JPC 23 mai 2026
Chants du Cœur
Sr Dinh Nghiêm – Les Trois Portes de la Libération (1)

Revue par Nadine Gerday

(C) (C) (C)

Bonjour chers amis, aujourd'hui nous sommes le 23 mai et je suis en même temps dans une retraite en Suisse avec une communauté, avec une Sangha francophone aussi.

Je viens d'apprendre que cette année, au mois d'octobre, pour l'anniversaire des 100 ans de Thây, la Sangha de Lille va faire une exposition des calligraphies de Thây et des photos de Thây.
Dans la dernière retraite en Belgique, avec nos frères et sœurs francophones, ils ont travaillé beaucoup pour se préparer pour cette exposition.

Quand j'ai entendu cette nouvelle, j'étais très contente, parce que cette année est très spéciale, nous allons célébrer les 100 ans de Thây à chaque occasion.

On aura aussi le livre des calligraphies de Thây en français cet automne. J'espère que ce sera un peu avant l'anniversaire de Thây.

Et je suis en train de demander à nos amis vietnamiens de republier le tout premier livre de Thây, publié en 1950, la collection de poèmes intitulée « ***Flûte au crépuscule d'automne*** ». J'espère que cette collection de poèmes, ces copies, seront disponibles pour la retraite de juin, en vietnamien, en français, en anglais, en espagnol et en chinois.

Et le deuxième livre posté sur Lá Bối sur le site Lá Bối, est déjà prêt depuis plus d'un mois, mais comme on n'a pas encore eu le temps de le mettre en ligne, il est déjà tout prêt et peut-être qu'on aura aussi une centaine de copies pour la retraite de juin.

Ces livres, même les étudiants de longue date de Thây, même les étudiants vietnamiens qui lisent le vietnamien, ne les ont jamais vus. Je crois que Sœur Chân Không non plus.

Quelques-uns, quelques-unes d'entre nous ont vu une copie très ancienne du deuxième livre, qui est un livre de fables, parce qu'il y a une ou deux copies dans les archives, mais sinon ces livres ont disparu pendant la guerre. Vous aurez la chance de les voir, et nous les avons aussi traduits en français, mais je pense que cette traduction est encore brouillon.

J'attends toujours de meilleures traductions, et certainement, parmi vous, il y en aura qui pourront améliorer cette traduction brouillon.

Bon, maintenant, nous allons commencer un nouveau soutra : c'est le ***Soutra des Trois Portes de la Libération*** du jeudi soir.
Pourquoi « *portes de la libération* » ? Pourquoi ne dit-on pas « Soutra des trois libérations » mais qu'il y a le mot « *portes* » là-dedans ?

Je pense que, de temps en temps, nous avons l'impression d'être coincés : il n'y a pas de sortie, il n'y a pas d'issue de secours. On est complètement prisonnier, coincé dans une souffrance, dans une douleur ou bien dans le désespoir, et on ne voit pas la sortie, on ne voit pas la solution.

Mais avec la pratique du regard profond, avec la compréhension, on a l'impression, comme si on pouvait ouvrir une porte, qu'on entrait dans un monde complètement différent, dans un horizon de liberté, dans un monde de liberté. C'est vaste, c'est comme si on était enfermé dans une pièce toute noire, et puis, quand on arrive à ouvrir la porte, et puis on fait un pas et on entre dans un monde de merveilles, avec toute la beauté, avec tout l'espace, et on voit vraiment une grande différence.

En un instant très court, en un tic-tac, on a cette impression, et ça, c'est l'éveil.

Je me souviens que, quand Thây a traduit ce soutra dans les années 80, Thây a mis un autre titre. Le titre que Thây avait mis dans les années 80, c'est le : « ***Soutra du Sceau du Dharma*** ».

Il y en a, parmi vous, qui ont eu ces versions très tôt, dans les années 80. Si vous avez encore ces anciens soutras, ces anciens livres, le titre, c'est le : « *Soutra du Sceau du Dharma* ».
Et dans le troisième paragraphe de ce soutra, il est mentionné aussi « *le sceau du Dharma* ».

Dans l'explication de ce soutra, à la fin du livre ***Chants du Cœur***, c'est marqué :

> *« Ce soutra a été traduit à partir du **Soutra du Sceau du Dharma**, n°104 de l'édition révisée Taisho du Canon chinois, traduit en chinois par Maître Danapala au début du X^e^ siècle.*
> *Vous pouvez vous référer aussi au **Soutra du Noble Sceau** du Dharma, n°103 dans l'édition révisée Taisho, traduit du sanskrit par Maître Dharmaraksha à la fin du III^e^ siècle… »*

Il y a toute une série de soutras, parce qu'il y a aussi les soutras équivalents dans le Canon chinois, c'est-à-dire dans l'école du Nord, et aussi dans le Canon pali, parce qu'il est traduit du sanskrit de l'école du Sud.
C'est-à-dire que ce soutra existe dans les deux écoles, du Nord et du Sud.

Nous allons lire le premier passage :

> ***« Ainsi ai-je entendu le Bouddha enseigner, un jour où il demeurait encore à Vaishali avec toute sa communauté de bhikshus. Ce jour-là, il leur dit : "Savez-vous qu'il existe un merveilleux sceau du Dharma ? Aujourd'hui, j'aimerais vous en parler et vous l'expliquer. Écoutez attentivement et faites usage de votre compréhension pure afin de le comprendre profondément. Utilisez habilement votre intelligence pour vous en souvenir et le mettre en pratique. »***

Alors, personne n'a posé de question au Bouddha.
Comme pour le Soutra du Diamant, c'est Subhuti qui pose une question au Bouddha.
Mais là, personne ne lui a posé de question, et le Bouddha a donné l'enseignement.

C'est-à-dire que le Bouddha sentait ce qui était très important, ou bien, quand il voyait dans la communauté, le Bouddha pouvait sentir le besoin, ou s'il était le temps d'expliquer, d'offrir tel ou tel enseignement : s'il était le temps pour le Bouddha d'enseigner, et aussi pour ses étudiants de recevoir cet enseignement. Et ce soutra fait partie d'une catégorie de soutras que le Bouddha a offerts comme ça, sans avoir de question, sans que ses étudiants ne posent de question.

« … Écoutez attentivement et faites usage de votre compréhension pure afin de le comprendre profondément. Utilisez habilement votre intelligence pour vous en souvenir et le mettre en pratique. »

Alors, il y a l'attention, pour recevoir le Dharma, il faut écouter attentivement, il faut notre attention, il faut une compréhension pure, c'est-à-dire, pour pouvoir comprendre profondément, il faut écouter attentivement, profondément, sans avoir des idées préconçues.

Parce que, souvent, il se peut que nous écoutions avec seulement l'intellect et puis on compare, et puis on va se dire : « *Ah, je suis d'accord* », « *Ah, je ne suis pas d'accord* ».
Si on écoute l'enseignement en se disant intérieurement : « *Ah, ça, je suis d'accord* », « *Ah, je ne suis pas d'accord* », ça veut dire qu'on utilise seulement l'intellect pour écouter, on n'écoute pas avec tout son être, avec son corps.

Il faut utiliser une compréhension pure, il ne faut pas utiliser les concepts, les comparaisons, parce que, quand on compare, en écoutant, on compare les concepts, les idées.
Pour une compréhension profonde, c'est toute la personne, c'est l'expérience vécue : on va sentir avec notre corps, et ce n'est pas juste un jeu mental,

« …afin de le comprendre profondément. Utilisez habilement votre intelligence pour vous en souvenir et le mettre en pratique. »

Et encore ici, le Bouddha parle de l'habileté, l'habileté pour mettre en pratique selon la situation. On ne reste pas rigide, on ne s'attache pas à chaque mot et puis à mettre en pratique à tout prix, mais, avec habileté, on met en pratique selon la situation.

Et les bhikshus répondirent : « Comme cela est merveilleux, Ô Très Honoré ! S'il vous plaît, enseignez-nous, nous sommes tellement désireux d'écouter ! »

Vous savez que, dans le Vinaya, il y a un précepte pour les moines et moniales : c'est que on enseigne seulement aux personnes qui veulent le Dharma. Là, personne n'a posé de question au Bouddha, le Bouddha a commencé, et les moines ont répondu : « ***S'il vous plaît, enseignez-nous, nous voulons vous écouter, nous sommes tellement désireux d'écouter.*** » et le Bouddha a enseigné.

Pour les moines et les moniales, si nous voyons que cette personne ne veut pas le Dharma, et on l'enseigne et on pousse cette personne à nous écouter, alors, selon le Vinaya, on transgresse un précepte.
Si cette personne n'a pas de respect pour le Dharma, ne voit pas la valeur du Dharma, n'apprécie pas le Dharma, et cette personne ne veut pas l'écouter, et on enseigne, on transgresse le précepte.

C'est pour ça qu'il faut l'habileté, il faut attendre le bon moment, même si on voit que cette personne souffre. Si la personne ne veut pas pratiquer, on ne va pas la forcer à pratiquer, on ne va pas lui parler du Dharma.
C'est avec notre mode de vie, notre manière de vivre, inspirante, que l'on peut faire quelque chose.
Mais avec les paroles, parfois, sans habileté, on cause la résistance, la rébellion, ou un conflit. Là, on n'est pas habile, on n'a pas l'habileté.
Avec habileté, la personne qui partage le Dharma comprend le besoin, comprend la situation de l'autre personne pour offrir quelque chose de très approprié, quelque chose qui est utile. Et puis l'autre personne aussi avec le désir de recevoir. Quand les deux côtés sont comme ça, alors la communication est très bonne : il y a transmission et réception.

Le Bouddha enseigna : ***« On ne peut trouver la vraie nature du vide dans le cadre de l'être ou du non-être, ni dans le cadre des vues erronées. Cette vraie nature est libre de la forme, de la naissance, de la mort et de tout autre concept. »***

Quand on entend cette phrase, on ne sait pas ce qu'est la vraie nature du vide, mais on sait que c'est quelque chose qui n'est pas dans le cadre de l'être ou du non-être, ce n'est pas dans le cadre des vues erronées. Et ce quelque chose est libre de la forme, de la naissance, de la mort et de tout autre concept.

Alors, on peut deviner tout de suite, on peut sentir qu'on entre dans la dimension ultime, parce que ça dépasse, ça transcende la naissance et la mort, la forme et les concepts.

« Pourquoi en est-il ainsi ? Il en est ainsi parce que la vraie nature du vide ne se situe pas dans l'espace. Elle est inconcevable, n'a pas de forme, n'a jamais pris naissance, ne peut être saisie par l'intellect et dépasse toute saisie. Comme elle est insaisissable, elle enveloppe tous les phénomènes et demeure dans la sagesse d'équanimité et de non-discrimination. Cette sagesse est la vision vraie et juste. »

Alors, nous avons entendu les mots « *inconcevable* », « *insaisissable* », « *non-discrimination* ». Nous pouvons sentir qu'on entre dans l'Ultime, n'est--ce pas ?

« Cette sagesse est la vision vraie et juste. Chers bhikshus, sachez que non seulement la vraie nature du vide est ainsi, mais que la vraie nature de tous les phénomènes est pareille. C'est ce que l'on appelle le sceau du Dharma. »

Même si l'on ne comprend pas ce que c'est la vraie nature du vide, mais on voit que c'est la vraie nature de tous les phénomènes. Et c'est le sceau du Dharma.
Ce sceau du Dharma, c'est comme la signature du Bouddha : quand il y a cet élément dans un enseignement, on voit que c'est l'enseignement du Bouddha. Et ça c'est le sceau du Dharma, c'est un sceau du Dharma.

Vous savez que, dans les soutras qui parlent du sceau du Dharma, en général, il y a trois sceaux du Dharma. Puis, il y a d'autres soutras, dans lesquels il y a quatre sceaux du Dharma. Ici, on voit qu'il y a un seul sceau du Dharma.

Ce sceau du Dharma, c'est le sceau de la réalité ultime, parce que c'est insaisissable, ça dépasse l'intellect, ça dépasse la forme, ça transcende la naissance et la mort. On voit que c'est le sceau de la réalité ultime.
Et cette réalité ultime, c'est le nirvana.

Dans plusieurs soutras, il y a un seul sceau du Dharma.
Dans d'autres, il y en a trois, et puis il y en a quatre.
Dans plusieurs soutras, on entend parler, on apprend les trois sceaux du Dharma, qui sont **l'impermanence, le non-soi et le nirvana**.
Ces sceaux du Dharma se trouvent, comme on l'a dit tout à l'heure, dans les soutras des deux écoles, du Nord comme du Sud. Mais, en particulier pour les trois sceaux du Dharma c'est dans l'école du Nord.
C'est bien que, tout au début, nous ayons parlé de l'école du Nord et de l'école du Sud, maintenant, quand je vous dis cela, tout de suite, vous comprenez.

Au deuxième siècle, dans les soutras écrits au deuxième siècle, on a vu déjà ces trois sceaux du Dharma qui sont : **l'impermanence, le non-soi et le nirvana**.

Puis, dans d'autres soutras, dans l'école du Sud, où on trouve aussi les trois sceaux du Dharma mais qui sont différents, qui sont : **l'impermanence, la souffrance et le non-soi**, il n'y a pas le nirvana, il y a la souffrance au lieu du nirvana.

Et puis ensuite, il y a d'autres soutras qui parlent de quatre sceaux : **l'impermanence, le non-soi, le nirvana, et le quatrième sceau, c'est la souffrance.**

Thây a fait des recherches, a médité, a réfléchi. Thây nous disait que, dans la transmission, depuis des générations, il y a des écoles, et des étudiants du Bouddha, qui ont entendu parler de la souffrance, et qui croyaient que la souffrance était aussi un des Sceaux du Dharma, et donc dans la transmission, la souffrance a été introduite dans ces sceaux.

Puis, à d'autres moments, il y avait des étudiants qui disaient : « *Mais ça ne va pas, s'il n'y a pas le nirvana dans ces trois sceaux, dans ces sceaux*. »

Parce que le nirvana est vraiment un sceau des enseignements du Bouddha, parce que le Bouddha nous enseigne toujours les deux dimensions :
la dimension historique, dans notre vie quotidienne, avec la vérité relative, la vérité conventionnelle, mais il y a aussi une dimension ultime, qui dépasse, qui transcende cette dimension.

Donc, il y a quelque chose qui manque, si dans les sceaux du Dharma, il n'y a pas le nirvana.

Les étudiants du Bouddha ont donc réintroduit le nirvana dans ces sceaux du Dharma, tout en gardant la souffrance, ce qui fait que après on a eu les quatre sceaux du Dharma.

Vous savez, Thây est décédé il y a juste quatre ans. Et aussi les enseignements de Thây, il y en a qui ont mal compris aussi.
Ne parlons pas du Bouddha, il y a plus de 2600 ans…

Ça fait juste quatre ans que Thây n'est plus là, et déjà il y a des étudiants de Thây qui ont mal compris ses enseignements. Par exemple, quand Thây répétait la pratique de l'établissement heureux dans le moment présent, il y en a qui peuvent comprendre mal aussi et qui veulent seulement se réjouir du moment présent : « *Tant pis le futur, tant pis, maintenant on vit seulement dans le moment présent.* »

Mais si on profite seulement du moment présent, et on sépare le moment présent du futur, comme si ces deux temps n'ont rien à voir ensemble, alors là, on comprend mal. Parce que selon le non-soi, le non-soi c'est pareil que l'inter-être, le non-soi signifie qu'il n'y a pas de soi séparé, le soi est fait de tout ce qui n'est pas soi, c'est-à-dire l'inter-être.

Avec la compréhension de l'inter-être, on voit que le moment présent contient aussi le futur. Mais si on croit que le présent n'a rien à voir avec le futur, on fait la discrimination entre ces deux temps et on ne voit pas les conséquences dans le futur. Alors là, ce n'est pas vraiment la bonne voie, n'est-ce pas ?

Continuons :

« Chers bhikshus, ce sceau du Dharma constitue les trois portes menant à la libération. C'est l'enseignement de base de tous les Bouddhas, l'œil des Bouddhas, la destination des Bouddhas. De ce fait, écoutez-le attentivement pour le comprendre profondément, et vous en souvenir afin de le contempler au cœur même de la réalité. »

Le Bouddha a souligné l'importance de ces trois portes : c'est la destination des Bouddhas, la destination finale du Bouddha.

« Bhikshu, en tant que pratiquants, vous devriez trouver un endroit tranquille, dans la forêt ou sous un arbre, pour vous asseoir et méditer sur votre nature en soi. »

Vous voyez, le Bouddha nous demande de nous asseoir et de méditer, de faire la méditation assise pour contempler, pour regarder profondément cela.
Ce matin, j'ai aussi parlé un peu des moments d'éveil. Nous tous, nous avons eu l'expérience de moments très profonds dans notre pratique. De temps en temps, on réalise quelque chose de très profond.
Par exemple, il y a eu des moments, en me promenant dans une forêt, juste il y a deux jours, à un moment, j'ai eu un sentiment très profond. J'étais dans une très belle forêt, près d'ici, et j'ai vu que la forêt est tellement belle.
À l'intérieur de moi, j'ai dit à la forêt :
« *Vous avez beaucoup de chance. Tous les arbres dans la forêt, vous avez beaucoup de chance parce que vous êtes bien ici, vous êtes bien préservés, vous êtes bien protégés. Vous n'êtes pas comme en Asie. En Asie, il y a des forêts ravagées, des arbres abattus.*
Mais ici, vous êtes vraiment protégés et préservés. Et si vous pensez à l'Asie et que vous êtes tristes pour ces forêts ravagées, si vous êtes tristes, déçus, en dépression, vous ne pouvez plus être bien forts, bien verts. Ce serait très dommage, parce que, justement, là-bas, les forêts sont ravagées, justement à cause de ça, ici vous devez tenir très forts, très verts, très beaux, doublement forts pour les autres arbres qui sont ravagés, parce que nous comptons sur vous. Si les autres forêts qui sont encore là, qui restent bien fortes comme ça, vous allez – je ne sais pas – sauver la planète Terre ou non, mais au moins, nous avons l'espoir en vous. Nous comptons sur vous. »

Et j'ai vraiment senti la nature de l'inter-être, quand on élargit sa vision, quand on élargit sa vision dans le temps comme dans l'espace, on ne reste pas enfermé ou coincé dans un petit coin, et on voit vraiment l'inter-être et on voit qu'on peut toujours faire quelque chose.
Cet instant a été très fort en moi, très, très fort en moi.

Nous, les humains aussi, il ne faut pas se laisser envahir par le désespoir. Et il y en a parmi nous qui croient que, pour montrer l'amour, pour aimer, il faut être en colère, parce que sinon ce serait de l'indifférence.

Mais imaginons, si ces arbres, si ces forêts sont tristes, sont en dépression, les arbres meurent aussi, alors ça n'aide pas, et nous les humains, c'est pareil. Nous devons faire bon usage de toutes les conditions favorables que nous avons pour cultiver la paix, la non-violence, la bonté aimante, pour les autres, pour le monde, parce que c'est ce dont le monde a besoin. Nous ne pouvons pas vivre dans la culpabilité, dans le complexe, et gaspiller toutes les conditions favorables que nous avons. Ce serait une perte, non seulement pour nous, mais pour le monde.
Il y a ces instants très forts, quand j'avais l'impression de toucher l'inter-être.
Mais le point, c'est comment maintenir cette vision ?
Bon si je peux dire, un instant d'éveil, petit éveil. Et nous tous, nous avons des instants d'éveil, que ce soit petit ou grand, nous tous, nous avons ces moments de compréhension, d'éveil et point, c'est comment maintenir ces moments ?
ou bien on est très occupés dans la vie quotidienne et puis on a compris, on a réalisé quelque chose, et puis on oublie, on laisse à côté, parce qu'on doit être très occupé à faire d'autres choses.
Alors le Bouddha nous a dit d'aller dans un coin tranquille, trouver un endroit tranquille dans la forêt, sous un arbre, pour vous asseoir et pour méditer sur notre nature propre, parce que nous devons nous mettre dans une condition favorable pour le regard profond.

Mais, quand nous avons une vision, nous ne pouvons être pendant la méditation assise tout le temps, toute la journée, pour maintenir cette vision. Dans notre vie quotidienne, nous avons d'autres choses à faire, et le point, c'est comment maintenir l'éveil, la compréhension, pendant toute la journée, pour ne pas perdre cet éveil ?

Comme les hommes de science, ils ont eu un éveil de manière très scientifique, ils ont trouvé des vérités, comme « *rien ne se crée, rien ne se perd* ». Mais comment maintenir cette lumière à chaque instant de notre vie quotidienne, pour ne pas souffrir ? C'est ça l'importance.

C'est pour ça que Thây nous a répété mille et une fois d'intégrer la pratique de la Pleine Conscience dans chaque acte quotidien, pour maintenir cet éveil déjà en nous.

« Voyez que toute forme est souffrance, vacuité et impermanence, afin de vous libérer absolument de l'attachement à la forme, de retourner et de demeurer dans la vision de la non-discrimination vis-à-vis de la forme. »

« Voyez que toute forme est souffrance » : alors c'est une trace de la croyance que tout est souffrance, parce que le Bouddha nous a enseigné les Quatre Nobles Vérités, et la première vérité, c'est l'existence de la souffrance. Mais la quatrième, c'est aussi le chemin menant à la libération de la souffrance.
Alors ici, on voit : *« toute forme est souffrance »* c'est une trace de cette croyance, des efforts, de répéter les enseignements du Bouddha et de voir seulement en partie les enseignements du Bouddha.
« Toute forme est souffrance » c'est la première Noble Vérité, mais il y a encore l'extinction de la souffrance, et puis le chemin hors de la souffrance, qui ne sont pas mentionnés ici.

Thây nous disait souvent que la forme n'est pas souffrance, c'est notre perception fausse à propos de la forme qui nous cause la souffrance. Vous êtes d'accord ?

Alors, il faut comprendre ici, voyez que notre perception fausse sur la forme cause la souffrance, mais la forme n'est pas vraiment souffrance.

« *Voyez que toute forme est vacuité et impermanence* » : oui, nous sommes d'accord.

« Afin de vous libérer absolument de l'attachement à la forme, de retourner et de demeurer dans la vision de la non-discrimination vis-à-vis de la forme. »

Quand nous voyons la forme, la forme signifie le corps, tout ce que nous voyons, et vacuité, c'est à dire ce corps, ou ce que nous voyons là est vide d'un soi séparé, c'est ça la signification de la vacuité. Et tout ce que nous voyons, la forme, ce corps, ces objets, ils sont impermanents.
Quand nous voyons qu'ils sont impermanents, ils changent sans arrêt, et ils sont faits des autres éléments, nous pouvons arrêter de nous attacher à cette forme, de retourner et de demeurer dans la vision de la non-discrimination vis-à-vis de la forme.

Quand on voit que par exemple, disons notre corps, si tout le monde pratiquait cela, pratique ça, alors la chirurgie esthétique va être en faillite, n'est-ce pas ?

Je vois, je connais des personnes qui s'attachent beaucoup à la forme. Je connais des personnes qui s'attachent à leur jeunesse, à leur corps jeune et beau, et ils souffrent, ils sont tristes, ils souffrent quand ils voient qu'ils vieillissent. C'est pour que ça existe encore la chirurgie esthétique.

Et non seulement on s'attache à la forme mais

« il en va de même en ce qui concerne les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience.
Méditez sur le fait qu'elles sont souffrance, vacuité et impermanence pour vous libérer absolument de la vue fausse à propos de celles-ci, et pour atteindre une vision sans discrimination à leur sujet. »

On peut s'attacher aussi aux sensations. Il y a une sensation d'être utile par exemple, une sensation d'être en bonne forme.
Les personnes qui travaillent, et quand elles vont à la retraite, il y en a qui ne supportent pas l'idée qu'on est à la retraite, maintenant, on ne travaille plus, on n'est plus aussi bon qu'avant, quand on travaille beaucoup, on a l'impression, on a cette sensation d'être utile, et quand on ne fait plus rien, on peut avoir une sensation d'être inutile, et là aussi, c'est un attachement aux sensations, ou bien aux formations mentales.

Vous savez, il y a un mois, j'ai eu la chance de parler avec une personne qui a été hôtesse de l'air, elle était cheffe de cabine et quand elle m'a partagé ce qui se passe dans son métier, j'ai beaucoup appris, et j'ai eu beaucoup, beaucoup, beaucoup d'amour et je vois que, vous savez quand on prend l'avion, on voit des hôtesses de l'air, on voit des pilotes, on voit seulement l'apparence, la forme, mais on ne sait pas que ces personnes travaillent très dur, très très dur, et cette amie, qui était hôtesse de l'air, elle m'a dit que, très jeune, elle a eu un cancer des yeux. et elle a dit que les personnes comme les hôtesses de l'air, ou qui travaillent dans l'avion, ont 50% de plus d'avoir des cancers, à cause de l'exposition aux radiations, et très jeune, elle a eu un cancer des yeux, et puis récemment elle a eu un deuxième cancer. Et il y a des hôtesses de l'air qui allaient à la retraite et rapidement, elles sont tombées malades et elles mourraient.
Et partiellement, une des raisons, c'est qu'elles n'arrivent pas à ajuster leur mode de vie.

C'est un mode de vie de mouvement continuel, il n'y avait plus de rythme de jour et de nuit, souvent, elles ne connaissait même plus à quelle saison elles vivaient, et puis c'est complètement à l'envers le rythme jour et nuit, et toujours, toujours en mouvement, et tout à coup, à la retraite, il n'y a plus rien et ce changement brusque, le corps n'arrive pas à s'adapter à ce changement très brusque, et puis même elles, en ce moment, elles trouvent toujours des activités : c'est très difficile pour elles de se ralentir. Elles arrivent quand même à ralentir un petit peu, mais il faut encore du temps pour se ralentir et le corps s'attache aussi, non seulement le mental, mais notre corps s'attache à un rythme de vie, à un mode de vie, aux sensations, à une conscience et dans cette vie, dans ce monde, chacun, chacune, nous avons un métier, nous avons un travail à faire et nous voyons que, derrière ce travail, il y a toujours beaucoup d'efforts, beaucoup de travail, beaucoup de stress pour vivre ou pour survivre.

En écoutant son partage, vraiment, il y a un sentiment de l'inter-être, de la gratitude très profonde en moi. Même si je voyage très peu en avion, même si maintenant je prends le vœu de ne plus prendre l'avion, par exemple, et quand-même je vois que nous vivons dans ce monde, et nous tous, pour vivre ensemble, pour que ça fonctionne dans ce monde, nous sommes tellement liés et ensemble, nous faisons ce monde, ensemble, avec notre façon de consommer, de vivre, ensemble nous bâtissons ce monde, et c'est l'inter-être. Je ne peux jamais dire que *moi, je n'ai rien fait*, *si ça se passe comme ça, c'est eux, mais moi, je n'ai rien fait*. Non, nous tous, nous participons dans ce monde.

Comme le gatha que nous récitons avant de boire ou de manger, nous savons que, pour continuer la vie sur cette planète, tous les êtres s'entretuent pour maintenir la vie. La mort, la naissance, il y a toujours, continuellement, la mort pour mener à la naissance. Il faut la mort pour qu'il y ait la naissance. La mort mène à la naissance à d'autres êtres, et la naissance de ces êtres mène aussi à la mort des autres êtres.

Nous tous, nous participons à ce monde, à cet échange continuel, à cet inter-être entre la vie et la mort, dans la dimension historique.
Heureusement, il y a la dimension ultime qui nous permet de transcender toutes ces notions et cette dimension ultime, c'est le nirvana, qui est la fondation de tout, de tout être, de tous les phénomènes. Quand nous comprenons la nature de la vacuité de toute chose – c'est-à-dire que toute chose est vide d'un soi séparé – et si nous maintenons cette vision dans notre vie quotidienne, alors, quand nous sommes en Pleine Conscience, nous avons cette vision et quand nous arrivons à maintenir cette vision, c'est la concentration. Le terme spécifique dans le bouddhisme, c'est la concentration.

La concentration de la vacuité, la concentration du non-soi, dans la vie quotidienne, et si on arrive à vivre dans cette concentration, alors on ne s'attache plus à la forme, à cette forme, à ces sensations, à ces perceptions qui changent continuellement. on ne s'attache plus, et on ne fait plus la discrimination vis-à-vis de la forme, des sensations.

Quand on fait la discrimination, c'est entre le gauche et le droit, entre le beau et le laid, entre le bon et le mauvais. Mais quand on voit que le beau est fait du laid, que le bon est fait du mauvais, alors on voit que l'un est dans l'autre. On ne fait plus la discrimination. On embrasse tous les deux extrêmes.

« Chers bhikshus, les agrégats sont vides par nature. »

Ici, on retrouve le même enseignement que dans le Soutra du Cœur : les cinq agrégats sont vides par nature.

« Ils sont les produits de l'esprit. »

Ils sont les produits de l'esprit. À partir de notre conscience, nous avons des perceptions.
Ici, nous pensons à l'image que le Bouddha a donnée dans le Soutra d'Avatamsaka : notre conscience est comme un peintre, un dessinateur, qui dessine plein de choses. Nos idées, nos perceptions, nos concepts sont des constructions mentales, des dessins dessinés par notre esprit, par notre conscience.

« Ils sont les produits de l'esprit.
Une fois que l'esprit cesse de fonctionner, les agrégats cessent également d'opérer. »

Ici, on pense à la psychologie bouddhique, le sujet et l'objet. Le sujet et l'objet sont comme pile et face de la même pièce de monnaie. Quand l'un apparaît, l'autre apparaît. Quand l'un ne se manifeste plus, l'autre cesse de se manifester. Les deux vont ensemble, il n'y a rien qui commence et puis l'autre qui suit.

« Si vous pouvez voir ceci, cela signifie que vous atteignez la liberté véritable. L'ayant atteinte, vous serez libres de toute vue. Cette contemplation s'appelle la vacuité, la première porte de la libération. »

Nous retrouvons les mêmes enseignements que dans le Soutra du Cœur et le Soutra qu'on vient d'apprendre avant, c'est le Soutra de l'Épopée de la Compréhension Parfaite. Nous avons appris la vacuité, les cinq agrégats.

« De plus, en vous établissant dans la concentration pour observer tel ou tel objet, vous verrez que les images de ces objets se dissiperont et vous vous libérerez du caractère illusoire de la perception de ces images. »

Nous avons l'impression de revoir les mêmes enseignements que dans le Soutra que nous avons étudié il n'y a pas longtemps, le Soutra de l'Épopée de la Compréhension Parfaite.

« du caractère illusoire de la perception de ces images », parce que les cinq agrégats, comme les objets des cinq agrégats – qui sont les images, les sons, les odeurs, etc. – sont non-soi, sont vides, sont changeant continuellement.

« Les autres objets, qui sont le son, l'odeur, le goût, le toucher et les objets de la perception, disparaîtront aussi. »

C'est-à-dire que, quand l'un disparaît, l'autre disparaît aussi, ***« disparait »,*** mais la disparition ne signifie pas la mort. La disparition signifie simplement la non-manifestation.

« Ainsi, vous serez libérés du caractère illusoire de toute perception du son, de l'odeur, du goût, des contacts corporels et des pensées. Cette contemplation s'appelle la NON-FORME, la deuxième porte de la libération.
Une fois entrés par cette porte, votre vue sera purifiée. » Cela signifie que, dans votre vue, il n'y a plus de perception erronée. Votre vue est juste, parce que vous voyez la réalité telle qu'elle est, sans vous attacher à la forme.
« Et, comme votre vue sera pure, vous pourrez mettre fin à toutes vos afflictions, telles que l'avidité, la colère et l'ignorance. »

Si nous sommes avides, si nous avons beaucoup de désirs, c'est parce que nous créons une image, une perception à propos de cet objet. Mais, quand on voit la nature, la vraie nature de cette chose-là qui est changeante, qui n'a pas de soi, alors on voit que ça ne vaut pas la peine. On n'a plus cette avidité et si on est en colère aussi, c'est parce que on s'attache à une certaine forme, à une certaine perception de cette personne, de cet objet ou de ce phénomène.

« Une fois ces trois afflictions déracinées, vous demeurerez dans la vision de la non-discrimination. »
Vous voyez que tout inter-est. Dans la beauté, il y a la laideur, dans la bonté, il y a aussi la méchanceté, dans le gauche, il y a le droit.
« Lorsque vous serez établis dans cette vision, vous pourrez abandonner les vues concernant 'le moi et le mien', c'est-à-dire toutes les vues fausses. Celles-ci n'auront plus de base, ni d'occasion de se manifester. »

Alors, il est déjà 15h22, il nous reste 8 minutes. Si vous avez des questions…

Je vais vous raconter une petite histoire, et puis, Laurence, tu poseras ta question.

Je me souviens, quand je suis devenue novice… Maintenant, je me souviens ça me fait sourire, Thây disait souvent « *Ah, Sœur Dinh Nghiêm, est-ce que vous voyez Sœur Dinh Nghiêm quand elle sera très vieille, qu'elle perdra ses dents, quand elle aura 80 ans, 90 ans ? la grande vénérable Dinh Nghiêm.* »

À cette époque, quand Thây disait ça, je me suis dit « *Mais Thây, pourquoi Thây raconte des blagues comme ça ?* »

Mais maintenant, quand j'y pense, je voyais que, quand il m'a ordonnée, il m'a déjà vue dans 40, 50, 60 ans. Il me voyait vraiment, il n'était pas du tout attaché à ma forme. Il voyait déjà dans 50 ou 60 ans comment je serais.

Maintenant, quand j'y pense, je voyais que non seulement à moi, mais à tous les autres étudiants qu'il avait, il voyait autre chose que notre forme actuelle. C'est pour ça qu'il n'arrêtait pas de verser tout son temps, toute son énergie dans la transmission.

Il ne faisait pas des blagues, comme je croyais, il parlait de la vérité, il voyait la vérité à l'avance, il voyait toutes ces images. Ce n'étaient pas des blagues, comme je croyais.

Bon, Laurence, j'écoute ta question.

Q : *« Cher Thây, chère Sœur Dinh Nghiêm, chers amis, ma question concerne le début du soutra. Tu as dit que les bhikshus ont manifesté, exprimé qu'ils demandaient à être enseignés sur ce que le Bouddha proposait. Tu as parlé de ce précepte, de cette règle du Vinaya, selon laquelle on transmet le Dharma qu'aux personnes qui le souhaitent.*

Du coup, un lien s'est fait dans mon esprit avec une question qui m'interroge régulièrement. J'entends des témoignages qui peuvent être très beaux et très intéressants, mais, souvent, dans la communauté laïque – parce que ce n'est pas possible pour les monastiques, car on voit que vous êtes monastiques, donc on sait que vous parlez du Dharma –, des personnes laïques disent qu'elles transmettent des principes, qu'elles parlent du Dharma sans le nommer, dire, en disant que c'est un moyen habile pour transmettre le Dharma de manière adaptée aux gens.

Je ne suis pas très calée en "moyens habiles", mais je me sens toujours très mal à l'aise avec cette manière d'appréhender les choses. Du coup, j'ai fait le lien avec ce principe monastique. Je trouve que ce serait bien de l'appliquer aussi aux pratiquants laïcs, parce que je trouve que ce n'est pas respectueux envers le Dharma de dire, comme si les gens ils ne mérite pas qu'on dise que notre source, c'est le Dharma, qu'on doit le cacher pour qu'ils l'acceptent. Et ce n'est pas non plus respectueux envers les personnes, parce qu'on pense qu'elles ne vont pas être assez ouvertes ou intelligentes pour accepter ce qu'on dit si on dit que ça vient du Dharma.

Ma question est :

Pourrais-tu partager un éclairage sur ce point, et ce principe monastique ne serait-il pas bien à appliquer aussi pour les pratiquants laïcs ? Merci. »

Quand je parle du début du Soutra, là, c'est vraiment « enseigner le Dharma », enseigner les soutras, c'est très clair. Mais j'ai dit aussi une phrase que si par notre mode de vie, par notre façon de vivre, nous transmettons quelque chose aux autres personnes, alors c'est autre chose.

Je comprends ta question, mais c'est très difficile de répondre à ta question de manière générale, parce que je sais que ce n'est pas facile, parce que il y a des cas, les cas sont différents et dans certains cas, je peux imaginer déjà que je dirais : « Oh, mais c'est le non-Dharma, et donc on peut partager, et puis dans d'autres cas, je comprends que je dirais « Mais, hummm»

Alors je pense que pour pouvoir partager ce que je pense, il me faudrait des exemples très concrets. C'est difficile de répondre de façon générale comme ça. C'est difficile.

Merci, Laurence. Mais, dans la Sangha, c'est quelque chose que vous pouvez partager dans les groupes de partage, surtout avec les membres de l'Ordre de l'Inter-Être, dans la communauté de l'Inter-Être.

C'est pour cela que la question de l'habileté est un grand sujet. Avec toute notre vie, on peut apprendre l'habileté. C'est pourquoi il y a beaucoup d'écoles bouddhistes, il y a 84 000 portes du Dharma. Plus on pratique, plus on apprend.

Merci, Laurence, pour ta question.

Alors, écrivez-moi vos questions.

Merci.

(C) (C) (C)