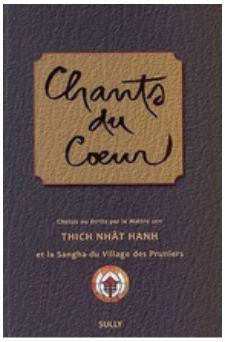
28 mars 2026



Sœur Dinh Nghiêm – Chants du Cœur
L'Épopée de la Compréhension Parfaite
(2ème partie)

(C) (C) (C)

Bonjour tout le monde, alors je vois que le 28 février, quand nous avons étudié le **soutra de Celui qui Connaît l'Art de Vivre Seul**, j'ai eu deux questions :

> **Q :**
> *Pour le futur, j'ai un nouveau poste qui va débuter bientôt. Tu te souviens de cette question.*
> *J'ai plus de responsabilités, cela me crée de l'anxiété. Il y a des défis. Comment rester détachée avant qu'il ne débute? Comment préparer puis faire mon travail ensuite et en être détachée?*
> *En fait, quand j'ai posé la question, j'arrivais à prendre le passé et en regardant le passé, d'utiliser le passé pour être dans mon moment présent en gratitude.*
> *Mais pour le futur, étant donné qu'il y a une responsabilité liée au poste et au travail, c'est difficile de, c'est ça, c'est ça ma question. Je trouvais difficile d'utiliser le futur pour être dans le présent, ce n'est pas facile parce que ça génère une anxiété parce qu'on a une responsabilité dans notre travail. J'ai reçu un beau texte de Chantal qui m'aide, mais j'étais intéressée à savoir ce que vous aviez à me dire.*

Oui, alors je pense que la question que vous avez posée, c'est comment rester détachée avant qu'il ne débute ? Comment préparer puis faire mon travail ensuite et en être détachée ?
Pour vous, il faut être détachée, mais parfois vous n'avez pas besoin d'être détachée, vous pouvez être là-dedans, bien concentrée, mais vous faites une chose à la fois. Et quand vous n'êtes pas assez concentrée, alors il y a de la place pour la peur, l'anxiété, le souci.
Mais quand vous êtes bien concentrée, il n'y a plus de place pour ces sentiments négatifs comme la peur, l'angoisse, tout ça.

Alors, je vous dis juste un exemple. Par exemple, quand on fait du théâtre, avant de monter sur scène, on est très angoissé. Je me souviens toujours, ma professeure m'a dit *« Fait trois respirations bien profondes, ne pense à rien. Fait trois respirations bien profondes. »*
À cette époque, j'étais au lycée, je ne connaissais pas la méditation. Ma prof, je crois qu'elle ne faisait pas non plus la méditation.

Je n'ai pensé à rien, j'ai fait trois respirations bien profondes, j'étais bien concentrée avec mon corps et il n'y avait plus de place pour l'angoisse.

Et puis, je suis allée sur scène pour jouer du théâtre.

Et c'est pareil quand nous avons des responsabilités, si nous sommes bien concentrés pour faire une chose à la fois, une par une, bien concentrés, avec non seulement concentration, avec joie, avec inter-être, avec curiosité. Alors, il n'y a plus de place pour la peur, l'angoisse.
Vous êtes d'accord avec moi ?

Oui, je suis d'accord. Merci.

Et c'est pareil pour préparer chez vous, à tout moment dans la journée, vous vous entraînez à être 100%, corps et esprit 100% avec ce que vous êtes en train de faire, avec curiosité, avec joie, je dis curiosité, c'est-à-dire avec un esprit tout ouvert pour observer et pour découvrir ce qui va se passer là.
Parce que quand nous faisons la même chose, si nous répétons, dans la vie quotidienne, il y a une routine, nous répétons à faire des choses, et puis nous perdons cette curiosité, cet inter-être, et nous ne sommes plus à 100% parce que nous pensons que je sais ça, c'est toujours la même chose qui se répète. Et donc, on n'est plus à 100%, le corps et l'esprit.
Voilà, et si nous faisons cette chose, peu importe que ce soit la vaisselle ou bien nous marchons d'une pièce à une autre, et si nous le faisons comme si c'était la première fois qu'on fait cette chose avec curiosité, pour regarder profondément, pour voir ce qui va se passer, alors il y a l'inter-être, il y a la joie, la curiosité.

Et une des pratiques de méditation, c'est de faire ou de regarder une chose comme si c'était la première fois, avec les yeux, avec un regard tout neuf.
Et puis une autre pratique, c'est de le faire ou de regarder cette chose comme si c'était la dernière fois dans notre vie. Avec beaucoup d'appréciation, on se réjouit parce qu'on sait que c'est la dernière fois.

Et comme ça, on est bien concentré et il n'y a plus de place pour le souci, la peur, l'angoisse, et on ne s'ennuie pas.

Merci beaucoup.

Maintenant, nous allons continuer avec le **soutra de la Marche Héroïque de la Compréhension Parfaite**.

Vous savez, pour commencer la semaine de la transmission, j'ai offert une causerie et j'ai rappelé aussi la pratique d'un bodhisattva, la pratique d'un membre de l'inter-être parce qu'on s'est trouvé avec… tout le monde était membres de l'inter-être ou aspirants, et dans l'après-midi, ils sont tous devenus membres de l'inter-être, 23 d'entre eux et puis les personnes qui étaient là pour recevoir la lampe.

Et c'est pour ça, dans la causerie, j'ai parlé de la pratique d'un bodhisattva, la pratique d'un membre de l'inter-être et grâce à la session que j'ai eue avec vous avant, j'ai pensé à nous rappeler à tous, à nous tous, de notre pratique, premièrement pour le bien du monde et deuxièmement pour mettre fin à tous les obstacles et à toute souffrance. Et je pense que c'est extraordinaire, ces deux éléments, parce qu'il y a quelques mois, quelqu'un qui est venu pratiquer avec nous, une infirmière et un médecin, et pendant la conversation elles m'ont dit qu'elles voient une différence dans la nouvelle génération.

Leur génération, elles travaillent dur, elles ont beaucoup d'endurance, elles ont beaucoup d'aspiration pour aider leurs patients, les gens à l'hôpital, mais elles ont remarqué que la jeune génération n'a plus autant d'endurance. Elles travaillent moins et elles ne peuvent plus travailler dur comme leur génération.
Et puis ensuite elles ont dit que parce que leur génération, quand elles allaient à l'école, elles faisaient la bicyclette et donc dans la vie quotidienne, sans intention, elles faisaient beaucoup d'exercice en faisant du vélo pour aller à l'école.

Mais la jeune génération aujourd'hui, elle monte dans la voiture, elle marche beaucoup moins et elle fait moins de vélo et donc beaucoup moins d'exercices. Et c'est pour ça que le corps fait beaucoup moins d'exercices et donc il y a moins d'endurance. Et puis la jeune génération se concentre beaucoup aussi sur ce qu'elle dit, c'est vivre dans le moment présent. Il faut qu'on profite bien de la vie avec tout ce qui est offert. Pour elle, la jeune génération bien sûr s'occupe bien d'eux, s'occupe bien d'elle, vivre dans le moment présent en savourant tout ce qui est là, tout ce qui est offert dans la vie. Mais elle pense moins aux autres.

Et c'est pour ça que quand nous parlons de la pratique de l'établissement heureux dans le moment présent, quand nous parlons de pratiquer à vivre heureux dans le moment présent, aujourd'hui ça peut causer des malentendus.
Si nous parlons de cette pratique en parallèle, il faut parler aussi du deuxième élément de l'école Mahayana, c'est pour le bien du monde, pour le bien des autres. Ce n'est pas seulement pour moi, pour moi tout le temps.

Et puis dans le passé, les générations du passé avaient aussi l'habitude de tout faire pour les autres et sans prendre soin de nous-mêmes. Et beaucoup, beaucoup de personnes qui apprennent en pratiquant la méditation, apprennent à prendre soin de nous-mêmes. Et prendre soin de nous-mêmes signifie soulager la souffrance en soi-même.

Et c'est extraordinaire de voir ces deux éléments en parallèle. Il faut un équilibre entre : pour le bien du monde ou pour le bien des autres, et aussi mettre fin aux afflictions, à toute souffrance en moi et les autres. Parce que sinon, sinon ça ne va pas, comme ce que nous avons déjà dit la dernière fois.

Et mettre fin à tous les obstacles, ici, les obstacles signifient les obstacles formés par les afflictions. Dans le bouddhisme, le Bouddha a parlé des afflictions, la souffrance comme un obstacle.
Parce que quand nous sommes débordés par la souffrance, nous ne pouvons pas pratiquer. Quand nous sommes submergés par la colère, par le désespoir, nous n'arrivons pas à faire la méditation assise, nous n'arrivons pas à pratiquer la Pleine Conscience. C’est pour ça, la souffrance peut être un obstacle dans la pratique.

Et puis il y a un obstacle qui est encore plus important, plus grand que la souffrance, c'est la connaissance. Quand je pense que je le sais, ou je connais cela, je connais la pratique, cette pratique, oui je la connais. Et cette connaissance est aussi un obstacle pour moi, pour ma pratique.
Parce que je pense que je connais, et c'est pour ça, je pense que moi je sais tout. Quand je crois que je sais tout, je ne reste plus ouverte pour apprendre, pour recevoir, et pour pratiquer, pour améliorer. Et c'est pour ça, la connaissance est un grand obstacle.

Quand j'étais novice, je vous ai déjà raconté l'histoire quand j'étais novice, et Thây m'a demandé *« alors qu'est-ce que tu as lu comme livre bouddhiste ? »* Et moi j'ai *« et qu'est-ce que tu as lu comme livre ? »* J'ai cherché dans la tête pour dire à Thây *« tous les livres que j'ai lu, tous les livres du bouddhisme que j'ai lus. »* Et j'étais un peu fière que j'aie lu tous ces livres. Et puis à la fin, Thây n'a rien dit, mais plus tard, dans la même conversation, Thây a dit quelque chose que j'ai compris que Thây préfère que je ne connaisse rien.

Parce que si je ne connais rien, je suis comme une feuille toute blanche, et l'entraînement va être beaucoup plus rapide, et ça va être beaucoup plus facile pour Thây de m'entraîner, de me donner la formation monastique.
Comme une feuille blanche ou une éponge toute sèche, Thây pouvait écrire sur cette feuille blanche ce que Thây pense important, nécessaire.
Ou comme une éponge sèche, Thây pourra ajouter l'eau que Thây souhaite que l'éponge absorbe.

Et vous connaissez tous l'histoire, beaucoup d'entre vous, vous connaissez l'histoire pourquoi Thây a écrit la calligraphie ***« Bois ton thé »,*** parce qu'un étudiant est allé voir un Maître zen, et cet étudiant a beaucoup de connaissances. Et quand il a eu la chance de s'asseoir en face d'un Maître zen, il était tout excité, il a posé plein de questions au Maître zen. Et le Maître zen n'a rien dit, le Maître zen n'a répondu à aucune question, il est resté silencieux pendant un long moment.
Et puis, pour briser le silence, il a dit à l'étudiant ***« Bois ton thé »,*** parce que l'étudiant avait beaucoup de connaissances, qui est l'obstacle, qui est un grand obstacle, et l'étudiant vivait avec toutes ces notions. Et puis, il a tout perdu, et l'étudiant, à cause de sa connaissance, il a été complètement dans toutes ces notions, et il ne voyait pas que c'était une chance, une chance, une grande chance pour lui d'être avec le Maître zen, et il n'a pas pu profiter de la présence du Maître zen, il n'a pas pu profiter du thé offert, et au lieu d'être là, tranquille, au lieu de respirer ensemble avec le Maître zen, et profiter de la présence de son Maître, il a posé plein de questions, il n'a rien pu profiter, et à un moment le Maître zen lui a rappelé ***« Bois ton thé ».***
C'est une histoire.

Et puis, quand nous avons étudié les douze liens de la causalité interdépendante, la causalité multiple des choses, je voulais raconter aussi juste, je voulais vous dire une phrase, mais après la session, je me suis dit *« Oh, je n'ai pas dit cette phrase ».*

Une fois, quand le Bouddha a fini d'enseigner les douze liens de la coproduction, de la causalité multiple des choses, et le Bouddha a demandé au Maître Ananda *« Est-ce que tu as compris ?»*
Et Ananda a tout de suite répondu *« Cher Bouddha, oui, j'ai compris ».*
Le Bouddha a dit *« Ananda, fais attention, les enseignements de la causalité multiple sont très très profonds, et il faut prendre beaucoup de temps, beaucoup d'années pour vraiment comprendre. Ne sois pas sûr, ne dis pas tout de suite que tu as compris ».*

Et je me souviens quand Thây nous a enseigné ça dans un enseignement, depuis cet enseignement, je n'osais jamais dire à Thây que j'ai compris ceci, que j'ai compris cela.
Parce que ce que nous comprenons, parfois c'est juste sur ce niveau intellectuel, nous n'avons pas encore mis en pratique, et nous croyons que nous avons compris, et quand nous croyons que nous avons compris, nous ne cherchons plus à comprendre, il n'y a plus cette curiosité, et nous pouvons arrêter là, et nous n'avançons plus.
C'est pour ça, la connaissance est un grand obstacle.

Mettre fin à tous les obstacles et à toute souffrance.
Je me souviens, après un enseignement de Thây, ou un enseignement d'un enseignant du Dharma, et si quelqu'un partage quelque chose en disant que oui, je suis très très d'accord, je suis complètement d'accord, oui parce que je trouve ceci cela, et si la personne partage en montrant qu'elle a tout compris, elle savait, elle l'avait su, elle savait, elle connaissait tout ça. Avant l'enseignement, elle le savait, et elle est très d'accord, elle est complètement d'accord, et Thây a dit que cette personne n'a rien compris, n'a rien compris de plus.

Parce que si elle trouve que je suis d'accord, parce qu'elle sait déjà, et ça correspond à ce qu'elle croit, à ce qu'elle a su, alors cet enseignement ne lui sert à rien, parce qu'elle a tout su, parce qu'elle a tout connu.
Et si nous écoutons un enseignement dans cet esprit, *ah d'accord, je suis d'accord, il a dit ce point, je suis d'accord*. Et puis s'il dit autre chose, *alors là, je ne suis pas d'accord*.
Alors dans cet esprit, si on écoute un enseignement dans cet esprit, on n'apprend rien, on n'a pas un esprit ouvert pour vraiment écouter sans comparer avec notre connaissance pour dire je suis d'accord ou je ne suis pas d'accord.

Et nous pouvons mesurer notre niveau de Bodhisattva avec la souffrance que nous avons. Si avec le temps, nous pratiquons et nous avons plus de joie, plus de bonheur, moins de souffrance, moins de colère, alors nous savons que nous sommes sur le bon chemin.
Nous pouvons mesurer le niveau de notre pratique par rapport à ça.

Si nous nous engageons de plus en plus dans la Sangha, et puis au nom de la Sangha, nous avons de plus en plus de colère, de discrimination.
Dans la Sangha, celui-ci pratique très bien, celui-là ne pratique pas bien, alors je m'entends bien avec ceux qui pratiquent bien, et puis on forme un petit groupe, et puis les autres ne pratiquent pas bien.
Et si avec le temps, dans la Sangha, il y a ce phénomène qui se passe, il y a plus de souffrance, plus de discrimination, il y a plus de colère, on sait qu'on n'est pas sur le bon chemin, parce qu'on ne met pas fin aux obstacles et à la souffrance.
Et parfois on dit que oui, c'est pour la Sangha que je fais ça, oui, c'est pour protéger la Sangha que je fais ça.
Et je me souviens, à l'époque de Thây, Thây disait souvent, mais moi je ne t'ai pas demandé de me protéger.
Tu n'as pas besoin de me protéger, tu n'as pas besoin de protéger la Sangha pour devenir comme ça. Et en souriant, Thây nous disait souvent cela.

Nous continuons, la dernière fois, nous avons étudié, je crois, quatre gathas.

Pour répondre aux questions de nos interprètes, il y a une différence entre les noms du soutra en français et en anglais. Il y a une différence de nom, mais au fait, c'est la même chose.

La traduction française a été faite à partir du texte du canon chinois.
Mais le texte en anglais, probablement, a été traduit à partir du canon pali par Sœur Chan Duc.
Par exemple, je dis du continent Jambu, en anglais, c'est Rose Apple, c'est la même chose.
Mais le reste, c'est la même chose.

Alors les premiers gathas parlent clairement de l'esprit de cet enseignement et de cette pratique du Mahayana. Le premier gatha parle de la pratique d'un Bodhisattva.
Qu'est-ce que c'est un Bodhisattva? Les Bodhisattvas aspirent à la foi pure dans le nirvana.

La dernière fois, nous avons dit que le Bodhisattva ne perd jamais l'espoir. Il n'est jamais désespéré, parce qu'il y a une foi très profonde et pure dans le nirvana, c'est-à-dire dans le bonheur, dans la fin de la souffrance.

Une confiance, une foi inébranlable dans le nirvana. C'est comme le chemin octuple qui est le chemin menant au bonheur. C'est comme les Quatre Nobles Vérités.

Il y a la cessation de la souffrance. Alors ces Bodhisattvas, même dans le monde de la souffrance sans fin, ils ne perdent jamais l'espoir parce qu'ils ont une foi inébranlable dans le nirvana, dans la fin de la souffrance. Et ces Bodhisattvas devraient tous s'engager sur la voie de la compréhension parfaite.

Et le deuxième Gatha parle de l'origine de cet enseignement de la compréhension parfaite. Parce que les Indiens croient que sur le Himalaya, sur la montagne Himalaya, il y a un lac Anavatapta. Et ce lac est en haut de la chaîne montagneuse.
Ce lac est toujours frais, il est toujours plein d'eau fraîche. Alors à partir de ce lac, en haut de l'Himalaya, il y a les rivières, les courants d'eau qui arrosent tout le continent des Indes.
Ça fait partie de la mythologie indienne, je crois.
Et donc toute la végétation en Inde, les fleurs, les fruits, les plantes médicinales sont nourries, sont arrosées et nourries par l'eau de ce lac.
Et c'est le Roi Dragon qui gère ce lac.
Et donc tous les êtres vivants en Inde, s'ils sont là, c'est grâce à l'eau de ce lac et le Roi Dragon est le roi de ce lac.

> ***C'est grâce à la grande énergie du Bouddha, l'Honoré-par-le-monde,***
> ***Que ses disciples auditeurs enseignent***
> ***Et éveillent les autres par les moyens habiles***
> ***Afin de vivre heureux en profitant du fruit de la vertu suprême.***

Alors ce soutra, comme la dernière fois je vous ai dit que c'est un des premiers soutras du Mahayana, du mouvement de Mahayana.

Et longtemps, des siècles après, on a eu le **soutra du Cœur**. Et ce soutra est beaucoup plus long, mais il fait partie aussi de la littérature de Prajñaparamita. Dans cette littérature Prajñaparamita, il y a beaucoup de soutras qui parlent de la compréhension parfaite et le soutra que nous chantons à toutes les cérémonies est le soutra le plus court à la fin de ces années de rédaction des soutras de la compréhension parfaite.

Et celui-ci est celui qui est apparu le plus tôt, un des premiers. Et donc ce gatha veut dire que ce mouvement de l'école Mahayana avec les soutras nouveaux, les enseignements nouveaux, viennent, tout ça, ça vient du Bouddha. Grâce au Bouddha, que ces Maîtres, qui sont aussi les disciples du Bouddha, enseignent pour éveiller les autres, pour que tout le monde puisse vivre heureux.

Et grâce à ces enseignements du Bouddha et par les moyens habiles, ces Maîtres enseignent et soulagent la souffrance dans le monde. Comme tout le continent de l'Inde, qui a profité, tout le continent de l'Inde fleurit, il y a beaucoup de fleurs, de fruits, de plantes médicinales, c'est grâce à l'eau fraîche de ce lac en haut de l'Himalaya.
C'est une comparaison.

Et les enseignements dans ce soutra viennent du Bouddha. Ce qui est dit là, il n'y a rien de neuf, de nouveau, personne ne l'a inventé, ça vient du Bouddha.
C'est comme Thây, même si Thây a mis en lumière la pratique de vivre heureux dans le moment présent.

Pendant des siècles, beaucoup, beaucoup de bouddhistes pratiquent pour qu'à la fin de la vie, ils puissent renaître dans la Terre pure. Et le Bouddha a mis en lumière la pratique de vivre heureux dans le moment présent.
Et Thây n'arrêtait pas de dire que c'est l'enseignement du Bouddha.

Et il y avait aussi des Maîtres, nos Maîtres ancestraux ont enseigné cela aussi. Thây n'a pas inventé.

Aujourd'hui, dans les journaux, dans les magazines, il y avait des articles qui appelaient Thây comme le père de la Pleine Conscience.
Mais Thây disait tout le temps que non, ce n'est pas Thây, c'est le Bouddha.
Thây a mis en lumière simplement.
Alors Thây a dit exactement comme ce qui est écrit dans ce troisième gatha et ses Maîtres par les moyens habiles.

Ils ont enseigné, ils ont mis en lumière, ils ont renouvelé ces enseignements par les moyens habiles pour que les personnes puissent comprendre mieux.
Et les moyens habiles sont soulignés souvent dans le bouddhisme Mahayana.
Dans le **soutra du Lotus**, il y a un chapitre qui parle des moyens habiles.

Il y a de très belles histoires qui parlent des moyens habiles.
Par exemple, un médecin, un très très très bon médecin qui pouvait guérir toutes les maladies.
Et ce médecin, il pouvait aider beaucoup beaucoup de monde.
Mais ses propres enfants, ses propres enfants ne l'écoutaient jamais. Et quand ils sont tombés malades, ils ne voulaient pas prendre les médicaments que leur père leur offrait. Ils savaient que leur papa était médecin et donc ils n'avaient pas de soucis.
Ils continuaient à jouer, ils ne savaient pas comment prendre soin d'eux parce qu'ils savaient que papa était là.
Et un jour, pour que les enfants sachent comment prendre soin d'eux-mêmes, le papa, un jour, il a disparu. Il ne restait plus là, il a disparu.
Et quand papa a disparu, les enfants commençaient à prendre les choses au sérieux.
Alors, qu'est-ce que papa nous disait quand on tombe malade ? Qu'est-ce qu'il faut prendre ?
Et puis, ils essaient de se souvenir. Qu'est-ce que papa disait ? Et puis, ils ont cherché à faire comme ce que papa leur disait.
Et c'est comme ça qu'ils ont commencé à prendre les choses au sérieux et puis à se souvenir de ce qu'il fallait faire et qu'ils ont commencé à prendre soin de leur propre santé. Et c'est comme ça qu'ils ont pu se guérir. Et une fois qu'ils sont guéris, le papa est revenu.

Alors, le Bouddha a fait pareil. Le Bouddha est entré en nirvana pour qu'on pratique correctement. Ça, c'est une histoire.

Alors, le papa, il a utilisé un moyen habile pour aider ses enfants. Et puis, il y a une autre histoire dans le désert.

Alors, une autre histoire, c'est un groupe de personnes qui devaient traverser un désert et le guide de ce groupe devait leur dire *« Ah ! Essayez, essayez ! Là-bas, vous voyez, juste devant vous, il y a une oasis. Quand on arrive là-bas, on pourra se reposer, on pourra boire. »* Et ce guide, il connaît la magie, il a des pouvoirs, un pouvoir magique, il a pu faire manifester une vraie oasis.
Et les gens, le groupe était très content, et de loin, ils faisaient des efforts, ils faisaient des efforts pour arriver jusqu'au bout, pour arriver à l'oasis à la fin de la journée, pour pouvoir se reposer, boire, et continuer le chemin le lendemain.
Et ce guide, avec le pouvoir magique, il a pu faire ça pour aider le groupe et à la fin, le groupe a pu sortir du désert.

Et le Bouddha a fait la même chose, par les moyens habiles, pour nous pousser, nous encourager, nous pousser à pratiquer, par exemple, il a enseigné la Terre pure.
Beaucoup de personnes croient que en récitant les noms du Bouddha à la mort, si on se souvient, on récite les noms du Bouddha, alors le Bouddha va venir nous chercher et nous amener à la Terre pure. C'est un pays à l'ouest, le pays du Bouddha Amitabha. Ça, c'est aussi un moyen habile. Il y a les personnes qui n'arrivent pas, par exemple, à faire la méditation assise, ou marchée, mais elles peuvent réciter les noms du Bouddha.

Et donc, c'est pour ça que le Bouddha a créé 84 000 pratiques comme moyens habiles. Et le mot *« moyens habiles »* est un mot spécifique de l'école Hinayana, que vous trouvez souvent dans les soutras. Et bien sûr, au temps du Bouddha, le Bouddha a utilisé beaucoup de moyens habiles aussi.

Le Bouddha a transmis les yeux du vrai Dharma.
Ses disciples n'ont qu'à les suivre dans leurs pratiques
Pour atteindre eux-mêmes l'Éveil, puis guider les autres.
Tous ces fruits proviennent de la grande énergie du Bouddha.

Le Bouddha, sans discrimination, a transmis les yeux du vrai Dharma, il a transmis la sagesse, la vision profonde à nous tous. Et nous n'avons qu'à les suivre dans notre pratique, pour atteindre nous-mêmes l'Éveil et pour aider les autres. Et tous ces fruits, tout ça provient du Bouddha, de la grande énergie de la compassion et de la vision profonde du Bouddha.

L'objet suprême ou l'objet le plus élevé ***est insaisissable.***
Ni l'Éveillé, ni l'Éveil n'existent.
Le Bodhisattva qui entend ces mots sans être effrayé
A compris le Bouddha.

Les quatre premiers Gathas parlent de la pratique très claire, de la direction du chemin d'un Bodhisattva.
Et puis, ces Gathas parlent aussi des bienfaits de la pratique. Et tout ça, c'est grâce au Bouddha.

Tous les enseignements de n'importe quelle école bouddhiste, ça vient du Bouddha. Même s'il y a quelques différences que nous voyons, mais tout vient du Bouddha. Et ce sont tous les moyens habiles pour nous aider à transcender la souffrance.
Et tout ça, ça vient du Bouddha. Il n'y a pas de différence, il n'y a pas de discrimination.
Et l'intention, la seule intention, c'est de mettre fin à la souffrance.

Et puis, le cinquième Gatha parle de la première pratique. Qu'est-ce que c'est la compréhension parfaite ? Premièrement, l'objet le plus élevé est insaisissable. C'est-à-dire, l'Éveil est insaisissable.
L'Éveil, l'Éveillé, tout ça, ça n'existe pas, et quand on veut pratiquer, on vient ensemble. Nous tous, on vient ensemble, c'est pour pratiquer, pour être éveillés.
Et puis là, ce Gatha dit le contraire. Et pourtant, si nous, nous ne sommes pas effrayés en entendant ça, alors nous avons compris le Bouddha.
L'objet le plus élevé, notre intention, notre aspiration la plus élevée, la plus élevée est insaisissable, parce qu'on ne peut rien saisir.

Et saisir avec quoi ? Nous ne pouvons pas saisir avec nos mains, nous ne pouvons pas saisir avec notre esprit, avec nos pensées, avec nos idées, c'est impossible. Alors, donc ne cherchons pas à saisir. Pourtant, nous avons toujours la tendance à nous attacher, à nous attacher à tout ce à quoi nous sommes habitués.

Une tendance générale, c'est l'attachement. Et pourtant, ici, c'est très clair, on ne peut rien saisir. Et c'est vrai, quand on meurt, on ne peut rien garder.
À la mort, on ne peut rien garder, on ne peut rien saisir. Parfois, on passe toute sa vie à travailler dur pour obtenir quelque chose, mais quand on meurt, on ne peut rien garder.
Alors ***« l'objet suprême, l'objet le plus élevé est insaisissable. »***

Et même quand on est encore vivant, on ne peut rien saisir, on ne peut rien garder,

> ***« Ni l'Éveillé, ni l'Éveil n'existent.***
> ***Le Bodhisattva qui entend ces mots sans être effrayé***
> ***A compris le Bouddha. »***

Ensuite,

> ***« La forme, la sensation, la perception, la formation mentale et la conscience sont vides.***
> ***En étant libre de tout attachement et en ne demeurant nulle part,***
> ***Le bodhisattva ne s'établit dans aucun objet de sa perception,***
> ***Et ainsi atteint la libération de la non-obtention. »***

Alors, dans ce gatha, il y a plusieurs mots très importants.
La première ligne parle des cinq skandhas, agrégats, la forme, c'est notre corps, la sensation, la perception, la formation mentale et la conscience.

Vous qui avez appris le bouddhisme, vous savez, la sensation signifie une sensation agréable ou désagréable ou neutre ou mélangée.
La perception, nous avons une perception d'une personne, d'un objet, d'un phénomène
et puis la formation mentale, par exemple la Pleine Conscience, l'amour, la colère, la générosité. Toutes ces formations sont là en nous sous forme de graines et quand ça se manifeste, alors nous avons la colère dans notre mental et ça se manifeste aussi en paroles, en actions,
et puis la conscience, dans la conscience, il y a tout ça.

Une personne est faite de ces cinq agrégats et tous ces cinq agrégats sont vides, parce que notre corps ne peut pas exister lui-même. Il est fait de tous les éléments de l'univers. Il faut toutes les conditions qui se rassemblent pour la manifestation de ce corps.

Il suffit qu'une condition disparaisse et ce corps peut arrêter de fonctionner.
Par exemple, il suffit que la respiration cesse et ce corps ne peut plus fonctionner, il suffit que le sang ne circule plus, juste une condition est retirée et ce corps n'est plus.
C'est pour ça, ce corps est considéré comme vide, vide d'un soi séparé.
Vide parce qu'il ne peut pas être par lui-même.

Il est vide d'un soi séparé. Il est fait de toutes choses et c'est pareil pour la sensation, la perception, la formation mentale et la conscience. C'est pareil pour les autres, les quatre autres agrégats.
Et ici, nous voyons le même enseignement dans le **soutra du Cœur**. **« Les cinq agrégats sont vides »**. Le **soutra du Cœur**. parle de la vacuité des cinq agrégats.

Et quand nous regardons profondément et nous voyons que cette sensation de colère est faite de plein d'éléments et elle-même, elle est vide. Et si on comprend la vraie nature de cette sensation, on ne s'y attache pas et on est libre de cette sensation. Dans le **soutra du Cœur**, le Bodhisattva Avalokita en regardant profondément les cinq skandhas, c'est-à-dire les cinq agrégats.
Et quand le Bodhisattva comprend que ces cinq skandhas sont vides, il transcende toute souffrance parce qu'il ne s'y attache plus, il ne s'attache plus à ces cinq agrégats, il ne souffre plus.
Alors, le mot « *attachement* » dans ce gatha et le mot « *effrayé* » dans le gatha précédent sont les souffrances importantes. On est effrayé quand on s'attache à quelque chose, on a très peur de perdre cette chose.

Et souvent dans d'autres soutras, comme le **soutra de la Pleine Conscience de la Respiration**, parmi les exercices, il y a un exercice qui nous aide à nous entraîner à regarder profondément pour voir que cette chose ne vaut pas la peine. On s'y attache, ça ne vaut pas la peine. Pour qu'on comprenne la nature de cette chose, parce que l'attachement est la racine de la peur, de la souffrance.

Nous sommes attachés à une personne, à des personnes, nous sommes attachés aux objets matériels, nous sommes attachés aux idées, nous sommes attachés à plein de choses, nous tous sont.

Alors pour ces deux semaines-là, chacun, chacune de nous, je vous propose et je me propose aussi parce que je vais faire la même chose que vous, nous allons chacun, chacune, nous allons regarder profondément à nos attachements.
Quel est mon attachement le plus important ?

- À une personne que j'aime ?
- À ma maison, ma zone confortable ?
- À ma responsabilité ?
- À mon travail ?
- À ma place ?
- ou bien à ma position?

Nous pouvons regarder profondément pour identifier les trois attachements les plus importants.

- Et si je me sépare de cette personne ou de cet objet, cette chose, comment je vais vivre?

L'attachement est une des racines de notre souffrance.
Et puis la peur, la peur est aussi la racine de notre souffrance.

- Nous avons peur de quoi ?
- Qu'est-ce qui nous effraie le plus ?

C'est un sujet de contemplation pour nous tous pendant les deux semaines qui suivent.

Et maintenant, si vous avez quelques questions, vous pouvez les poser.
Nous avons encore dix minutes.

Q :

Bonjour chère Sœur.

Bonjour Sylvie,

J'apprécie beaucoup vos enseignements, je vais vous dire ça d'abord. J'ai hâte de vous voir en personne au Village des Pruniers cet été, j'ai hâte.
Je voulais vous dire qu'on dit souvent que l'obstacle principal est l'ignorance et vous venez de dire, je voulais juste que vous les mettiez en parallèle puis les expliquer dans cette lumière-là, un des grands obstacles est la connaissance aussi.
Donc, il y a l'ignorance qui est un obstacle, un obstacle de base principal, puis la connaissance est aussi un grand obstacle.
Alors, je voulais juste que vous les mettiez en parallèle, que vous m'aidiez à comprendre. Je comprends, mais je voulais vous entendre parler de ça. Ces deux obstacles-là qui sont comme des opposés, mais l'ignorance est un obstacle.
Alors, j'avais le goût de vous entendre là-dessus. Merci.

Quand nous disons que la connaissance est un obstacle, c'est la même chose que l'ignorance.

Parce qu'on est encore ignorant, mais on croit qu'on sait tout. Et on croit qu'on connaît tout, c'est ça la signification. On sait très peu, on a eu un nombre de connaissances et on croit qu'on connaît tout.
Comme le Bouddha, quand il a demandé à ses disciples *« Vous pensez que les feuilles dans ma main sont aussi nombreuses que les feuilles dans la forêt ou non ? »* Et les frères ont dit *« Mais non, les feuilles dans votre main sont très peu par rapport aux feuilles dans la forêt. »*

Et une personne qui a un peu de connaissances, qui ont quelques feuilles, mais qui croit qu'il connaît déjà tout, qui sait tout, alors cette personne est ignorant. Parce que cette connaissance, quand c'est la vision profonde, elle n'est pas l'obstacle.

Quand c'est la vision profonde, c'est le fruit de la pratique, ce ne sont plus les concepts, les idées. Et quand c'est la vision profonde, elle nous libère, elle n'est pas un obstacle.

Et quand nous parlons de connaissance comme obstacle, c'est connaissance intellectuelle, superficielle, mais nous croyons que nous savons tout, que nous connaissons tout.
Et là, c'est l'ignorance. C'est au signe de l'ignorance.

Et c'est pour ça, tout à l'heure je vous ai dit que la mesure, c'est la souffrance. Nous pouvons utiliser la souffrance pour mesurer le niveau de notre pratique, de notre compréhension, de notre vision profonde.
Merci Sylvie, c'est une belle question.

D'autres questions ?

Q :

Denyse Bernard.

Bonjour Sœur Dinh Ngniêm,
Exemple d'ignorance, je pense toujours que je comprends un peu mieux le mot « vide ». Mais encore aujourd'hui, je me rends compte que je ne comprends pas.

Par exemple, vous avez dit que la colère est faite de plusieurs, de nombreux éléments, mais que la sensation elle-même est vide.
Alors, j'essaie de réconcilier les deux et j'ai un peu de difficulté.

Alors, j'ai dit la colère, la colère est une sensation, aussi une formation mentale. La colère est vide aussi. Elle est vide et c'est pour ça qu'elle est faite de plusieurs, plusieurs éléments.
Et c'est pareil pour une sensation ou pour notre corps ou notre formation mentale ou notre conscience. Justement parce qu'elle est vide d'un soi séparé, qu'elle est pleine de tous les éléments. Elle ne peut pas exister par elle-même. Elle ne peut qu'exister avec tous les autres éléments. Et elle est vide d'un soi. Elle est non-soi.

Et comme elle est faite de plein d'autres éléments et donc elle n'a pas de souveraineté parce qu'elle ne peut pas contrôler tous ces éléments et tous ces éléments sont impermanents, changeants et un élément ou plusieurs éléments peuvent disparaître et donc elle n'a aucune souveraineté, et c'est pour ça qu'elle est vide. Elle est dépendante de trop de choses, c'est pour ça qu'elle est vide.

Est-ce que c'est mieux pour vous?

La référence avec un soi séparé, c'est vrai que ça m'aide toujours. Mais bon, ça va faire son chemin.

Comme elle est faite de plein de choses, plein d'éléments dans le cosmos et donc elle n'est pas elle-même. Elle ne peut rien contrôler. Elle ne peut pas être autonome.

Elle ne peut rien faire. Elle dépend de toutes ses conditions. Elle est vide.
Elle est vide d'elle-même.

Alors si on veut apprivoiser la colère, il faut apprivoiser les conditions?

Oui, il y a plusieurs conditions, et c'est pour ça, comme vous ne pouvez pas contrôler toutes les conditions, ce que vous pouvez faire à votre portée, c'est ce qui est en vous là, la respiration, votre corps.
En utilisant votre respiration, vous calmez votre corps, vous calmez la sensation en vous, la colère en vous, vous regardez profondément, vous changez de perspective, vous changez votre façon de regarder, pour calmer, pour transformer cette colère.

Supposons qu'une personne vous met en colère, alors vous ne pouvez pas faire grand-chose à cette personne. Vous ne pouvez pas la contrôler, vous ne pouvez pas la faire se comporter comme vous voulez. Elle est hors de votre portée.
Mais ce que vous pouvez faire, que vous pouvez mettre la main dessus, c'est vous, votre respiration, votre corps, votre façon de regarder les choses.
Et même sans la pratique, vous ne pouvez même pas, vous ne pouvez même pas gérer vous-même.
C'est pour ça que nous devons nous entraîner à être maître de nous-mêmes, nous entraîner pour savoir comment utiliser notre respiration pour calmer notre corps, notre sensation.
Nous devons regarder les choses dans la lumière de l'inter-être.
Nous devons nous entraîner à diriger nos pensées dans la bonne direction, dans la lumière de l'inter-être, de l'interdépendance, parce que nous avons une manière de penser qui nous fait souffrir, une manière de penser avec discrimination, avec des jugements et qui ne sont pas corrects.

Merci, je le sens mieux. Merci beaucoup.

Merci, merci de me sentir mieux et vous faites me sentir mieux aussi.

Maintenant, c'est l'heure d'arrêter pour vous laisser continuer avec vos prochaines activités.
La prochaine fois qu'on se voit, j'espère que vous aurez le temps de partager, de contempler et de partager vos expériences avec le regard profond de vos attachements. Parce que une fois que vous reconnaissez ces attachements, déjà vous éclairez les attachements et vous voyez plus clairement et ça aide.

Vous savez, mon rêve, on n'a pas pu faire l'année dernière, mais mon rêve c'est qu'à la fin de ces sessions qui vont se terminer en juin, vous allez m'écrire, peut-être une page ou une demi-page ou deux pages, pour me dire qu'est-ce que vous apportent ces sessions d'études, de soutras. Est-ce que ça vous aide dans votre vie quotidienne ? Juste deux questions. Est-ce que ça vous aide dans votre vie quotidienne ? Qu'est-ce que ça vous apporte ? J'espère, maintenant c'est fin mars, avril-mai, nous avons encore deux-trois mois et puis vous aurez les vacances d'été.
J'espère que je vous dis ça assez tôt pour semer la graine de contemplation en vous. Et comme ça, vous avez le temps de contempler et puis vous m'écrirez.

(C) (C) (C)