

JPC Samedi 28 février 2026

Les Chants du Coeur - Sr Dinh Nghiêm

Le Souta de Celui qui Connaît l'Art de Vivre Seul

Transcription intégrale

Nous allons aujourd'hui étudier ensemble le souta de celui qui connaît l'art de vivre seul. Dans le livre « Chant du cœur », c'est à la page 88, c'est le chant du jeudi matin. Je me souviens pendant mes premières années ou même quelques décennies au village des Pruniers et dans des retraites ailleurs, à l'extérieur du village des Pruniers, quand il y a une retraite de cinq jours ou une semaine, Thay enseignait toujours ou parlait toujours de ce souta.

Ensemble avec le souta de la pleine conscience de la respiration, ce souta est la fondation de la pratique du village des Pruniers. Thay a découvert ce souta, je pense, à peu près en même temps quand il a découvert le souta de la pleine conscience de la respiration. Je pense que c'est parce que ce sont les soutas que Thay lui-même a imprimés avec sa propre maison d'édition à Paris.

Vous savez, après la fin de la guerre du Vietnam en 1975 et tout ce qui s'est enchaîné après la fin de la guerre, Thay a compris qu'il ne voulait pas retourner au Vietnam. Thay a commencé à vraiment s'installer en France. Il a acheté une imprimante, une grande imprimante qui reste encore aujourd'hui à l'Hermitage.

Et il a appris quand il a acheté cette imprimante. Bien sûr, le technicien lui a montré comment l'utiliser et lui-même il a appris à utiliser cette énorme imprimante. Et puis, Sotienkram l'a amené à acheter le papier, à acheter tout ce qu'il fallait pour imprimer ses propres livres.

C'est comme ça que la maison d'édition Laboe, qu'il avait fondée au Vietnam, a été transférée à Paris. Et quand il a découvert le souta de la pleine conscience de la respiration, il a tout de suite écrit les commentaires, imprimé lui-même. Et dans la même année, même époque, il a imprimé aussi le souta avec ses commentaires, le souta de celui qui connaît l'art de vivre seul.

Bien sûr, il a fait des recherches dans le canon Pali comme dans le canon chinois. Il a trouvé le même souta. Et le souta qu'on a dans ce livre de chant, il a traduit du canon Pali.

C'est à partir du Baddhikaratha Sutta numéro 131, dans le Majjhima Nikaya du canon Pali. Et dans le Majjhima Nikaya, vous savez, dans le canon des soutas, il y a plusieurs volumes. Et le volume de Majjhima Nikaya était comme ça.

Dans le même volume, plusieurs soutas sont rassemblées. Dans le même volume, il y a quatre soutas. Chaque souta parle du même thème, du même sujet que celui qui connaît l'art de vivre seul.

C'est-à-dire que c'est un sujet important que le Bouddha enseignait souvent à ses étudiants laïcs et monastiques. Quand Thay a regardé le canon chinois, je vous ai expliqué comment le bouddhisme s'est propagé à partir de l'Inde. Le bouddhisme s'est propagé dans le nord et aussi dans le sud.

Le canon Pali, ce sont les sutras des écoles bouddhistes qui se trouvaient dans le sud. Et puis, le bouddhisme s'est propagé au nord à partir de l'Inde. Aller en Chine, au Japon, en Corée, dans ces pays-là.

Là où s'est développé le Mahayana. Et là, ces écoles ont le canon, les sutras, en chinois. Et Thay a comparé les deux canons en Pali et en chinois.

Et Thay a retrouvé les mêmes sutras pour le bouddhisme chinois. Chaque fois que Thay a retrouvé les mêmes enseignements du Bouddha dans différents canons, Thay était très content parce que ça confirme que ça vient directement du Bouddha. Parce qu'autrefois, quand le bouddhisme s'est propagé dans deux directions, dans différentes écoles, la communication entre eux, entre ces deux traditions du nord et du sud, il n'y avait peu de communication, il n'y avait pas beaucoup de transport.

Et donc, pas beaucoup de communication entre ces différentes traditions. Et puis, ils ont utilisé différentes langues. Et plus de deux mille ans après, ils ont retrouvé les mêmes enseignements.

Alors, ce fait confirme que ce sont vraiment les enseignements enseignés par le Bouddha. Et ce ne sont pas les enseignements que les maîtres ont ajoutés plus tard. On va lire ensemble.

« Sautera de celui qui connaît l'art de vivre seul. Ainsi ai-je entendu le Bouddha enseigner, un jour où il demeurait encore au monastère d'Anathapindika, dans le parc de Jetha, à Savatthi. Il fit venir les moines et leur dit, « Moines, nous sommes là, répliquaires des moines.

Je vais vous dire ce que signifie celui qui connaît l'art de vivre seul, déclara le très honoré. » Ce jour-là, le Bouddha a enseigné ce sautera, celui qui connaît l'art de vivre seul, parce que dans sa communauté, il y avait un moine qui s'appelait Theravada. Et ce moine, il faisait tout seul.

Quand il faisait des aumônes, il le faisait seul. Quand il marchait, il marchait seul. Quand il faisait la méditation assise, il la faisait seul.

Il était toujours seul. Et tout ce qu'il faisait, il le faisait seul. Et ces autres moines trouvaient qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas.

Alors ils sont allés vers le Bouddha pour demander au Bouddha si c'est correct de pratiquer comme ce moine, de pratiquer toujours seul, d'être toujours seul. Est-ce que c'est correct ? Est-ce que ce moine, il pratique correctement comme ça ? Il est sur le bon chemin ou non ? Alors les autres moines ont demandé, ont posé la question au Bouddha et c'est pour ça que le Bouddha a enseigné. Je vais vous dire ce que signifie celui qui connaît l'art de vivre seul.

Parce que dans ce livre « Chant du cœur » comme nous chantons ce soudra régulièrement à leur taille, raccourci ce soudra, mais le soudra complet. Il y a les soudras où il y a des répétitions comme le soudra de la pleine conscience, de la respiration ou le soudra des quatre établissements de la pleine conscience où il y avait les passages répétitifs et tailles raccourcies pour qu'on puisse chanter facilement dans une session de chant. Et c'est pareil, le soudra complet raconte aussi comment les moines ont posé la question au Bouddha et puis le Bouddha, devant le moine Theravada, le Bouddha a dit « Je vais vous montrer une meilleure façon de vivre seul, celui qui connaît l'art de vivre seul.

Pour commencer, je vous en donnerai un aperçu, puis je continuerai par une explication détaillée. Moines, écoutez attentivement. » Et le Bouddha a lu un poème, un poème qui résume tout, qui résume l'art de vivre seul.

Et vous savez, les soudras, les enseignements que le Bouddha a offerts dans le passé, le Bouddha donnait souvent les poèmes, comme les enseignements en poèmes, parce que c'est très facile à mémoriser et nous savons que pendant des centaines d'années, il n'y avait pas d'écriture et la transmission des enseignements du Bouddha, la transmission des soudras était surtout, c'était orale, de manière orale. Ce n'est pas « surtout » comme j'ai dit, au début j'ai dit « surtout » et j'ai enlevé le mot « surtout ». C'était la manière unique de la transmission, c'était à l'oral. Et c'est pour ça, si ce sont les poèmes avec les rimes, c'est beaucoup plus facile à mémoriser, c'est pour ça les soudras, les enseignements originaux du Bouddha qu'on trouve beaucoup dans les soudras, dans les canons, sont en vers, en poèmes.

Alors les moines ont répondu « Nous écoutons très honorés » et 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 jour, qui sait demeurer nuit et jour, dans la pleine conscience, est appelé par le Bouddha, celui qui connaît l'art de vivre seul. » Alors pour nos amis chinois, peut-être vous lisez le soudra en chinois, n'est-ce pas ? Vous n'avez pas besoin de lire la traduction, de la traduction de Thay, n'est-ce pas ? Bon, je continue. Alors, je me souviens quand j'étais novice, Thay enseignait ce soudra tellement régulièrement, très souvent, et un frère a mis en musique ce poème en anglais, en une chanson en anglais, et Frère Phap Nhi l'a mis en musique en vietnamien, en une chanson vietnamienne, et nous chantions.

Aujourd'hui, on n'entend plus ces chansons, mais dans les années 80-90, Thay enseignait régulièrement ce soudra. « Ne poursuivez pas le passé, ne vous perdez pas dans le futur. Le passé n'est plus, le futur n'est pas encore.

» Alors, vivre seul, ici le Bouddha veut dire que vivre avec soi-même, et nous ne vivons pas avec le passé, ni avec le futur, parce que beaucoup de personnes vivent avec le passé, soit elles regrettent le passé, parce que le passé était tellement, c'était le beau temps, quand on était jeune, quand on était encore ensemble, quand on était encore beau, tout ce beau vieux temps, soit on regrette beaucoup le beau vieux temps, ça c'est ma mère, ma mère elle parle souvent du beau vieux temps, et puis une autre extrême, c'est que si nous avons eu

des, si nous avons été traumatisés dans le passé, alors nous sommes prisonniers, prisonnières du passé, et nous ne pouvons pas vivre heureux, parce que les blessures sont tellement, tellement profondes, et nous ne pouvons pas vivre dans le moment présent, parce que le passé est toujours là, alors c'est ça, quand on est hanté par le passé, quand on ne peut pas être séparé du passé, et là le Bouddha dit que là, c'est vivre avec le passé, et vivre seul ici signifie, on peut vivre vraiment le moment présent, sans être contrôlé, dicté par le passé, et puis pareil pour le futur, il y en a qui ont très peur du futur, très peur du futur, vous savez, aujourd'hui le monde occidental, la population vieillit très rapidement, autour du village des Pruniers, maintenant pour avoir un rendez-vous avec une infirmière, ou un médecin, il faut attendre longtemps, parce que la population a beaucoup vieilli, et il y a les personnes âgées qui ont très très peur d'aller dans des maisons de retraite, et dans des conversations, j'ai parlé à de telles personnes, et dans la conversation, on parle de mille et une choses, et puis toujours la personne retourne au sujet de leur avenir, de leur futur, elles ont tellement peur d'aller à la maison de retraite, mais leurs enfants disent que bientôt il faut se préparer, là c'est la peur du futur, ou bien il y a les personnes qui sont complètement dans leur projet du futur, quand ils travaillent, pour les personnes, les hommes d'affaires, les femmes d'affaires, et qui travaillent beaucoup, et qui sont complètement dans leur projet dans le futur, et là c'est un autre exemple, un autre exemple de ne pas pouvoir vivre seule dans le moment présent, et quand on ne peut pas vivre seule, sans le passé, sans le futur, on n'est pas libre, on n'est pas une personne libre, quelque chose qui nous dirige, qui nous dicte, qui nous contrôle, on ne peut pas être soi-même. Alors, l'exercice de contemplation après aujourd'hui, après la session d'aujourd'hui, c'est que chacun, chacune de nous, nous allons nous poser la question est-ce que je vis seule ? ou je vis toujours avec le passé, avec le futur ? On continue le poème 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. Quand nous vivons, quand nous sommes capables de vivre dans le moment présent, nous avons la liberté parce que nous sommes nous-mêmes et nous avons la solidité pour que nous ne sommes pas tous contrôlés par le passé ou le futur. Soyez diligents aujourd'hui, demain, il sera trop tard.

La mort vient sans prévenir et vous ne pouvez pas marchander avec elle. Qui s'est demeuré nuit et jour dans la pleine conscience est appelé par le Bouddha, celui qui connaît l'art de vivre seul. Ici, le Bouddha nous rappelle que la vie est dans le moment présent.

Si nous ne vivons pas pleinement dans le moment présent, nous sommes comme dans un rêve et la mort vient sans prévenir et là, on peut regretter « Je n'ai pas vraiment vécu ! » et le Bouddha nous rappelle l'impermanence. Quand nous nous rappelons de l'impermanence, nous savons comment apprécier le moment présent, ce que nous avons en ce moment. Maintenant, nous allons voir la suite, les explications détaillées du Bouddha.

« Moine, qu'entendons-nous pour suivre le passé ? Lorsque quelqu'un pense à ce qu'était 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. » Pour simplifier ce passage, nous pouvons dire « Lorsque quelqu'un pense à ce qu'il était dans le passé, comment il était 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. Une personne est faite des cinq agrégats.

Et là, ce passage, le Bouddha a parlé des cinq agrégats. Les cinq agrégats sont corps, sensation, perception, formation mentale et conscience. Ça c'est pour nous montrer en détail que nous sommes faits par ces cinq agrégats.

C'est une façon d'expliquer. Il y a une autre façon d'expliquer une personne. Nous sommes faits du corps et de l'esprit.

C'est bon aussi, c'est très simple. Une personne est faite du corps et de l'esprit. Ou bien une personne est faite des cinq agrégats qui sont corps, sensation, perception, formation mentale et conscience.

C'est une façon d'expliquer. Vous vous souvenez, une fois, je vous ai raconté que à cette époque, j'étais aspirante. Je n'étais pas encore moniale et dans une retraite.

Il y a quelqu'un qui a posé la question à Thaï. Est-ce que, dans le bouddhisme, vous croyez à une âme ? Et j'étais très intéressée. Ah ! Superbe ! C'est ce que j'avais aussi comme question.

Et j'attendais la réponse de Thaï. Est-ce que nous avons tous une âme ? Et Thaï a expliqué de manière très simple, oui, dans le bouddhisme, une personne, nous apprenons qu'une personne est faite des cinq agrégats, c'est-à-dire nous avons un corps, nous avons des sensations, nous avons des perceptions, nous avons des formations mentales et nous avons une conscience. Et Thaï a expliqué chaque agrégat.

Et c'est une façon d'expliquer, mais au fait, les cinq agrégats inter-sont. Dans le corps, il y a aussi la conscience, il y a aussi les sensations, il y a aussi les perceptions, les formations mentales. Vous savez, au village des Pruniers, le printemps arrive, ça commence.

Et j'adore le temps, les saisons en Occident. En Occident, nous avons quatre saisons très distinctes. Et on a l'hiver, il fait très froid, il fait noir, le jour est très court.

Et puis tout à coup, après le nouvel an lunaire, après notre célébration du nouvel an lunaire, tout à coup, il fait beaucoup moins froid, le jour s'allonge, se rallonge, le jour devient plus long, il fait ensoleillé, et puis soudain, on voit tous les bourgeons, les fleurs, qui poussent partout, dans l'herbe, dans les arbres. Et quand j'étais à l'extérieur, quand je respire l'air, quand je respire, quand je vois tout ça, j'ai vraiment senti, j'ai ressenti les sensations que j'avais pendant les premières années au village des Pruniers. Il y a tous les sentiments qui reviennent, le temps, quand Thaï était encore là, quand telle ou telle sœur était encore là, et j'ai vraiment senti, avec tout mon être, et là, j'ai vraiment compris comment notre corps contient tout, nos cellules contiennent tout, c'est-à-dire ce que j'ai vécu, il y a plus de trente ans, ce que j'ai vécu, j'ai reçu, j'ai reçu toutes ces images, ces sensations, dans mon esprit, dans mon corps, et maintenant il suffit que je me retrouve dans les mêmes conditions, et je peux sentir tout ça dans mon corps, non seulement dans mon esprit, mais aussi dans mon corps, et j'ai vraiment senti, comme ce que nous avons souvent entendu dans les enseignements de Thaï ou du Bouddha, que dans chaque cellule, il y a tout, une seule cellule contient tout, une seule cellule peut contenir notre conscience, nos sensations, nos

perceptions, et pourtant j'ai vécu au village des Pruniers juste trente, combien? trente-deux, trente-trois ans, et j'ai pu expérimenter, j'ai pu sentir cette réalité.

Imagine maintenant si nous parlons d'une vie entière, quand nous vivons une vie entière, alors il y a encore plus de choses qui restent dans la profondeur de notre corps, de notre conscience, et c'est pour ça, c'est très facile pour nous de retourner au passé, et d'être attaché au passé, et si je pense, oh mon corps, à cette époque, j'étais en pleine forme, j'étais en bonne santé, j'étais plus jeune, et puis je regrette, je suis triste, alors là je suis en train de poursuivre le passé, je souffre, parce que je poursuis le passé, mais si la même chose, je pense à toutes ces choses qui se passaient dans le passé, mais je ne commence pas à m'attacher à ces choses du passé, alors cette personne, alors je ne poursuis pas le passé, c'est juste une attitude, la même chose qui arrive, mais si je m'attache à ce qui m'arrive, à ces sensations, à ces perceptions, si je m'attache à tout ça, alors je poursuis le passé, et je ne peux pas vivre seule, avec moi-même, je ne peux pas rester moi-même, je ne peux pas être dans la liberté, et quand j'ai cette liberté, je suis solide, parce que je suis moi-même, je ne suis pas bousculée, poussée, dirigée, contrôlée par le passé, quand j'ai senti ça, je ne me suis pas laissée aller au passé, et puis je regrette, il y a le son de la cloche, je n'ai pas regretté le passé, mais j'étais vraiment avec mes sentiments, avec mes sensations, pour comprendre ce que j'ai appris de Thaï, comment une cellule peut tout contenir, et pour comprendre l'inter-être, la nature de l'inter-être entre les cinq agrégats, entre le corps et l'esprit, et puis je continue à vraiment apprécier l'air pur de la campagne, les premiers rayons du soleil du printemps, et je continue à vraiment l'apprécier. Et puis une autre soeur, une autre soeur, Soeur Hintang, qui vient de rentrer de l'Inde hier, elle m'a dit « Ah, rentrer ici ! » Elle était tellement contente de respirer l'air pur, tout ça, et puis le silence, le calme, et quand elle a dit ça, et tout de suite j'ai compris, j'ai compris ce qu'elle voulait dire, parce que j'ai ressenti la même chose, et puis je lui ai dit « Oui, exactement ! On peut sentir l'air pur, l'air léger, c'est très spécial ! » Et nous deux, on était tellement contentes, on se parlait, on a compris exactement comment chacune de nous on ressent. Et vous savez, j'ai revu les pratiquants laïcs comme Lizzie, comme Peggy, nos amies ont passé toute leur vie avec leurs maris, leurs partenaires comme Tho ou Larry.

Et l'année dernière, ce sont les enseignants du Dharma de longue date du village des Pruniers, ce sont les étudiants de longue date de Thaï, et tout le monde sait que ces couples-là, ils étaient inséparables, ils s'aimaient, et quand l'un est parti, tout le monde était inquiet pour l'autre, qui reste encore, comme Peggy ou Lizzie. Et l'année dernière, j'étais en Suisse en décembre et j'étais avec Lizzie et j'étais vraiment impressionnée et aussi très très très reconnaissante des enseignements du Bouddha, parce que sans la pratique, nous pouvons souffrir énormément quand quelqu'un s'en va avant nous. Mais quand j'ai vu Peggy, Lizzie, même si elles, bien sûr, elles sont tristes et elles pensent à Tho, à Larry, mais je peux voir aussi, en même temps, elles peuvent toucher quelque chose de très profond qui est la présence de l'autre en elles.

Elles peuvent... La tristesse est, bien sûr, la tristesse est encore là, mais elles peuvent toucher quelque chose de très profond, la nature de nos naissances et de nos morts. Et comme quand Thaï est parti, tout le monde était inquiet pour Soeur Thuong Hraum. Mais grâce à la pratique, grâce aux enseignements du Bouddha, grâce à la pratique, Soeur Thuong Hraum, aujourd'hui, elle est très paisible, très calme, elle sourit tout le temps, elle rit, elle rit tout le temps.

Et bien sûr, bien sûr, il y a eu des moments où elle était triste, mais ces moments étaient passagers. Et puis, avec la pratique, avec la façon de regarder des choses, Sœur Thuong Hraum, elle a pu traverser ces moments de tristesse rapidement. Alors, ce verset dans ce poème, le Bouddha a évoqué la mort, oui ! 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. Et quand on pratique à vivre pleinement dans le moment présent, quand on connaît l'art de vivre seul, on peut aller encore plus loin.

Même si la mort dans la dimension historique vient sans prévenir, la mort vient, on ne peut pas l'éviter, mais avec la pratique, on peut sourire à la mort. Parce qu'on sait que la mort n'est qu'une continuation, qu'une transformation et vous savez, il y a des personnes qui ont eu des cancers, qui sont venues au village et leurs médecins ont dit que vous avez six mois à vivre ou huit mois ou un an, mais quand nous vivons pleinement le moment présent, alors ces six mois, la qualité de vie et la durée de six mois parfois est encore plus que six années ou même toute une vie. Et puis quand on a vu plusieurs personnes, quand la personne arrive à vraiment vivre profondément le moment présent et la personne et la liberté, une certaine liberté et solidité, la personne peut continuer jusqu'à six ans ou plus ou seize ans.

Et donc, c'est pourquoi probablement c'est à cause de ça, le Bouddha a parlé, a évoqué la mort ici avec la capacité de vivre profondément le moment présent. Regardez attentivement la vie dans le moment présent. Premièrement, parce que la vie est dans le moment présent.

Et si on ne vit pas le moment présent, on ne vit pas vraiment, on ne vit pas vraiment et quand la mort arrive, on n'a aucune solidité pour faire face à la mort et puis c'est la panique, c'est l'angoisse et puis, un autre côté, c'est que quand on vit profondément le moment présent, on n'a plus peur, on n'a plus peur de la mort. On touche quelque chose de très profond, on touche la dimension ultime, parce qu'on voit que dans le moment présent, il y a le passé, il y a le futur. On touche la nature de l'inter-être des trois temps, passé, présent et futur.

Quand on vit profondément le moment présent, on est en train de bâtir l'avenir, le futur, pour nous-mêmes et pour notre lignée, pour notre continuation, pour nos enfants, pour nos petits-enfants. Et après avoir parlé du passé, le Bouddha a parlé du futur. 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.

Oui, parfois on pense à ce qu'on deviendra dans le futur et on se perd dans le futur. Par exemple, les personnes âgées ou les personnes qui sont malades pensent au futur. Si on est diagnostiqué, si on a une maladie, et puis on peut se perdre dans le futur parce qu'on pense je deviendrai, la maladie va s'empirer et donc je vais être très affaiblie, je mourrai, alors on peut se perdre dans le futur.

Il y a d'autres personnes qui ne pensent pas à son corps, à ses sensations, à ses perceptions mais pensent à sa carrière ou son compte en banque qui sera plein d'argent ou complètement vide. Parfois on ne pense même pas à soi-même mais on pense à la carrière, à la maison, à l'argent et on peut se perdre aussi dans le futur. Et je me souviens dans des retraites, il y a plein de personnes qui posent des questions comme oui mais dans mon travail, dans mon étude, je suis obligée de penser à mon avenir, au futur, il faut bien planifier des choses et est-ce que j'ai le droit de faire ça ? Alors la réponse donnée par le Bouddha est très claire, si quelqu'un pense à ce que je serai dans le futur, c'est-à-dire qu'il ne se pour résumer corps, sensations, perceptions, formation mentale et conscience, 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'est-à-dire que nous avons le droit de penser au passé, de penser au futur, mais la question c'est que est-ce que je m'attache au passé ou au futur ? Parce que souvent Thay nous a même dit de penser au passé, vous vous souvenez quand Thay a dit que le bonheur a besoin d'un arrière-plan. Par exemple, la couleur blanche, on peut voir le blanc seulement s'il y a un arrière-plan de la souffrance pour qu'on puisse voir et sentir le bonheur. C'est pareil quand nous n'avons jamais faim, nous n'aurons pas la joie de manger la bonne nourriture.

Certainement ça vous est arrivé. Est-ce que ça vous est arrivé de nous trouver devant la très bonne nourriture, la nourriture délicieuse dans un restaurant ou chez quelqu'un, vous êtes invité et vous regrettez beaucoup parce que vous venez de manger et vous n'avez pas faim et devant la belle nourriture, la nourriture délicieuse, vous ne pouvez pas manger parce que vous ne pouvez pas apprécier et même si vous mangez vous n'allez pas trouver que c'est la bonne nourriture et vous regrettez. Il faut avoir faim pour apprécier la bonne nourriture.

Il faut un petit peu de souffrance pour bien apprécier la joie et le bonheur. Il faut connaître la guerre pour vraiment apprécier la paix et c'est pour ça Thaï de temps en temps il a dit souvenez-vous du passé quand vous avez souffert et aujourd'hui vous êtes dans de bonnes conditions soyez joyeux, soyez heureux et dans ce cas-là il faut il faut nous souvenir de la souffrance du passé pour vraiment apprécier ce que nous avons aujourd'hui dans une autre situation. C'est pour ça le passé est quelque chose de très utile c'est pour ça quand la personne pose la question est-ce que nous avons le droit de penser au passé ou de planifier le futur le Bouddha a donné une réponse très claire dans ce soter et même nous avons besoin du passé nous avons besoin de la souffrance du passé pour vivre heureux, pour apprécier le moment présent et c'est pareil quand nous vivons profondément le moment présent nous voyons déjà les conséquences le fruit de nos actes d'aujourd'hui et c'est pour ça nous voyons déjà le futur quand nous vivons profondément le moment présent et puis le troisième parti enseigné par le Bouddha est vraiment extraordinaire maintenant le Bouddha parle du présent parce que si nous ne sommes pas si nous nous attachons au mot du Bouddha nous pouvons mal comprendre nous pouvons penser que tant que je suis dans le moment présent tout va bien mais non nous pouvons aussi nous attacher à des choses dans le moment présent moine canton dont nous paraître emportés par le présent quand une personne n'apprend rien et ne sait rien de ce qui concerne le Bouddha, le Dharma et la Sangha c'est à dire quelqu'un qui ne connaît pas la pratique de la pleine conscience ne connaît rien de ce qui concerne les sages et leurs enseignements ou ne pratique pas ceci

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 et puis comme le passé et le futur le Bouddha a montré l'opposé c'est à dire si nous savons que ce corps n'est pas moi je ne suis pas ce corps je vis dans le moment présent et je ne suis pas emportée par le présent, alors je ne suis pas je suis quelqu'un qui connaît l'art de vivre seule vous savez aujourd'hui il y a plein de personnes pas vraiment aujourd'hui mais même dans le passé il y a les personnes qui disent oui je ne fais pas de soucis pour le futur je vis pleinement dans le moment présent et cette personne se réjouit beaucoup de la bonne nourriture de la richesse, du confort matériel au début on a l'impression que oui cette personne suit les enseignements du Bouddha parce que elle vit dans le moment présent elle ne fait pas de soucis pour le futur elle ne parle jamais du passé elle se réjouit juste du moment présent nous voyons les personnes qui vivent comme ça dans notre entourage mais il y a quelque chose qui on sent qu'il y a quelque chose qui ne va pas qui ne va pas ces personnes même si ces personnes vivent pleinement dans le moment présent mais il y a quelque chose qui ne va pas selon l'enseignement du Bouddha et ce passage nous montre clairement ce qui ne va pas c'est que cette personne pense que ce corps est moi, je suis ce corps cette personne ne voit pas la nature de l'intérêt cette personne peut se réjouir de la vie juste pour elle et ce qui se passe à d'autres personnes, tant pis pour d'autres personnes, elle ne voit pas la nature de l'intérêt entre elle et les autres elle ne voit pas la nature de l'intérêt des trois temps le moment présent et aussi le futur et quand on ne voit pas cette nature de l'intérêt, on peut causer beaucoup de souffrance aux personnes autour de soi et on peut causer beaucoup de mal aux générations futures et c'est pour ça quand on lit ce passage on voit que le premier pas, l'art de vivre seul, le premier pas c'est d'arrêter notre habitude de nous laisser emporter par le passé et le futur de nous attacher au passé et au futur alors déjà c'est un chemin à faire pour avoir une nouvelle habitude de vivre dans le moment présent corps et esprit unis avec nos cinq agrégats dans le moment présent et puis prochain état c'est que quand on vit dans le moment présent il faut reconnaître aussi nos énergies d'habitude, nos habitudes dans notre façon de penser nos habitudes d'agir avec notre corps nos habitudes de parler avec les paroles, nos habitudes de penser et dans toutes ces habitudes est-ce que je m'attache aux idées fausses, aux perceptions fausses est-ce que je m'attache au moi au mien ? Alors ce soudra est tellement complet, est un soudra très complet et je me souviens avant nous lisions beaucoup ce soudra au village des pruniers, dans des retraites et pour les pour les amis qui viennent pour la première fois au village, je me souviens dans les premiers enseignements Thay parlait toujours de ce soudra, ou si Thay ne mentionnait pas ce soudra, Thay parlait toujours de la pratique de vivre pleinement le moment présent c'est vraiment la fondation et au début j'ai entendu, j'ai reçu comme ça et puis les années passent j'ai compris j'ai vu, quand j'ai vu les personnes qui sont complètement traumatisées par le passé et qui n'arrivent pas à sortir du passé et Thay leur montrait toujours comment faire pour se détacher du passé, pour vivre dans le moment présent et puis en écoutant Thay leur montrer comment faire et puis petit à petit j'ai compris et quand quand j'ai appris ce qui s'est passé dans la vie de Thay, j'ai compris que Thay lui-même il a pu sortir de toute la souffrance pendant ces années d'exil pour arriver jusqu'au jour quand nous l'avons connu en tant que maître zen bien solide Thay a vraiment pratiqué ce soutrat pendant les années d'exil quand il était loin de son pays de son maître, de sa famille de ses étudiants et vous savez tous les ce soutrat a été traduit nous voyons des

collections des canons traduits ces volumes de soutrats ont été traduits dans plusieurs langues en vietnamien en anglais en français mais parmi tous ces soutrats, des centaines de soutrats, des milliers de soutrats Thay a reconnu ce soutrat l'a mis en lumière c'est parce que Thay tout de suite il a vu la profondeur de ce soutrat et comment ce soutrat pouvait l'aider dans sa propre pratique c'est pour ça qu'il a tout de suite reconnu, l'imprimé enseigné parce que ce soutrat l'a sauvé pendant ses années d'exil et comme Thay a pu sortir des secrets du passé parce que le vietnam ses étudiants, sa famille son maître beaucoup des traditions, la nourriture la langue vietnamienne je me souviens dans les années 90 quand je suis devenue déjà novice la plupart dans notre communauté parmi les vietnamiens nous sommes issus surtout nous étions du sud du Vietnam et je me souviens la première soeur qui est devenue moniale c'est un bête-mime qui parlait le vietnamien avec un accent du centre du Vietnam et Thay était tout content d'entendre, de rentendre quelqu'un qui parlait le vietnamien avec cet accent parce qu'il y a tant de choses qu'il aimait et qu'il manquait et il a pu vraiment suivre ces enseignements de ce sutra pour vivre pleinement dans le moment présent, pour avoir la liberté et la solidité pour avoir plus de vision profonde de la pratique pour transmettre aux gens et quand ces personnes qui n'arrivaient pas à sortir de leur passé Thay a pu leur montrer comment faire parce que lui-même, il a pratiqué et avec ses propres expériences vécues je ne dis pas de la théorie des sutras, il a montré à ces personnes comment faire et c'est en vivant seul avec soi-même c'est en vivant profondément dans le moment présent on peut être soi-même et on peut avoir cette liberté et cette solidité sans être dicté par autre chose Alors c'est pour ça l'art de vivre seul et vivre seul ici ne signifie pas être loin des autres physiquement mais quand on est dans une foule même quand on est très nombreux on peut vivre seul et c'est pour ça il est dit que le plus difficile dans la pratique est de pratiquer le marché il y a un Vietnamien parce qu'au marché il y a plein de bruit il y a les gens tout le monde personne ne pratique il y a plein de bruit et c'est plus difficile de pratiquer et dans les sutras il y a aussi l'image de quelqu'un une personne qui est vraiment libre est une personne qui est dans le marché qui marche dans le marché avec les bras très détendus cette personne est très libre elle peut être lui-même, elle-même très libre au milieu de la foule sans être emportée par la majorité par la foule et nous entendons cette phrase souvent dans les sutras dans le sutra sur l'amour le sutra de l'amour sans être emportée par la majorité quand on est libre, quand on a une certaine solidité et une certaine liberté on n'est pas emporté par la majorité parce qu'on est soi-même parce qu'on connaît l'art de vivre seul sans être emporté par une autre personne ou par le passé ou par le futur ou par le présent même bon il reste dix minutes pour une question brûlante alors je traduis alors notre amie a dit que plusieurs fois nous sommes simplement nous-mêmes alors la question c'est moi j'ai dit plusieurs fois que nous sommes nous-mêmes et est-ce que ça veut dire inter-être oui quand j'ai dit être nous-mêmes ce que je veux dire c'est je ne suis pas dictée contrôlée par le passé ou le futur ou par d'autres choses ou par ma souffrance ou par mes soucis mais je suis moi-même quand je dis je suis moi-même ça veut dire que en moi-même ce que je veux dire c'est que je vais vous dire un exemple par exemple quand je dis une phrase méchante, quand je vous dis une phrase méchante et juste après je regrette je ne voulais pas dire ça mais pourquoi à cet instant j'ai dit une telle phrase qui vous a blessé et qui me blesse aussi moi c'est pas ça que je voulais dire dans un état calme et paisible moi j'ai une autre phrase à dire mais pourquoi quand j'ai une émotion forte c'est une phrase qui me fait regretter une émotion forte est quelque chose de très petit dans l'ensemble de moi-même comme tout à l'heure dans le soutra moi-même je suis fait des cinq agrégats je suis fait de mon corps, de mes sensations de mes perceptions, de mes formations mentales et

de ma conscience et ma conscience est très vaste toutes ces cinq agrégats sont très vastes énormes mais quand j'ai une émotion forte cette émotion forte m'a poussé à dire une phrase qui m'a fait regretter beaucoup, beaucoup plus tard et cette émotion forte est très petite par rapport à tous ces cinq agrégats et c'est ça quand je suis poussée par cette émotion forte pour dire une phrase méchante, je ne suis pas moi-même moi-même je suis beaucoup plus que cette émotion forte moi-même j'ai ma conscience et dans cette conscience j'ai l'amour j'ai la compassion j'ai la compréhension j'ai plein d'autres choses voilà je ne suis pas moi-même quand je suis dominée par une petite chose, un petit élément en moi-même, mais moi-même je suis beaucoup plus vaste et moi-même je suis je suis faite de mes ancêtres de tout le monde j'espère que ma réponse a été claire est-ce que vous êtes d'accord avec ma réponse pour vérifier si vous merci c'est une très bonne question il y a Pascal Chabrol qui a levé la main j'attends quand même la traduction écrite merci ma soeur, merci j'avais juste une question simpliste avant de lire le soutrat j'ai regardé le titre l'art de vivre seul au départ j'ai pensé que c'était un soutrat pour aider à vivre sa solitude alors qu'est-ce qui par rapport à tout ce qui a été dit finalement, pourquoi ce titre qui pour moi a été source de confusion l'm still waiting j'attends encore ah ça y est ça y est je reçois la traduction avant de répondre à la question de Pascal je vais traduire je vais vous lire ce que notre ami a rajouté à la fin non seulement je suis d'accord mais je sens que vous avez élevé le concept le soi et l'intérêt être le soi et l'intérêt être sont intersons sont interdépendants les 5 agrégats ne sont pas juste limités au moment présent ils sont les piles continuées qui nous lient au passé et au futur merci chère amie maintenant retournons au titre oui, ça peut causer la confusion et ce titre est comme ça c'est parce que le Bouddha a répondu à la question du moine qui vit toujours seul un moine qui s'appelait Theravada il vivait toujours seul il faisait tout seul et les autres moines ont demandé au Bouddha est-ce que c'est correct sa pratique est-ce que sa pratique est correct et le Bouddha à partir de cet exemple, de cette question le Bouddha a répondu oui, je vais vous montrer une meilleure façon de vivre seul une meilleure façon de vivre seul, c'est ça vivre seul par rapport au passé et au futur et au présent et si celui qui connaît l'art de vivre seul par rapport au passé, futur, présent il peut atteindre l'éveil il peut avoir la liberté et la solidité il peut vivre heureux alors si vous ne connaissez pas le contexte, la question pourquoi le Bouddha a donné ces enseignements, alors bien sûr vous pouvez tout de suite, vous voyez que vous pouvez comprendre que c'est l'art de vivre seul, physiquement mais une fois que vous comprenez le contexte tout le contexte c'est tout ce qui s'est passé avant ce qui a fait que le Bouddha a donné de tels enseignements alors vous comprenez pourquoi il a utilisé le mot celui qui connaît l'art de vivre seul pour adresser à ce moine qui vit toujours seul alors, est-ce que c'est clair pour vous maintenant? Oui, merci beaucoup Merci tout le monde on va arrêter ici, je sais que nos amis sont asiatiques, il fait très tard, il fait tard là-bas alors je vais respecter l'heure je vais arrêter ici je vous remercie beaucoup d'avoir été là d'avoir écouté, d'avoir étudié ensemble ce soudra de base le la la fondation de la pratique la fondation de notre tradition et aujourd'hui ça devient thérapie aussi et Thay a dit que c'est le premier document qui nous enseigne de vivre dans le moment présent parce que avant le bouddhisme en Inde, il y avait beaucoup de traditions spirituelles et toutes les traditions spirituelles dans ces traditions spirituelles les personnes, les gens pensent toujours au futur après la mort je serai au paradis, je serai cogné dans dans un endroit du bonheur et toutes les traditions spirituelles avant le bouddha les pratiques visaient à avoir un bonheur dans le futur et le bouddha est la première personne qui nous a enseigné à vivre pleinement dans le

moment présent c'est le premier document dans l'histoire mais je pense que c'est l'histoire que nous connaissons qui nous enseigne de vivre pleinement dans le moment présent