a posé une question, et au lieu de répondre, Thay a invité sa sœur Annabelle de répondre à la question. Et à la fin, Thay disait, moi je ne peux pas répondre mieux. Bon, maintenant nous allons lire le Sutra du reflet dans le miroir.

Voici ce que j'ai entendu à l'époque où le très vénérable Mahamud Galyana résidait au Parc des Sèvres parmi les personnes appartenant au peuple Bagha, ce jour, mes chers frères dans le dharma. Oui, nous sommes là, chers grands frères, lui répondirent-ils. Le vénérable Mahamud Galyana dit, « Mes amis, si un bicou demande à d'autres bicous, mes chers amis, parlez-moi, je vous prie.

Ayez de la compassion pour me parler. S'il est difficile de lui parler, s'il a un caractère qui empêche les autres de lui parler, s'il est impatient et fermé, s'il accepte mal les critiques constructives, les conseils et les instructions de ses amis sages dans la pratique, ceux-ci pourront penser qu'ils ne peuvent pas communiquer avec lui, l'instruire et lui faire confiance. » Alors, quand le vénérable Mahamud Galyana dit, « Mes amis, si un bicou demande à d'autres bicous », ça veut dire qu'à l'époque, dans la communauté monastique du Bouddha, c'est ce qui se passait, il y avait cet événement.

Un bicou demande à d'autres bicous de lui parler. Vous savez, dans le Vinaya, il y a une pratique pour gérer la difficulté dans la communauté. Par exemple, quand il y a un moine linéal qui fait beaucoup de mal et qui est très obstiné, qui fait beaucoup de mal et qui n'écoute personne pour changer, qui cause beaucoup de problèmes dans la communauté, vraiment qui dérange la communauté et qui est tellement obstiné qu'il ne change pas, il y a une manière dans le Vinaya, une manière de gérer, c'est que personne ne va parler à ce moine ou à cette moniale.

Comme personne ne peut faire quelque chose, alors la pratique du silence envers cette personne est un moyen. Et quand la personne voit que personne n'y parle, la personne voit qu'elle est complètement isolée, et donc ça la fait réfléchir pourquoi personne ne me parle. Qu'est-ce que j'ai fait pour réveiller cette personne, pour que cette personne m'entende et fasse quelque chose pour changer la situation ? Et vous savez, ce silence est très, très, très puissant.

C'est la non-violence, mais un tel silence est très puissant et ça fait vraiment un impact. Et la personne ne peut pas supporter ce silence, soit la personne doit changer, ou si la personne ne change pas et ne peut pas supporter ce silence, la personne quitte la communauté. Et nous voyons que ce moine qui a posé cette question, soit il est dans cette situation, ou soit il est presque dans cette situation, mais on voit que ce moine, il est très gentil, il est déjà réveillé parce qu'il a de la compassion pour me parler, parlez-moi, je vous prie, ayez de la compassion pour me parler.

Si ce moine dit cette phrase, ça veut dire qu'il est déjà réveillé, il voit qu'il y a un problème. Quand la personne ne voit pas le problème, alors c'est un vrai problème. Quand la personne voit que oui, je n'ai aucun problème avec quiconque dans la communauté, tout va bien, moi je n'ai pas de problème, et les autres n'ont pas de problème avec moi, tout va bien, alors là c'est un cas désespéré.

Mais là, ce moine il voit qu'il y a un problème, personne ne lui parle, et il demande aux autres de lui parler. Alors cette situation est encore possible à changer. Et donc c'est ce qui se passe, c'est ce qui se passait dans la communauté du Bouddha, et c'est pour ça Mahamud Gyalwana en parlait.

Ensuite, le grand frère de la communauté a expliqué pourquoi ce moine a été dans une telle situation, pourquoi personne ne lui parle, pourquoi il est difficile de lui parler. Alors notre grand frère a numéré les caractères, les points qui empêchent les autres de lui parler. S'il est impatient et fermé, s'il accepte mal les critiques, les conseils et les instructions de ses amis sages dans la pratique, ceux-ci pourront penser qu'ils ne peuvent pas communiquer avec lui, l'instruire et lui faire confiance.

Et quels sont les traits de caractère d'un bhikkhu qui font que les autres le perçoivent comme quelqu'un à qui il est difficile de parler ? Alors c'est la liste. Mes chers frères, si un bhikkhu a des désirs, premièrement, et se laisse emporter par eux, cela justifie les difficultés de ses camarades à lui adresser la parole. D'autres raisons peuvent le rendre difficilement abordable.

Alors que nous avons compté, impatient et fermé, accepte mal les critiques constructives, et puis maintenant, désir, il se laisse emporter par ses désirs, et puis ensuite, il se vante constamment tout en dévalorisant les autres. Il se met en face de l'autre, et se laisse affecté par celle-ci. Il devient rancunier, et devient grincheux, proférant des manières irritantes.

Et puis ensuite, il critique, accuse, méprise, ou questionne l'ami qui lui a fait remarquer son erreur, et lieu de la réponse, en questionnant en retour son ami, répond à côté de ce qui lui est demandé, ou manifeste son mécontentement, son irritation, et sa colère. Ensuite, il est incapable de justifier ses erreurs, quand on le lui demande. Il est grossier, il a de mauvaises intentions, il est jaloux, avide, rusé, trompeur, têtu ou arrogant, ou il se comporte comme une personne qui ne pratique pas la voix, s'attache à ce qui est mondain, et ne lâche pas prise.

Voici la liste. Et en comptant tous ces points, nous avons 19 points. « Chers amis, quelles sont les habitudes qui poussent le bikkhu à s'exclure et qui empêchent ses amis de lui parler ? » La suite, c'est la répétition, avec tous ces points.

Alors, est-ce que, dans notre communauté des membres de l'interêtre, ou bien dans notre famille, est-ce qu'il y a quelqu'un qui a un de ces points, ou deux, ou trois ? Je pense qu'en tant qu'être humain, nous ne sommes pas parfaits. Nous-mêmes, il y a un point, ou plusieurs points, en nous. Et certainement, dans notre famille, il y a quelques points, ou plusieurs points, dans chaque membre de notre famille, ou dans chaque membre de notre communauté, n'est-ce pas ? Parce que nous ne sommes pas parfaits.

Et quand ces points nous irritent, nous mettent en colère, qu'est-ce que nous devons faire pour transformer cette irritation et cette colère ? Mes chers frères, un Bikkhu devrait s'observer à travers le comportement d'un autre de la manière suivante. Parce que cette personne a des désirs, et désir, ici, qu'est-ce que c'est ? Désir, ici, signifie une passion, un désir, un attachement. Et quand on veut quelque chose, on veut absolument obtenir cela.

Par exemple, quand on désire jouer au jeu, aujourd'hui, il y a beaucoup, beaucoup d'addictions chez les enfants, chez les ados, chez les adultes. Et nous avons plus d'addictions aujourd'hui que dans le passé, avec les écrans, les jeux électroniques. Et l'ordinateur, aussi, est une addiction.

Il y a des personnes qui passent des heures, des heures sur Internet avec l'ordinateur. On a l'impression que, oui, on est en train de travailler avec l'ordinateur, mais au fait, si on regarde

profondément, on voit que c'est une addiction, aussi. Ça peut être une addiction, ça peut être un désir.

Une fois qu'il y a l'attachement, on peut appeler ça désir. L'attachement, on ne peut pas arrêter. C'est l'heure de manger avec la famille et la personne ne veut pas aller au repas parce qu'il y a l'attachement aux écrans.

Maintenant, partout où on va, on voit les personnes avec l'écran. Et aujourd'hui, quand on va à un restaurant, c'est triste. Dans le passé, tout le monde à table, soit dans la famille à table, ou bien au restaurant, tout le monde se regarde, tout le monde se parle.

Aujourd'hui, quand vous allez dans un restaurant, vous verrez, en attendant le service, en attendant les plats, qu'est-ce que les membres de la famille font ? Les enfants, les parents, chacun a un téléphone portable, iPhone, pour regarder, pour taper, pour envoyer les textes. Et quand les plats arrivent, les gens peuvent manger, peuvent arrêter pour manger. Et puis, qu'est-ce qu'ils font ? Ils prennent quelques cuillerées, puis ils regardent à côté, pour voir s'il y a d'autres messages qui arrivent au téléphone, des choses comme ça.

Et c'est très triste. Et une fois, j'ai vu, j'ai vu dans un temps très rarement, je vais à Paris, je prends le bus, ou bien je prends le métro, et une fois, j'étais très très triste, j'ai vu une petite fille monter avec sa grand-mère dans le bus, et la petite fille est tellement mignonne, et puis elle est bavarde, elle parle, elle parle à sa grand-mère, et une fois que les deux se sont assises, et elle a continué à parler, toute mignonne, elle racontait plein de choses, plein d'histoires à sa grand-mère, et puis sa grand-mère lui a donné un téléphone portable, et j'ai vu vraiment un changement complet, d'une petite fille toute mignonne, bavarde, qui a envie de raconter les histoires à sa grand-mère, et dès qu'elle a vu le téléphone, elle était complètement absorbée, absorbée complètement, et puis elle ne voyait plus personne, elle ne voyait plus sa grand-mère, elle ne parlait plus, et puis elle était complètement absorbée dans le téléphone. Alors ça, c'est un désir, et en ce moment, je suis aux États-Unis, je suis entourée de ma famille, j'ai entendu plein d'histoires, et j'ai entendu dire que Bill Gates, des années avant, quand il a commencé à lancer la technologie de l'ordinateur, de tout ça dans le monde entier, mais il n'a pas laissé ses propres enfants, quand ils étaient petits, il ne les laissait pas toucher l'ordinateur.

Les personnes qui travaillent dans ce domaine savent très bien qu'ils cherchent à attirer l'attention, à captiver l'attention des enfants, des ados, des adultes. Pour les jeux électroniques, vraiment, ils versent beaucoup d'argent pour étudier, pour rechercher, pour trouver les moyens, comment faire pour captiver l'attention des gens. Et maintenant, beaucoup de personnes dans le monde sont addictées des jeux, de l'ordinateur, tout ça, et ça, c'est le désir dont on parle dans ce soutra.

Tout désir, tout attachement, et les enfants peuvent devenir tellement violents, coléreux, furieux, violents, quand on les empêche de continuer à jouer aux jeux, de continuer à regarder, de continuer à garder le téléphone pour faire ce qu'ils font avec le téléphone, on ne sait pas. Ils peuvent devenir très violents, comme les personnes qui sont addictées aux drogues. Voilà, c'est le désir dont on parle.

Vous savez, à l'époque du Bouddha, et dans la communauté monastique, et quand Thay a enseigné ce soutra, je me souviens à cette époque, en 1998, nous avons tout de suite pensé, quand nous avons lu cette ligne, nous avons tout de suite pensé au désir sexuel. Parce que dans la communauté monastique, l'attachement, le désir et l'attachement, on n'a pas le jeu, on n'a pas d'autre désir, nous faisons le vœu de mener une vie célibataire. Et pour nous, on a tout de suite pensé au désir sexuel.

On avait le vœu de mener une vie célibataire, et si on n'arrive pas à gérer son désir sexuel, on peut entrer dans l'attachement avec quelqu'un. Et pour les moins lémoniales, c'est notre préoccupation. Parce que ce n'est pas facile, en tant qu'être humain, nous avons le désir sexuel comme toute autre espèce vivante.

Alors, en tant qu'être humain, nous les moins lémoniales, nous avons aussi le désir sexuel comme toute autre espèce vivante. Et nous devons savoir comment gérer l'énergie sexuelle, comment canaliser l'énergie sexuelle en d'autres énergies pour continuer sur notre voie. Canaliser l'énergie sexuelle en énergie spirituelle, en énergie de service, pour pouvoir continuer sur notre chemin.

Et nous voyons très bien aussi que quand il y a l'attachement, quand nous avons un désir sexuel ou l'attachement sexuel, c'est ça aussi qui nous empêche d'aller vers tous les autres membres de la communauté pour vivre en harmonie avec tous les autres. Dès qu'on a de l'attachement, on ne voit plus que cette personne, et on ne voit plus d'autres personnes. Dans une communauté, une grande communauté, d'une cinquante personnes, on ne voit pas les 89 personnes, on ne voit qu'une seule personne.

Et c'est pour ça, c'est un obstacle pour la vie communautaire. On ne peut plus vivre dans l'économie. On ne peut plus vivre dans la non-discrimination, dans l'amour, dans le vrai amour authentique, qui n'a pas de discrimination.

Et c'est pour ça, c'est un obstacle. Et aussi, pour les moines et le mondial, les deux grands obstacles, c'est ça, le premier, et puis le deuxième, c'est le désir de la popularité, le désir de la célébrité. Au début, c'est très subtil, c'est petit, par exemple, le désir de la reconnaissance, le désir d'être reconnu.

Quand nous faisons quelque chose, nous voulons que les autres reconnaissent ce que nous sommes en train de faire. Et si personne ne reconnaît ce que nous faisons, alors nous ne

sommes pas heureux. Le désir de la reconnaissance, c'est le début, c'est le début du désir de la popularité, de la célébrité.

Si j'ai servi ma communauté, j'ai beaucoup travaillé, j'ai passé beaucoup de temps et d'énergie pour travailler pour la communauté, et puis à un moment, dans une réunion, je vois que mes soeurs me voient comme tout autre membre de la communauté. Quand la communauté ne me voit pas, ne m'écoute pas, par exemple, dans la communauté, je donne mon avis et je vois que mon avis est comme tout autre avis et personne ne fait attention à mon avis pour écouter, mais mes paroles n'ont pas de poids et je me sens très vexée, je me sens blessée, mes paroles n'ont pas de poids. Alors tout de suite, je dois reconnaître qu'il y a une attente silencieuse en moi, une attente, je m'attends à mes soeurs de me voir comme une grande soeur, comme quelqu'un qui a beaucoup servi, comme quelqu'un qui connaît beaucoup, qui sait tout, comme quelqu'un qui est grande soeur, et donc je m'attends à mes soeurs de m'écouter.

Alors ça, je vois qu'il y a le désir de reconnaissance et c'est le début, ou bien mon égo est déjà très grand ou bien je désire déjà la popularité ou bien ce désir est déjà très grand. Et la pratique de la pleine conscience nous permet de reconnaître tout ce qui se passe dans notre esprit depuis que cette idée commence à naître, depuis que ce désir est tout petit, nous devons reconnaître avec notre pleine conscience. Et dans notre communauté, c'est très clair quand quelqu'un a de l'attachement émotionnel ou l'attachement d'affection, ou bien quelqu'un a envie d'être reconnu ou célèbre ou quelque chose comme ça, on voit tout de suite que ces désirs les éloignent des autres membres de la communauté.

Parce que quand on a un désir ou de l'attachement, on est complètement dedans, on n'écoute plus, on ne voit plus les autres, on n'est plus sensible aux sentiments des autres, on n'est plus sensible à ce que nous causons aux autres, on ne voit plus, on est obsédé, on est complètement absorbé et obsédé par nos attachements et nos désirs. Et nous devons capturer, parce que si quelqu'un ne nous soutient pas, si quelqu'un ne soutient pas nos idées, alors on ne le considère plus comme ami, on n'écoute plus, parce qu'on a tellement envie de continuer ce qu'on a envie de faire. Et ça c'est la cause principale des points suivants.

Alors, une fois qu'on a ses désirs, on va se laisser comporter par ceux-ci et si on voit une personne qui a les désirs, je la trouve désagréable et je ne l'aime moins, il en va de même pour moi, alors je contemple. Et si c'est moi, ça va être pareil, si j'ai des désirs et me laisse emporter par ceux-ci, les autres me trouveront désagréable et ne m'aimeront pas. Mes chers frères, en comprenant clairement ceux-ci, nous devrions prendre la décision suivante, je suis déterminée à ne pas m'attacher aux désirs et à ne pas me laisser emporter par eux.

Ceci est vrai pour les autres cas et il nous faut suivre la même pratique telle que ne pas nous vanter en dévalorisant les autres, ne pas nous mettre en colère, ni nous laisser affecter par celles-ci, etc. Alors c'est ça, la pratique du reflet dans le miroir. Quand nous voyons quelqu'un

à tel point qu'il éloigne des autres, tout de suite on revient à soi-même pour voir si on a ce point.

Le prochain paragraphe répète la même chose. Mes chers amis, nous devrions réfléchir sur nous-mêmes en observant un autre Bikku. Bikku, c'est-à-dire, Bikku est un moine pleinement ordonné et on peut lire ce passage comme en observant une autre personne, un autre membre de la famille, un autre membre de la Sangha, en contemplant comme ceci.

Ai-je en cet instant des désirs en moi et suis-je laissé entraîner par eux ? Si en nous observant, nous nous apercevons qu'en cet instant, nous avons des désirs en nous et que nous nous laissons entraîner par eux, nous devons donc pratiquer avec diligence afin de mettre fin à cette formation mentale négative, afin de mettre fin à ces désirs. Et si en nous observant nous-mêmes, nous constatons qu'en cet instant, nous n'avons pas de désirs en nous et qu'aucun désir ne nous emporte, vivons heureux tout en sachant qu'il nous faut continuer à pratiquer avec diligence afin de nourrir de belles formations mentales en nous. Ceci est vrai pour les autres cas et il nous faut suivre la même pratique telle que ne pas nous vanter en dévalorisant les autres, ne pas nous mettre en colère, ni nous laisser affecter par celles-ci, etc.

Alors, notre tendance générale, c'est d'être agacé, d'être irrité, agacé par cette personne qui a ses désirs, qui se vante. On est très irrité, on a une formation interne, c'est-à-dire un nœud en nous et puis on va en parler aux autres et puis on n'est pas content, on n'est pas joyeux, ça enlève toute notre joie, notre bonheur parce qu'on est en colère, on est agacé. C'est la tendance générale.

Mais si nous pratiquons le reflet dans le miroir, alors ces points chez l'autre n'enlèvent pas notre joie, n'enlèvent pas notre bonheur parce que nous revenons à nous, et quand nous nous transformons, quand nous transformons ces points en nous-mêmes, nous devenons plus joyeux et plus heureux. Soit nous transformons ces points en nous, soit nous n'avons pas ces points et nous reconnaissons que nous n'avons pas ces points à transformer et nous sommes contents, nous sommes heureux. Alors dans les deux cas, nous avons la joie et le bonheur en nous.

C'est le contraire de la tendance générale. La tendance générale, c'est que nous ne pouvons pas en tirer de leçon. Si nous n'avons pas ces points, nous sommes malheureux parce que ces points des autres nous rendent malheureux ou malheureuses.

Et si nous avons ces points en nous, nous n'en tirons aucune leçon et nous ne pouvons pas nous transformer et donc nous ne changeons pas. Notre propre situation ne s'améliore pas. Mes chers frères, tout comme un jeune homme ou une jeune fille qui aime encore se faire beau ou belle, qui se regarde souvent dans un miroir très propre et très clair ou dans un bol d'eau parfaitement limpide.

Autrefois, il n'y avait pas de miroir et les gens regardaient dans un bol d'eau parfaitement limpide et si cette personne voit une tache sur sa figure, elle la nettoiera. Et si elle n'en voit aucune, elle se contente et se dira « C'est très bien, mon visage est très propre. » Mes chers frères, de la même manière, si pendant notre réflexion, nous constatons que nos formations mentales négatives sont encore présentes en nous, nous pratiquerons avec diligence afin de les transformer complètement.

Et si pendant notre observation, nous nous apercevons du contraire, vivons dans la joie tout en nous souvenant qu'il nous faut pratiquer de tout cœur afin de cultiver davantage ces bonnes formations mentales. Ainsi parla le vénérable Mahatma Gyalwana, les bicours reçurent ces paroles avec joie et confiance. Vous voyez que ces deux sutras enseignés par Shariputra et Mahatma Gyalwana sont très pratiques et sont différents des enseignements du Bouddha.

Nous voyons que ces deux grands frères de la communauté ont vraiment pratiqué eux-mêmes et à partir de leurs propres expériences, ils ont donné ces enseignements très pratiques pour la vie communautaire, ils ont pris les images, ils ont vraiment pris les exemples, les images pour montrer à leurs frères et sœurs comment pratiquer. Ces deux grands frères Shariputra et Mahatma Gyalwana étaient les deux grands bâtisseurs de la communauté. Ils ont aidé le Bouddha à enseigner, à instruire, à bâtir la communauté monastique.

Ils étaient les deux grands piliers. Et le jour quand le grand frère Shariputra est décédé, est entré en nirvana, l'Ananda était en train d'être auprès du Bouddha pour être son attendant et quand Ananda a entendu la nouvelle que Shariputra est décédé, Ananda ne pouvait même pas se tenir debout, il était tellement secoué et chagriné, il était profondément dans la peine, dans le chagrin, qu'il ne pouvait même pas se tenir debout. Alors vous voyez que ces deux grands frères étaient les deux grands piliers et à travers leurs enseignements, on voit qu'ils ont vraiment pratiqué et ils ont donné les conseils, les enseignements très pratiques à leurs frères et sœurs.

Dans la vie communauté, c'est ce qui se passe, c'est ce qui se passait. Et comment faire pour maintenir notre propre pratique, pour être dans la joie et dans le bonheur, même quand dans notre communauté il y a de telles ou telles personnes qui ont de telles ou telles graines négatives, comment faire pour ne pas empirer la situation, mais au contraire, avec notre propre pratique, on peut avancer sur le chemin et c'est comme ça qu'on peut améliorer la situation dans la communauté. C'est très clair, les enseignements sont tellement clairs et on voit très bien que ça vient de leur propre pratique.

Ils ne parlaient pas de la théorie, ça vient de leur propre pratique, de leurs expériences vécues. Et si nous, avec les enseignements tellement clairs, nous ne pouvons pas en profiter, c'est une perte pour nous. Dans notre vie familiale, dans notre vie communautaire, dans notre lieu de travail, avec nos collègues, maintenant il reste 19 minutes pour les questions.

Bonjour chère Sangha, chère Sœur Guignem. La question qui me touche au cœur, c'est, ça c'est très clair quand il s'agit des monastiques, parce qu'il y a une lignée claire. Dans les nouvelles sanghas, il y a plusieurs membres de leur intérêt, mais la pratique n'est pas la même, c'est un peu divers.

Et parfois, les moyens qu'on utilise pour communiquer, et faire part des choses à changer, ce n'est pas la meilleure. Comment on fait, la question c'est, comment on fait pour accueillir le message, et trouver les moyens habiles pour répondre aux personnes qui font les réflexions d'une manière pas habile. Qui utilisent, par exemple, une personne avocate, par exemple utiliser des arguments, pour donner force à un argument, dans d'autres situations qui ne sont pas précises à ce moment-là, qui sont du passé, ou par exemple utiliser la déconfiance, ou le doute, je doute que tu es capable de transformer ça, d'une manière pas habile.

Comment on fait pour recevoir le message net, qu'on doit changer quelque chose, répondre habilement, mais aussi être compassif pour les moyens peu habiles de certaines personnes. Je ne sais pas si je suis claire. Merci.

Est-ce que vous voulez dire que, pour ce soudra, c'est tellement clair, tous les points sont mis de manière très claire, mais dans la vie quotidienne, est-ce que vous voulez dire que ce n'est pas si clair, justement parce que nous avons peur de blesser les autres et puis nous cherchons à être habiles dans nos paroles et donc parfois on n'ose pas dire directement, clairement, comme Mahatma Galyana, c'est ça que vous voulez dire ? Oui, c'est pas qu'on a peur, sinon ça surmonte l'envie de leur dire une vérité étonnante, une vérité, mais les moyens qu'ils utilisent sont mélangés avec un peu de vouloir avoir la raison, de vouloir exprimer son mécontent, de vouloir exprimer son inconfort. Donc les messages qu'on passe, c'est pas net parce qu'il est mélangé de l'humanité, de notre humanité. Alors est-ce que votre question concerne le message, c'est-à-dire le message qu'on veut dire aux autres, mais ce soudra nous enseigne comment gérer nos sentiments, nos sensations dans notre vie avec les autres, quand nous sommes en contact avec les autres et quand l'autre personne se comporte de telle ou telle manière, comment nous gérons pour maintenir notre joie, notre bonheur, notre pratique, avec notre façon de diriger l'attention.

Au lieu de diriger notre attention seulement sur le comportement de l'autre, mais nous dirigeons l'attention à nous-mêmes, pour voir si nous sommes comme l'autre personne. Nous ne cherchons pas à dire aux autres « oui, tu as tel ou tel point ». Non, pour l'instant, dans ce soudra, c'est comment vivre en paix avec de telles personnes. Et puis la pratique de l'éclairage, au village éprunier, nous allons un pas plus loin.

Quand la personne veut écouter, veut savoir ses graines positives comme ses graines négatives pour la transformation, et quand la personne veut vraiment entendre, alors nous,

on va lui dire. Quand la personne ne veut pas entendre, ce n'est pas la peine d'envoyer le message. Je vous remercie d'être là.

Et j'aimerais bien savoir aussi comment vous mettez en pratique ce soudra dans les deux semaines qui suivent, comment vous mettez en pratique ce soudra. Si vous pouvez partager dans le Partage du Dharma, ou bien si vous voulez m'écrire pour partager votre pratique de ce soudra.