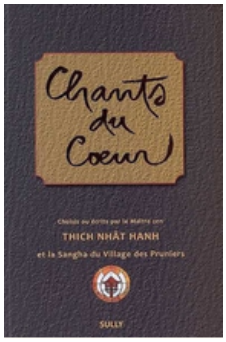
14 mars 2026



Sœur Dinh Nghiêm – Chants du Cœur
L'Épopée de la Compréhension Parfaite
(1ère partie)

(C) (C) (C)

Bonjour tout le monde, j'espère finir aujourd'hui tôt, comme ça on aura au moins une demi-heure pour vous écouter, vos partages, comment vous avez pratiqué les derniers soutras qu'on a étudiés, c'était le **soutra de Celui Connaît l'Art de Vivre Seul** et le **soutra du Reflet dans le Miroir** aussi. J'ai reçu quelques questions depuis un mois ou un peu plus. Alors dans notre cahier de chants, le soutra que nous allons étudier aujourd'hui c'est le soutra le plus difficile de tout le livre « **Chants du Cœur** ».

C'est le soutra qui fait partie des soutras de la compréhension parfaite, Prajñaparamita, et ça fait partie de l'école du Mahayana. Je me souviens pendant les premières sessions on en a parlé et j'aimerais bien répéter encore. Nous avons les mots spécifiques, par exemple quand nous étudions les soutras du bouddhisme originel.

Le bouddhisme originel est situé depuis le premier enseignement du Bouddha jusqu'à son entrée en nirvana. C'est-à-dire le bouddhisme enseigné directement par le Bouddha Shakyamuni, ça s'appelle le bouddhisme originel. Et après que le Bouddha entre en nirvana, cent ans après, il y a eu déjà plusieurs écoles bouddhistes jusqu'à 18 écoles, 20 écoles, 22, 24, jusqu'au premier siècle avant Jésus-Christ.

Alors, cette période est appelée période du bouddhisme de différentes écoles ou bouddhisme de multi-écoles. Le Bouddha n'était plus là et ses étudiants, ses disciples, continuaient à mettre en pratique ses enseignements et petit à petit il y a eu de différentes écoles. Et chaque école a ses propres enseignements, chaque école a sa propre étude du Vinaya, des soutras et chaque école a ses propres explications des soutras du Bouddha.

Et puis à partir du premier siècle avant Jésus-Christ, il y a un mouvement, un grand mouvement, une grande école qui apparaît, c'est le bouddhisme Mahayana. Et le bouddhisme Mahayana est une réaction face au bouddhisme de multi-écoles, de différentes écoles. Et quand ce grand mouvement est apparu, ce mouvement a pris un nom pour eux, c'est Mahayana, et ce mot Mahayana, bien sûr au début, a reçu beaucoup de résistance, beaucoup d'opposition aussi parce que quand on dit Mahayana, ça veut dire qu'il y a quelque chose de différent de Mahayana, c'est Hinayana. Et Maha signifie grand, yana signifie véhicule, c'est le Grand Véhicule. Et quand on se nomme « Grand Véhicule », ça veut dire qu'il y a un petit véhicule.

Et donc les bouddhistes qui n'appartenaient pas à cette école Mahayana n'aimaient pas ce mot parce qu'ils ne voulaient pas être dans le petit véhicule. Mais les Mahayanistes s'appellent Mahayana, les Mahayanistes se sont nommés eux-mêmes Mahayana parce qu'ils ont eu la réaction face aux pratiquants au bouddhistes qui voulaient pratiquer seulement pour eux-mêmes. Après que le Bouddha est entré en nirvana, beaucoup de bouddhistes ont étudié et puis avec le temps, il y a eu une tendance d'entrée dans beaucoup de débats, d'analyses.

Au temps du Bouddha, tout ce que le Bouddha nous enseignait était comment faire pour transformer la souffrance et tous les enseignements étaient vraiment terre à terre, très pratiques. Mais au cours du temps, il y a eu la tendance d'analyser et les bouddhistes portaient beaucoup d'attention dans les débats, dans les analyses et petit à petit le bouddhisme est devenu quelque chose de très différent du bouddhisme originel.

Et cette réaction a eu lieu chez les moines, les moniales et aussi chez les laïcs.
Les moines ont travaillé ensemble avec les laïcs pour écrire les textes, les soutras. Et vous savez, quand Thây était jeune moine au Vietnam, Thây n'a pas eu la chance d'être en contact avec l'étude scientifique, les soutras.
Dans les années 70, quand Thây a été à l'école pratique des hautes études située à la Sorbonne, Thây a eu la chance d'étudier l'étude scientifique des textes et Thây a découvert, a vu qu'il y a vraiment une étude des textes et avec la science, on a pu savoir exactement quels sont les soutras qui ont été écrits, à quelle date, à telle époque.

Parce que avant, il y avait beaucoup de bouddhistes qui croyaient que tous les soutras étaient enseignés par le Bouddha.
Parce que tous les soutras ont commencé avec la phrase « *Ainsi ai-je entendu dire* ».

Au grand rassemblement des disciples du Bouddha, quand les moines récitaient tous les enseignements du Bouddha, tous les soutras, Ananda était là.
Alors, Ananda a commencé toujours par « *Ainsi ai-je entendu le Bouddha enseigner* » avec ses mots, parce que ce sont les disciples qui ont récité, c'est Ananda qui a récité.

Et puis, plus tard, on a découvert qu'il y a plein de soutras qui n'ont pas été récités par Ananda, plein de soutras qui n'ont pas été récités pendant ces trois grands rassemblements, quand les disciples du Bouddha récitaient encore les enseignements du Bouddhisme originel pendant sa vie, pendant la vie du Bouddha.

Parce que plus tard, par exemple, à l'école Mahayana, ils ont écrit d'autres soutras à partir du premier siècle avant Jésus-Christ jusqu'au cinquième siècle après Jésus-Christ.

Mais ils ont écrit aussi « *Ainsi ai-je entendu* ». C'est pour donner plus de poids à ces écritures, à ces soutras.
Mais, au fait, ils n'avaient pas besoin de faire ça parce que, par exemple, aujourd'hui, si Sœur Annabelle Sœur Chan Duc ou Sœur Chân Không ou Frère Phap Huu qui donnaient des enseignements, ils pouvaient donner leurs propres enseignements avec leurs réflexions, avec leurs propres expériences.

Mais on voit bien que leurs enseignants, parce qu'ils ont été formés par Thây, par leur Maître, ils ont reçu les enseignements de Thây, ils ont pratiqué sous la guidance de Thây, selon les instructions de Thây. Et donc, ils sont la continuation de Thây, ils n'ont pas besoin de dire que c'est un enseignement donné par Thây. Ils peuvent dire que c'est eux qui ont donné ces enseignements et sans problème.

Et tout le monde apprécie aussi, tout le monde apprécie autant qu'ils apprécient les enseignements de Thây, n'est-ce pas ? Alors, et dans les premières sessions, je vous ai aussi dit que nous pouvons reconnaître ces soutras, si c'est un soutra de telle ou telle école.

Dans les soutras du bouddhisme originel, c'est-à-dire au temps du Bouddha, le Bouddha parlait de ses disciples Shariputra, Mahamoggallana, Kashyapa, mais le Bouddha n'utilisait pas encore le nom des Bodhisattva Avalokita. Et quand il y a eu ce mouvement du bouddhisme Mahayana, les personnages de Bodhisattva sont nés, parce qu'un Bodhisattva est un grand Être qui aide le monde, qui aide les autres à souffrir moins.
Tous les Bodhisattvas, comme le Bodhisattva Avalokiteshvara, Samantabhadra, Kshitigarbha, ont fait le vœu d'aider tout le monde. Ils ont fait le vœu de ne pas entrer en nirvana, mais de rester toujours dans le monde jusqu'à ce qu'il n'y ait plus personne qui souffre.

Et ces personnages de Bodhisattva sont nés dans le bouddhisme Mahayana, face à la tendance de pratiquer pour soi-même.

Mais vous savez, une fois je vous ai partagé aussi, notre pratique est d'avoir un équilibre. Si nous voulons toujours aller aider les autres, sans revenir à nous-mêmes pour vraiment consolider notre propre pratique, à un moment, on peut se perdre.

On peut avoir un burn-out, on peut être épuisé. C'est la plupart des travailleurs sociaux qui veulent aider, qui travaillent beaucoup, beaucoup, mais qui ne reviennent pas à eux-mêmes pour prendre soin d'eux. À un moment, ils ne peuvent plus continuer.

C'est pour ça, c'est très important de revenir à chaque instant à soi-même pour fortifier intérieurement. Sans la pratique de revenir à soi-même et de cultiver, consolider notre force intérieure, nous ne pouvons pas aider beaucoup de personnes. Et la tendance humaine est d'aller dans des extrêmes.

Quelques centaines d'années après que le Bouddha est entré en nirvana, il y a une tendance de pratiquer de tout cœur, de pratiquer avec 100% de son être ou plus. Et puis petit à petit, cette tendance va à l'extrême, c'est-à-dire pratiquer beaucoup. Il y en a qui vont dans la forêt pour pratiquer, qui ne veulent pas être dérangés ou distraits par le monde.

Et c'est pour ça, quand il y a une extrême à cause de la nature de l'inter-être, l'autre extrême apparaîtra. Et cette tendance de pratiquer avec 200% de son être a fait naître l'école du Mahayana. C'est de ne pas vivre dans un monde séparé, mais d'entrer dans le monde pour aider.

Et je me souviens, je vous ai partagé aussi, qu'il n'y a rien de mal, rien de mauvais, si nous faisons le vœu de pratiquer, juste pratiquer pour transformer notre propre souffrance, parce que moi, j'ai commencé avec ça. Quand je suis arrivée au Village des Pruniers pour devenir novice, mon aspiration était ça.

Je me souviens, je me sentais un peu mal parce qu'il y avait d'autres aspirants et aspirantes à mon époque qui voulaient vraiment servir et aider. Et moi, je voulais simplement, c'était très clair pour moi, je voulais pratiquer pour avoir la capacité de faire face à la mort, à la perte d'un être cher à moi, de quelqu'un que j'aime beaucoup. Alors je veux pratiquer simplement pour résoudre ce problème en moi, cette faiblesse en moi, je veux pratiquer pour moi et je n'ai pas pensé à aider.

Et dans l'environnement, dans cet environnement du Village des Pruniers, j'ai été nourrie tous les jours par les enseignements de Thây, par l'aspiration de mon Maître, par mes frères et sœurs autour de moi, et petit à petit, parce que nous devenons ce que nous consommons, et moi, j'ai consommé les enseignements, la pratique, l'aspiration des autres, j'ai consommé beaucoup de nourritures de ces frères et sœurs, de mon Maître, et puis petit à petit, j'ai changé sans m'apercevoir, doucement, jour après jour.

Et maintenant, pratiquer pour aider mes jeunes frères et sœurs, pour aider les personnes qui viennent vers moi, qui viennent au Village des Pruniers, ça devient une chose très naturelle pour moi, que je fais avec joie, que j'ai envie de faire. Et je n'ai pas besoin de faire d'efforts, parce que ça devient ma vie.
Je vois Géraldine faire un grand sourire, parce que Géraldine a passé des mois ou quelques années au Village des Pruniers, dans notre Hameau, alors, elle voit que ce que je vous partage là, peut-être elle peut sentir, n'est-ce pas Géraldine? Et je ne dis pas ça comme ça.

Mais les aspirants à mon époque, qui ont voulu servir, qui ont voulu aider les autres, il y en a qui restent toujours là, qui sont bien, qui ont reçu l'entraînement, la formation de Thây, du Village, et maintenant, ils sont devenus très solides et ils continuent sur le chemin.

Mais il y en a aussi qui sont partis, qui sont partis, oui, et qui ne sont pas assez revenus à eux-mêmes pour consolider intérieurement. Et à un moment, ils ont quitté parce qu'il y a d'autres choses qu'ils voulaient faire. Et sur le chemin, ils ont eu beaucoup de souffrances, ils ont causé beaucoup de souffrances aussi aux autres et ils ne sont plus entourés par une communauté.

Alors, je vois que l'important ici, c'est l'équilibre. Et Thây, il a toujours utilisé les soutras du bouddhisme originel pour nous enseigner et pratiquer dans l'esprit de l'école Mahayana, c'est-à-dire dans l'esprit d'un Bodhisattva qui va dans le monde pour aider.
Et la tradition du Village des Pruniers est une combinaison de plusieurs écoles.

Le bouddhisme originel, Mahayana, méditation, et il n'y a pas que la méditation, nous faisons le chant, les cérémonies. Et ces chants et ces cérémonies, on peut dire qu'ils font partie aussi de l'école de la Terre pure.
L'école de la Terre pure chante beaucoup tous les jours, récite le nom des Bouddhas, récite les mantras. Et nous, on ne chante pas beaucoup, mais quand même, nous chantons.

Alors, nous allons lire le **soutra de l'Épopée de la Compréhension Parfaite** à la page 90 du livre **« Chants du cœur ».**
Nous tous, nous connaissons le **soutra du Cœur**, le **soutra de Prajñaparamita**, que nous récitons dans toutes les cérémonies.
Mais ce **soutra du Cœur** n'a pas été écrit à une date précise, mais il a été écrit pendant plusieurs siècles. C'est le **soutra de Prajñaparamita**, le plus court, mais dans la littérature de Prajñaparamita, il y a beaucoup de soutras. Et le soutra que nous allons étudier est le premier soutra de cette littérature.

Donc, il a été écrit, rédigé vers le premier siècle avant Jésus-Christ, mais Thây l'a traduit du canon chinois, et ce canon chinois a été traduit au 11e siècle, bien longtemps après,

À la fin du livre **« Chants du cœur ».** C'est écrit :

> ***« Ce soutra a été traduit à partir de la partie du verset à la fin du Prañaparamita Ratnaguna Samcaya Sutra ».*** Et on peut traduire ce nom du soutra comme le ***(Soutra de la Réserve des Vertus Précieuses de la Compréhension Parfaite, traduit au début du XIè siècle par Maître Fa Xian. C'est le premier soutra de la Compréhension Parfaite apparu dans la littérature de la Prañaparamita. Toutes les pensées fondamentales de la Prajñaparamita se trouvent dans ce soutra. »***

Je voudrais savoir si vous avez visité le site Living Gems.
Je suis sûre que beaucoup d'entre vous, vous avez déjà vu Living Gems.
Combien d'entre vous avez vu ça ?
Tout récemment, nous avons ouvert Living Gems au public. Bien sûr, il faut vous inscrire.

Et là, vous pouvez entrer dans une bibliothèque audio et vidéo des enseignements de Thây. Tous les enseignements de Thây, tous les enseignements que Thây a offerts en vietnamien, en anglais et en français.
Et quand vous écoutez un enseignement à côté, il y a la transcription dans la langue que vous voulez, la traduction que vous souhaitez.
Et donc, vous aurez aussi accès à tous les enseignements que Thây a offerts sur ces soutras, sur les soutras. Je crois qu'il y a eu à peu près 2000 personnes qui se sont déjà inscrites.
Profitez-en.

Et nous pouvons traduire aussi le titre de ce soutra comme le **soutra de la Marche de la Grande Compréhension** ou le **soutra de la Pratique de la Grande Compréhension**.
Et pourquoi c'est une marche ? C'est une marche parce que c'est comme un chemin où nous partons en voyage, un voyage de contemplation. Il y a une marche de contemplation.

Et sur cette marche, on va découvrir cette grande compréhension. Ou bien une pratique, le **soutra de la Pratique de la Grande Compréhension**. Et nous devons vraiment utiliser tout notre corps, tout notre cœur, tout notre esprit pour aller sur cette marche, pour pratiquer, pour pouvoir vraiment comprendre cette grande compréhension ou cette compréhension parfaite.

Parce que la compréhension est la fondation, la fondation de l'amour, la fondation du bonheur, la fondation de la sagesse. Et au 7e ou 8e siècle, en Inde, les bouddhistes indiens ont fait des statues dans la forme d'une femme. Et la compréhension parfaite est considérée dans le bouddhisme comme la mère, la maman, la mère de tous les Bouddhas.

Tous les Bouddhas, tous les Bodhisattvas, et nous-mêmes, si nous pratiquons de tout cœur, nous sommes aussi l'enfant de la grande compréhension, de notre mère, de Prajñaparamita, de la grande compréhension.

Et le soutra que nous allons étudier, vous voyez qu'il est en vers, ce n'est pas en prose, mais c'est en vers. Et une fois, je vous ai dit, quand on a étudié aussi le **soutra de la Meilleure Façon de Vivre Seul**, je vous ai dit aussi que quand vous lisez un soutra et quand vous voyez les vers, les passages en vers, alors il faut savoir que c'est le cœur du soutra. Ou bien, si vous voyez que ce soutra est en vers, sachez que c'est un soutra ancien, plus ancien que les soutras en prose.
Pourquoi ? Parce que, au temps de la transmission orale, au temps des Bouddhas, les enseignements étaient sous forme de poèmes, de vers.
Et c'est comme ça que les moines récitaient et puis la transmission a continué. Et quand c'est en vers, c'est facile parce que ça rime et puis il y a vraiment une structure à respecter.

Mais si c'est en prose, alors on peut ajouter des mots et personne ne le sait, mais quand c'est en vers, s'il manque un mot ou deux mots, ça sonne bizarre. Ou si on ajoute des mots, on ne peut pas parce qu'il y a trop de mots.
C'est pour ça que les versets sont la forme originelle des enseignements du Bouddha.

Nous allons lire le premier verset

> ***« Les Bodhisattvas qui, pour le bien du monde,***
> ***Mettent fin à tous les obstacles et à toute souffrance***
> ***Et qui aspirent à la foi pure dans le Nirvana,***
> ***Devraient tous s'engager sur la Voie de la Compréhension Parfaite. »***

Dans ce premier verset, on voit tout de suite que c'est un soutra de l'école Mahayana, parce que ça a commencé par les Bodhisattvas, ***« les Bodhisattvas qui, pour le bien du monde, »***

Alors ces Bodhisattvas servent le monde. Tout ce qu'ils font, c'est pour le bien du monde. Ils ne pratiquent pas seulement pour eux-mêmes, pour le bien du monde.

« Mettent fin à tous les obstacles et à toute souffrance » c'est l'intention, c'est la première intention, la deuxième intention d'un Bodhisattva, c'est mettre fin à toute souffrance.

Pourquoi les obstacles aussi ? Parce que sur le chemin de la pratique, sur le chemin du bonheur, il y a les obstacles.
Par exemple, on parle des afflictions comme obstacle. La souffrance est aussi un obstacle, les afflictions sont un obstacle, l'attachement aux vues est un obstacle, et ce sont aussi de grandes afflictions.
Alors la première intention, c'est pour le bien du monde.
La deuxième intention, c'est mettre fin à toute souffrance.

Et quand nous lisons ces deux lignes, peut-être qu'il n'y a rien de spécial parce que nous avons lu beaucoup de soutras, nous avons lu beaucoup de textes et ces mots n'ont rien de particulier pour nous. Mais souvenons-nous qu'à cette époque, au premier siècle avant Jésus-Christ, ces mots étaient très importants, ***« les Bodhisattvas »***.
À cette époque, c'était la première fois qu'on entendait le mot Bodhisattva.

Qu'est-ce que c'est un Bodhisattva ? Un Bodhisattva est quelqu'un qui a une intention claire pour le bien du monde. Tout ce qu'ils font, c'est pour le bien du monde, ce n'est pas pour eux aucun intérêt personnel, pour le bien du monde.
C'est pour ça, si on met tout son cœur, tout son corps dans ce soutra et puis on se souvient de l'époque où ce soutra a été rédigé, enseigné, on voit que ces mots sont très importants et bien des personnes entendaient ces mots pour la première fois.

« Mettent fin à tous les obstacles et à toute souffrance », alors la deuxième ligne, il n'y a rien de particulier. Nous savons très bien que l'enseignement du Bouddha, c'est les Quatre Nobles Vérités, la souffrance, et puis les causes de la souffrance, et puis mettre fin à la souffrance, il n'y a rien de particulier.

Mais si nous revenons à nous-mêmes, si nous nous observons tous les jours, moi-même je peux reconnaître bien des moments où je perds cette direction. Dans une communauté, dans une sangha, je suis de tout cœur, j'ai ma bonne intention, je veux servir ma communauté, je veux tout faire pour le bien de ma communauté. Mais si je ne fais pas attention, des fois mon intention ce n'est plus mettre fin à la souffrance, mais c'est autre chose.

Au nom de la communauté, je veux bâtir ma communauté, je veux que ça soit comme-ci, comme-ça, pour bien garder l'esprit de Thây, pour bien garder l'esprit de la tradition du Village des Pruniers. Mais si en faisant ça, je me mets en colère, je ne regarde plus ma sœur à côté de moi, j'entre dans un conflit, je veux gagner dans ce conflit, alors je perds complètement mon aspiration initiale. Si dans une journée, je vois toutes ces émotions qui montent en moi, l'irritation, la colère, et puis l'énergie, l'envie de lutter pour gagner, tout ça, j'ai déjà perdu mon intention initiale qui est de mettre fin à toute souffrance.

C'est pour ça, c'est très important si nous lisons et nous revenons sans cesse à nous-mêmes pour observer, pour observer nous-mêmes. On ne peut pas rester dans l'intellect, on doit lire avec son corps, avec sa vie, on doit regarder, je dois regarder ma journée, ma vie. Est-ce que toujours je me souviens de mon intention, de mon aspiration qui est de mettre fin à toute souffrance.

« Et qui aspire à la foi pure dans le Nirvana » Cette phrase est très importante aussi, ***« Et qui aspire à la foi pure dans le Nirvana »***
Cette phrase signifie qu'on a la foi, qu'on a une foi inébranlable dans le nirvana, dans la libération, dans l'Éveil.

Parfois dans la vie quotidienne, dans notre communauté, dans notre sangha, dans notre famille, on voit que cette personne, elle ne va pas changer. Je suis sûre qu'elle ne va pas changer, ça ne sert à rien de faire un nouveau départ avec elle, ça ne sert à rien de lui parler, parce qu'elle ne va pas changer. Si nous avons cette façon de voir les choses, de regarder les choses, ça veut dire que nous n'avons pas la foi pure dans le nirvana, nous ne croyons pas dans la transformation, nous ne croyons pas premièrement à la vérité de l'impermanence, nous ne croyons pas à la capacité de la transformation, nous ne croyons pas à la nature du Bouddha chez l'autre personne, nous n'avons pas la foi dans le nirvana.

Alors ces bodhisattvas, qui ont les intentions qu'on vient de voir, devraient tous s'engager sur la voie de la compréhension parfaite, parce que c'est la voie qui mène à la libération, à l'Éveil. Il n'y a pas d'autre voie.

Alors ce premier verset est comme une proclamation, une définition, une définition du Bodhisattva, ou la définition du Mahayana aussi, parce que le Bodhisattva est un personnage qui existe, qui est né dans le Mahayana, dans ce mouvement.

Nous allons continuer avec le deuxième verset.

Le deuxième verset

> ***C'est grâce à la grande énergie du Roi Dragon***
> ***Qui demeure dans le lac frais d'Anavatapta,***
> ***Que toutes les rivières du continent Jambu***
> ***Arrosent les fleurs, les fruits et toutes les plantes médicinales.***

Et on a des footnotes, on a les explications en bas de la page. Vous savez, nous n'avons pas ces explications dans le livre de chants en anglais, ni en vietnamien.

Nous avons ces explications seulement dans le livre ***« Chants du cœur »*** en français.
Et quand j'ai fait ce livre, quand je pense que peut-être vous ne comprenez pas ce mot, j'ai cherché dans les dictionnaires bouddhistes ou dans les enseignements de Thây pour ajouter ces explications.

Alors, ***« C'est grâce à la grande énergie du Roi Dragon »***

Pour résumer, j'aimerais bien que pendant les deux semaines prochaines, nous allons pratiquer, nous allons regarder en nous, pour voir si nous correspondons à un Bodhisattva dans ce premier verset.

- -Est-ce que nous pensons aux autres quand nous pratiquons ?
- Est-ce que notre première intention, la priorité, c'est mettre fin à toute souffrance ?
- Est-ce que nous aspirons à la foi dans le nirvana, c'est-à-dire dans la transformation, dans la libération, dans l'Éveil ?

Ces trois éléments.

Non action :

Puisqu'on sait que **ceci est car cela est,** quand nous avons étudié le **soutra sur la Voie du Milieu**, c'est avant la dernière rencontre il y a deux semaines.
« Puisqu'on sait que ceci est car cela est, chaque geste devrait être posé avec attention, conscience et sous l'éclairage de la vision profonde, puisque ce geste va avoir des conséquences pour nous, pour les autres et pour l'univers tout entier.
D'un autre côté, je comprends que la non-action implique dans le bouddhisme, mais aussi dans d'autres traditions, taoïsme, stoïcisme, d'être détaché du résultat, de faire les choses spontanément, sans s'en faire, selon l'ordre naturel.
Comment résoudre et dépasser cet apparent paradoxe ? »

Alors, dans le bouddhisme, la non-action, ça signifie être détaché du résultat, mais je ne suis pas d'accord, ce n'est pas faire les choses spontanément, sans s'en faire, c'est toujours avec la Pleine Conscience, faire les choses en Pleine Conscience. Peut-être spontanément et en même temps en Pleine Conscience, parce que nous pouvons comprendre le mot « spontanément » différemment. Je pense que ce mot « spontanément », c'est ça la cause de la question, parce que il y a les personnes qui pensent spontanément, comme un acte irréfléchi, c'est-à-dire on fait comme ça, de manière comme ça, sans réfléchir, mais le mot « spontanément », veut dire aussi naturellement.

Mais quand nous pratiquons, je suis en train de penser à notre Maître, au Maître de notre Maître, nos ancêtres spirituels, que j'ai pensé à eux, il y a des moments, il y avait des moments où j'avais l'impression qu'ils étaient très naturels, très spontanés, comme les enfants même.
Mais comme la Pleine Conscience est déjà leur vie, leur respiration, la Pleine Conscience devient un mode de vie.
La Pleine Conscience n'est plus séparée de leur manière de vivre, de leur mode de vie.

Et c'est pour ça, même quand ils sont spontanés, leurs actions, leurs paroles étaient aussi la parole juste ou l'action juste. C'est comme le Noble Sentier Octuple, quand il y a la vision juste, quand il y a la Pleine Conscience juste, alors naturellement les autres sont justes, il y a aussi la parole juste, l'action juste.

Pour nous, pour moi, quand je suis spontanée, je peux faire des bêtises, je peux faire n'importe quoi parce que je n'ai pas la Pleine Conscience avec moi tout le temps, vous savez?
Mais quand quelqu'un qui pratique jusqu'à un niveau où la Pleine Conscience est toujours là dans leur conscience, dans leur conscience du tréfond, alors même quand ils sont spontanés, naturels, il y a la Pleine Conscience en eux.
Et c'est pour ça, la pratique de la non-action, ce n'est pas l'opposé de l'action. Ça ne veut pas dire que moi je ne fais rien, mais ça, ça décrit un état vraiment avancé dans la pratique. Les personnes, quand ils ne font plus rien, ils n'ont pas besoin de faire quoi que ce soit, mais leur présence, leur énergie apporte beaucoup.
Leur présence, déjà, nous apporte beaucoup, apporte beaucoup à leur environnement.

Q :

Bonjour tout le monde, merci Sœur Dinh Nghiêm pour l'enseignement.
Moi, c'est Stéphanie.
Ma question était plus une demande d'information. Vous parliez tantôt d'un endroit où on pouvait retrouver tous les enseignements de Thây avec la traduction en français. C'était où, déjà, qu'on peut s'inscrire pour y avoir accès?

Alors, vous allez à notre site.
Est-ce qu'il y a quelqu'un qui s'est déjà inscrit pour expliquer?
C'est dans notre site Plum Village et puis il y a Living Gem et vous vous inscrivez, il y a subscription, il y a ça et puis vous n'avez qu'à cliquer dessus.
Est-ce qu'il y a quelqu'un qui vous, qui s'est inscrit, qui veut bien expliquer à notre amie?
Voilà, il y a quelqu'un qui a répondu là.
Vous voyez le lien? Plum Village.org.

Je peux aller voir dessus. Merci.

Il n'y a pas d'autres questions? On peut continuer encore un verset?

Q :

Oui, je vous écoute.

La communication n'est pas très bonne, c'est difficile de savoir si on parle, si on est écouté. Bon, je vais prendre la parole. Merci beaucoup pour vos enseignements, Sœur Dinh Nghiêm.

Ce n'est pas tellement une question, plus qu'une réflexion. ça m'a fait beaucoup de bien de vous entendre rappeler comment vous étiez venue à la pratique et comment votre pratique était vraiment pour soulager une grande souffrance personnelle, reliée à un deuil. La vie nous réserve plein de surprises, plein d'épreuves auxquelles on ne s'attendait pas.

Parfois, justement, c'est comme si la pratique se retournait vers nous. On était déjà dans un chemin vers les autres. Et là, les épreuves sont tellement grandes qu'on doit prendre une respiration, revenir à soi et s'occuper de sa propre souffrance.

Et ça, pour moi, ça génère beaucoup de culpabilité. Ça générait beaucoup de culpabilité. Et j'apprécie beaucoup que vous le rappeliez ce matin, que ça commence d'abord par soi, si on veut aider les autres.

Il faut vraiment commencer par soi et on n'a pas à se sentir coupable de ça. C'est ce que je voulais vous exprimer. Merci encore une fois.

J'apprécie tellement vos enseignements.

Merci. Je ne vous vois pas.
Vous êtes où? J'entends votre voix.

C'est une bonne question. Où je suis? Je ne sais pas trop.
Je me vois à l'écran, moi. Je vous vois.

Et quel est votre nom?

C'est Pierrette, mon nom., Pierrette de Montréal.

Voilà. Merci Pierrette.

Q :

Laurence :

Cher Thây, chère Sœur Dinh Nghiêm, mes chers amis, donc merci pour cet enseignement et j'avais une question concernant le premier verset d'aujourd'hui qui résonne avec un questionnement personnel de longue date et qui quelque part rejoint l'intervention de Pierrette en d'autres termes. Parce qu'au début, tu as rappelé, Sœur Dinh Nghiêm, un peu l'histoire de l'évolution du bouddhisme entre le bouddhisme originel et Mahayana et je dirais, c'est l'approche historique, comment ça a évolué et ça s'est développé dans l'histoire, et aujourd'hui, comment on garde ça comme deux approches, Theravada ou bouddhisme originel Mahayana, mais alors, je ne sais pas si, peut-être que je ne vois pas très bien clairement, mais alors, dans mon expérience, j'ai l'impression que ce n'est pas vraiment l'un ou l'autre qu'on fait quand on pratique, je ne peux pas vraiment distinguer de dire, allez, je pratique le bouddhisme Hinayana ou Theravada ou le bouddhisme Mahayana parce qu'on ne peut pas vraiment faire l'un sans l'autre en fait et d'après ce que tu disais même, tes témoignages d'aujourd'hui et mon expérience, ce qui se passe, c'est que pour faire le bien du monde,

c'est une grande aspiration finale, mais on est toujours obligé de s'arrêter dans cette grande aspiration pour faire notre propre bien parce que sinon, on n'est pas très efficace et donc, on fait constamment, même pas des allers-retours entre les deux écoles, mais elles sont intriquées et comme tu disais au départ, quand tu es devenu novice, tu as commencé par, on va dire, une approche un peu Hinayana et comme beaucoup d'entre nous, mais même aujourd'hui, par exemple, dans les manières de faire, si on dit par exemple, s'il y a une réunion et qu'on a un conflit, on doit s'arrêter et d'abord traiter la souffrance qui est là, donc nos propres souffrances et aussi, des fois, je ne sais pas si c'est nos propres souffrances parce qu'en fait, je crois qu'il y a très peu de souffrances qui sont nos propres souffrances, à part par exemple, une douleur physique, notre corps nous fait mal quelque part, bon ça, ça vient de nous, mais beaucoup de nos souffrances qui sont plus d'ordre psychologique, ce n'est pas des souffrances, ce n'est pas la mienne ou celle de l'autre, c'est des souffrances d'interaction, c'est des souffrances situationnelles en fait, ce n'est pas des souffrances personnelles, c'est des souffrances de disputes, de tensions par exemple, imaginons, comme la plupart des gens, imaginons que j'ai une souffrance familiale, je ne sais pas, on va dire, imaginons que je me dispute avec ma mère, ma souffrance n'est pas la mienne ou ce n'est pas ma mère qui est méchante ou moi qui suis méchante, c'est une souffrance d'interaction, donc en fait, c'est les interactions qu'on doit soigner, donc là, on fait en même temps l'approche Hinayana et Mahayana en même temps, et donc, je trouve distinguer ces deux écoles, bon c'est intéressant en termes historiques et aussi des textes qui sont post-Bouddha ou pré-Bouddha, mais en même temps, 600 ans après, on ne sait plus trop ce qui était vraiment originel, mais c'est une approche didactique, on va dire, mais dans la pratique, on fait tout en même temps, et donc, ma question c'était, est-ce que c'est une vision qui est m'est personnelle, je mélange tout, ou bien est-ce qu'il y a un peu, je voulais savoir ton avis là-dessus, merci.

Merci pour la question Laurence, alors quand nous étudions, nous utilisons les mots, nous classifions, mais il n'y a pas de, il n'y a pas de claires frontières ou limites entre telle ou telle école.

Disons maintenant, parlons du bouddhisme originel, même pendant 45 années d'enseignement du Bouddha, ça a évolué, ça a changé, et vers la fin de la vie du Bouddha, et si on dit que, on retourne à l'enseignement du Bouddha tout au début, et puis on dit que oui, cher Bouddha, vous avez dit ceci, cela, mais pourquoi après vous avez dit d'autres choses, et même pendant les 45 ans d'enseignement du Bouddha, il y a eu beaucoup d'évolution, et si on s'attache à un point, ou un mot, ou certains aspects, alors on ne peut pas dire que ça, c'est le bouddhisme originel, et c'est pour ça le Bouddha, il a été très prudent, avant d'entrer en nirvana, avant de quitter ce monde, il a dit qu'il n'a rien dit, pendant les 45 ans, il n'a rien dit, parce qu'il savait que c'est très facile pour nous de nous attacher aux mots, aux détails, et puis nous pouvons perdre tout l'ensemble, et c'est pareil pour, dès qu'on classifie, dès qu'on essaie de mettre en catégorie, alors il faut nous souvenir que ça, c'est vraiment pour notre étude, pour voir un peu plus clairement, mais ce n'est pas du tout la vérité, ça ne reflète pas la vérité, et même quand le Bouddha, il a écrit, par exemple, quand notre Maître, il a dessiné un cercle pour nous montrer la conscience en dessous, c'est la conscience du tréfonds, au-dessus, c'est le mental, et tout de suite il dit que, mais ça ne reflète pas la vérité, ce dessin ne peut pas nous montrer la vérité, ça peut nous aider à comprendre un peu, et c'est pareil dans le Hinayana, il y a déjà le Mahayana, parce que toutes les pensées du Mahayana sont déjà dans le bouddhisme originel, dans les enseignements du Bouddha, et puis dans le Mahayana, on trouve aussi plein d'éléments du bouddhisme originel, parce qu'à partir du bouddhisme originel que le Mahayana est né, et le prochain verset que nous allons étudier, c'est clairement dit que tous les enseignements dans ce soutra viennent du Bouddha, du bouddhisme originel, et donc il n'y a pas de distinction, de limite claire, et justement dans le passé, il y a eu les personnes qui se sont attachées à ces limites, à ces distinctions, et qui ont souffert, qui ont causé beaucoup de souffrance, et même il y a eu des conflits, des choses comme ça, et nous devrions savoir que notre Maître Thây, vraiment il a

pris ce qui est le meilleur, la crème de toutes les traditions, pour étudier, pour enseigner, pour mettre en pratique, et c'est pour ça quand il est en Thaïlande, il a été vraiment bien accueilli par les moines du Théravada en Thaïlande, quand il va en Chine, quand il va en Corée, il a été bien accueilli par les moines du Mahayana parce que Thây a pris les enseignements du Bouddha sans la discrimination de telle ou telle école.
Il a profité pleinement de toute la sagesse, peu importe si ça appartient à telle ou telle école. Et maintenant, dans notre tradition, c'est très clair que la fondation de notre pratique sont les deux soutras que le Bouddha a enseignés lui-même, c'est le **soutra de la Meilleure Façon de Vivre Seul, et** le **soutra de la Pleine Conscience, de la Respiration**, ce sont les deux soutras de base.

Et puis il y a plein d'autres soutras que nous étudions qui éclairent ces deux soutras, qui nous enrichissent. Et, si quelqu'un nous demande « e*t quelles traditions vous faites* ? » ou « *quelles traditions du Village des Pruniers* ? », nous pouvons dire que nous pratiquons les soutras enseignés par le Bouddha, du bouddhisme originel, dans la lumière du Mahayana, dans la lumière de la méditation. Et c'est le bouddhisme engagé que nous pratiquons.

J'espère que je peux t'aider un peu, que ça peut éclaircir un peu. Laurence ?

> *Oui, tout à fait. Ça me rassure que je ne mélange pas tout.*
> *Effectivement, c'est des catégories heuristiques, on va dire, pour comprendre. Mahayana et Hinayana. Merci beaucoup, Soeur Dinh Nghiêm.*

Q :
Kathleen :

> *Bonjour, chère sœur et chère amie. Je m'appelle Kathleen, je viens du Mein, en Chine, et je suis actuellement membre de la Sangha de Hong Kong. Merci beaucoup pour l'enseignement du Dharma talk.*
>
> *J'ai une question. Je suis conseillère et je rencontre actuellement beaucoup de souffrance, notamment un profond sentiment de honte.*
> *Cette honte leur cause beaucoup de souffrance, tant dans leur vie personnelle que professionnelle.*
>
> *J'essaie de les inviter à participer à notre retraite principale et de les aider à pratiquer la respiration et le mouvement de l'esprit. Mais ils me disent que la honte les envahit même la nuit, et qu'ils souffrent beaucoup intérieurement. J'aimerais vous demander de l'aide.*
>
> *Sœur, auriez-vous un conseil à leur donner ? Je leur ai également partagé l'enseignement de Thây, qui relate les propos de sœur. Ils sont en chemin vers la transformation et la libération. Mais ils me l'ont dit, je le sais, mais je ne pouvais pas changer à ce moment-là car l'émotion était déjà si forte et si intense, et ils ne trouvaient pas d'issue. Et je constate que ma cliente est confrontée à la même situation actuellement, c'est pourquoi je souhaite demander de l'aide à la Sangha.*

Qui sont-ils ?

> *Merci, sœur. Excusez-moi, j'ai omis certains mots. Ce sont mes clients, je suis conseillère.*

Et mes amies vivent également la même situation.

Ressentent-elles de la honte ?
Oui, une honte très profonde.

Je connais des amies, voire beaucoup, qui viennent au Village des Pruniers et qui pratiquent cet exercice qui les aide.

Chaque soir, avant de nous coucher, que nous ressentions de la honte ou un sentiment négatif, nous prenons cinq minutes pour nous asseoir tranquillement. Avec un carnet, nous méditons et nous écrivons trois choses, peut-être une, puis deux, et enfin trois choses dont nous sommes vraiment heureux aujourd'hui.

Aujourd'hui, prenons le temps de noter ce que nous avons fait de nos paroles, ce à quoi nous avons pensé qui nous rend heureux ou fiers de nous-mêmes. Ensuite, nous l'écrivons. Il nous faut donc quelque chose de concret.

Si nous sommes heureux ou fiers de nous-mêmes, il nous faut quelque chose de concret, quelque chose de clair dans notre esprit, que nous écrivons. Lorsque nous écrivons, lorsque nous prenons le temps de réfléchir, cela s'imprègne en nous, dans notre esprit et dans notre corps. Puis, avant de nous endormir, cette pensée continue de s'ancrer dans notre conscience profonde et y demeure.

Elle continue de nourrir cette graine de confiance en soi et de bonheur. Au lieu de regarder la télévision, d'utiliser notre téléphone ou de jouer à des jeux vidéo, prenons cinq minutes, juste cinq minutes, pas beaucoup, pour reconnaître ces aspects positifs et magnifiques de nous-mêmes. Nous les écrivons, puis nous allons nous coucher.

Et même pendant notre sommeil, ces trois éléments s'enracinent dans notre conscience, nourrissent la graine au plus profond de nous-mêmes et continuent d'agir. Et si nous le faisons tous les soirs, toutes les nuits, je suis sûr que quelque chose changera.

(C) (C) (C)