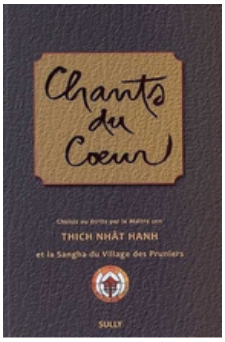
6 juin 2026



Sœur Dinh Nghiêm – Chants du Cœur
Les Trois Portes de la Libération – partie 2

Revue par Nadine Gerday

(C) (C) (C)

Bonjour tout le monde. Le temps passe vite, je ne peux pas croire que c'est déjà la dernière session avant les vacances d'été. Nous allons continuer avec le **soutra des Trois Portes de la Libération**.

Au Village des Pruniers, nous sommes dans la première semaine de la retraite de juin, et Chantal est avec nous au Village des Pruniers. Aujourd'hui, vous voyez que l'arrière-plan est différent que d'habitude, parce que je suis dans un bureau, et puis à côté de moi, un peu plus loin, c'est Chantal, qui va nous traduire avec Sophie aujourd'hui, un grand bonheur en voyant Chantal, je vois toute la communauté de la Maison de la Pleine Conscience à Montréal.

Nous allons continuer. Je relis le paragraphe qu'on a déjà vu la dernière fois, toujours le troisième paragraphe en comptant à la fin du soutra, à la page 102 :

> ***« 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. »***

« en vous établissant dans la concentration » ça veut dire que une fois que nous sommes dans un endroit tranquille pour nous assoir tranquillement, pour arrêter les émotions, les pensées qui vont et viennent, nous retournons à notre respiration consciente pour cultiver la Pleine Conscience. Et quand nous arrivons à maintenir cette énergie de Pleine Conscience pendant plusieurs minutes, pendant un quart d'heure, une demi-heure, une heure, alors-là on a la concentration.

La concentration signifie la Pleine Conscience maintenue, la Pleine Conscience qui dure.

Alors, ***« pour observer tel ou tel objet »*** ici on regarde profondément, et pour regarder profondément, nous avons besoin de la concentration. Si avec l'attention, nous sautons d'un

objet à un autre, et on ne peut pas focaliser l'attention assez longtemps pour observer cet objet, pour regarder profondément, alors il nous manque la concentration et on n'est pas établi.

S'établir signifie, on reste pendant un certain moment, sans sauter d'un endroit à un autre. Et le mot concentration signifie aussi une Pleine Conscience qui dure ***« pour observer tel ou tel objet et vous verrez que les images de ces objets se dissiperont »***

Se dissiper ici ne signifie pas que ces images disparaissent et puis on ne voit plus rien, mais cela signifie simplement que ces images ne restent pas comme ça, mais nous voyons vraiment l'ensemble. Dans ces images, on voit aussi ce qui n'est pas ces images et qui forme ces images, par exemple, quand on regarde l'image d'une fleur, et si on regarde profondément, on voit plein d'autres choses que la fleur, et on ne voit plus juste la fleur, avec les pétales, avec une branche, comme ça, mais on voit aussi l'air, on voit aussi la terre, tous les éléments qui ne sont pas fleur, et c'est ça la signification de ***« ces images se dissiperont et vous vous libérerez du caractère illusoire de la perception de ces images. »***

« du caractère illusoire de la perception de ces images » c'est-à-dire libre de cette perception fausse qui est que cette fleur est faite juste des pétales, des pistils, et de la branche en dessous, on voit beaucoup plus, et c'est pour ça qu'au début il y a une perception fausse, une perception illusoire de ces images, et une fois qu'on regarde profondément, on voit d'autres choses et donc cette image initiale n'est plus, et on est libre de cette perception, de cette image initiale qu'on a vue.

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

Alors, ici nous parlons des objets des six organes des sens.

Les six organes des sens, ce sont :

- les yeux,
- les oreilles
- le nez
- la langue
- le corps
- et puis le mental

Dans la psychologie bouddhiste, on parle des six consciences, de six organes des sens, il y a :

- l'image : l'objet des yeux
- le son : l'objet des oreilles,
- l'odeur : l'objet du nez,
- le goût : l'objet de la langue
- le toucher : l'objet du corps
- et puis, la perception : les objets de la perception

Alors, quand nous regardons profondément dans les sons qu'on entend, par exemple les paroles que l'autre personne dit, ou bien la musique, ou bien tout autre son, et on comprend quand on regarde profondément et on voit que ces sons sont fait, et quand on regarde aussi profondément les sons, les odeurs, les goûts, les touchers, les objets de la perception, quand on regarde profondément, on voit que tout ça sont fait d'innombrables éléments, on voit la nature de l'inter-être de tous ces objets et ce qui fait qu'on n'est plus attaché ou emprisonné dans ces objets qu'on a vus tout au début, de manière superficielle.

Le Bouddha utilisait des images pour décrire le caractère illusoire de tous les phénomènes, de tous les objets, les exemples sont l'arc-en-ciel ou les bulles d'eau, un arc-en-ciel magnifique et on essaie de s'approcher de l'arc-en-ciel pour le toucher, on cherche à s'y approcher, mais on n'arrive jamais à l'atteindre, et on n'arrive jamais à le toucher. On voit que l'arc-en-ciel est un arc avec sept couleurs et on veut le toucher, mais c'est impossible.
Et puis c'est pareil pour les bulles d'eau, les bulles d'eau sont tellement belles, ça brille, c'est pétillant, on a envie de les toucher mais dès qu'on les touche, les bulles d'eau ne sont plus là, et le Bouddha a utilisé ces images pour nous dire que la réalité des choses, on ne peut pas saisir, on ne peut pas prendre avec nos mains, impossible, parce que c'est insaisissable.

Ce qui est dit dans les paragraphes d'avant, c'est insaisissable, on ne peut pas saisir avec nos mains, avec notre corps, on ne peut pas saisir non plus avec notre mental, avec nos idées, avec notre perception, et dès qu'on a une perception à propos de quelque chose, cette perception est illusoire et fausse parce que la réalité n'est pas comme ça, n'est pas comme ce que nous percevons, et c'est pour ça que le Bouddha a dit que plus de 96% de nos perceptions sont erronées.

« 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 »

La réalité transcende la forme. Si on s'attache à la forme on ne peut pas comprendre la réalité des choses.

« Une fois entrés par cette porte, votre vue sera purifiée. »

C'est-à-dire votre vue n'est plus fausse, ***« une fois entrés par cette porte »*** vous avez l'impression d'entrer dans un monde immense, dans un monde très vaste, vous avez plein d'espace, vous n'êtes plus enfermés dans une petite pièce, emprisonnés dans un petit espace.

« Et comme votre vue sera pure, vous pourrez mettre fin à toutes vos afflictions telles que l'avidité, la colère et l'ignorance »

« Une fois entrés par cette porte » on touche la réalité de la non-forme des choses, alors naturellement, on ne s'attache pas à la forme de ces choses et donc on n'a pas autant de désir à les obtenir, à saisir, et quand on comprend la réalité des choses, quand on ne s'attache plus à la forme, on ne se met pas en colère à cause de ces mots, à cause de ces paroles, à cause de ces gestes, à cause des paroles qui sont les sons, à cause des gestes, tel ou tel geste, c'est-à-dire les images qu'on voit, on est libéré de l'ignorance.

« Une fois ces trois afflictions déracinées, vous demeurerez dans la vision de la non-discrimination.»

La non-discrimination : *ça c'est vrai, ça c'est faux, ça c'est bon, ça ce n'est pas bon, ça c'est beau, ça c'est laid*, on n'est plus dicté par la vision dualiste, parce qu'on voit que la nature de toute chose est l'inter-être, dans l'un il y a tout, il y a la beauté, il y a ce qu'on appelle laideur, il y a le droit, il y a le gauche, dans la mort il y a la naissance, dans la naissance il y a la mort, et c'est pour ça que « ***vous demeurerez dans la vision de la non-discrimination. »***

« 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. »

Il y a la non-discrimination, il n'y a plus moi et autrui, il n'y a plus les paires d'opposés, alors naturellement il n'y a plus le moi et l'autrui, il n'y a plus le mien et le sien,

« De plus, chers bhikshus, une fois libérés de la vue du moi, vous ne considérerez plus ce que vous voyez, entendez, ressentez et savez comme des réalités en dehors de votre perception. »

Ici c'est aussi la psychologie bouddhiste, l'objet de la perception et la perception ne sont pas deux choses séparées. Quand nous n'avons plus la vision de la discrimination, quand on a la vision de la non-discrimination, alors on ne fait plus la discrimination entre le moi et l'autrui, comme la perception et l'objet de la perception.

On a vu aussi dans le paragraphe précédent, vous vous souvenez, l'image, on voit la nature de la non-forme, de la vacuité des objets des sens, alors la perception de la nature est aussi la vacuité, elle est faite de ce qui n'est pas perception, c'est-à-dire des objets de la perception.
Les objets de la perception c'est exactement ce que vous voyez, ce que vous entendez, ce que vous ressentez, ce que vous savez, ces réalités ne sont pas en dehors de votre perception.

« Pourquoi ? Parce que la perception elle-même se manifeste à partir de conditions. La perception, ainsi que les conditions qui font manifester la perception, sont toutes changeantes et impermanentes. »

C'est très clair, on n'a rien à dire à propos de cette phrase n'est-ce pas ?

« Comme la conscience est impermanente, elle est insaisissable. Si la conscience est vide, comme tout autre phénomène, que faut-il encore poursuivre ? Cette contemplation s'appelle la NON-POURSUTE, la troisième porte de la libération.
Une fois entrés par cette porte, vous verrez profondément la vraie nature de tous les phénomènes, vous ne vous attacherez plus à aucun phénomène, et vous ferez l'expérience totale de la nature d'extinction de tous les phénomènes. »

« La nature d'extinction de tous les phénomènes » c'est le **nirvana**.

« Ainsi est le sceau merveilleux du Dharma, les trois portes menant à la libération. Chers bhikshus, si vous apprenez et mettez en pratique cet enseignement, vous atteindrez certainement la vue pure et juste.
Tous les bhikshus furent très heureux d'avoir entendu cet enseignement. Ils s'inclinèrent devant le Bouddha après l'avoir reçu, et entreprirent de le mettre en pratique. »

Je vous ai parlé des trois sceaux de ce soutra, ce sont **les Trois Portes de la Libération** : **la vacuité, la non-forme et la non-poursuite**.

La dernière fois, je vous ai parlé des **trois sceaux de la libération** : **l'impermanence, le non-soi et le nirvana,**
et les Trois Portes de la Libération : **la vacuité, la non-forme et la non-poursuite**.

Mais quand nous avons lu le soutra, on a vu que ce sont les mots qui sont différents, mais c'est la même méditation, c'est la nature de l'inter-être et à la fin c'est aussi l'extinction, la nature d'extinction de tous les phénomènes, c'est le **nirvana**.
Ce sont les mots qui changent mais le contenu, la pratique, c'est la même chose, l'impermanence signifie aussi le non-soi, parce que ça change continuellement, il n'y a pas une entité fixe, mais c'est ça le non-soi aussi.

Alors, je crois que je vous ai déjà dit une fois que la fondation, toute la pratique de la tradition du Village des Pruniers est basée sur le **soutra de la Pleine Conscience de la Respiration** et c'est équivalent aussi au **soutra des Quatre Établissements de la Pleine Conscience**,

Et une fois, Thây nous a dit que c'est ça la fondation de toute notre pratique, il suffit de pratiquer ce soutra et nous pouvons nous libérer de la souffrance,

Et puis j'ai demandé à Thây, « *et pourquoi Thây vous nous enseignez plein d'autres soutras ?, vous dites qu'il suffit d'un seul soutra pour nous libérer de la souffrance et vous nous enseignez plein de soutras ?*»

Et Thây a dit que en apprenant les autres soutras nous comprenons mieux ce soutra de base de la Pleine Conscience de la Respiration.

Et maintenant nous pouvons retourner aux 16 exercices de respiration du **soutra de la Pleine Conscience de la Respiration**,

<u>Les quatre premiers exercices</u> :

« Quand j'inspire longuement, je sais que j'inspire longuement
Quand j'expire longuement, je sais que j'expire longuement »

« Quand j'inspire brièvement, je sais que j'inspire brièvement
Quand j'expire brièvement, je sais que j'expire brièvement »

« J'inspire et je suis conscient de tout mon corps
J'expire et je suis conscient de tout mon corps »

« J’inspire, je détends tout mon corps
J’expire, je détends tout mon corps »

Ces quatre exercices nous préparent, nous aident à nous préparer, pour regarder profondément la nature des phénomènes, la nature de la vacuité, de la non-forme, de la non-poursuite des phénomènes.

Ces quatre exercices nous aident à nous établir dans la concentration, dans la Pleine Conscience et dans la concentration,

Le onzième exercice :

« J’inspire et je concentre mon esprit
J'expire et je concentre mon esprit »

Le treizième exercice :

« J’inspire et je contemple la nature de l'impermanence de toute chose
J'expire, et je contemple la nature de l'impermanence de toute chose »

Le quatorzième exercice :

« J’inspire et je contemple la nature de toute chose qui ne mérite ni désir, ni attachement
J'expire et je contemple la nature de toute chose qui ne mérite ni désir, ni attachement »

Vous voyez, le **soutra des Trois Portes de la Libération** nous aide à comprendre mieux et à mettre en pratique ces exercices de la respiration, mais aussi ce sont les exercices du regard profond.

Si nous résumons la pratique de la méditation en deux mots, nous pouvons dire que méditation signifie l'arrêt et le regard profond.

Alors, quand nous regardons ces seize exercices, nous voyons que ces seize exercices de respiration nous aident à nous arrêter, arrêter la course mentale, arrêter les soucis, la peur, l'anxiété, l'angoisse, tout ça, pour pouvoir nous établir dans la Pleine Conscience et dans la concentration.

Et ces seize exercices nous aident aussi, nous guident dans la pratique du regard profond, et ce soutra nous aide à comprendre mieux et à mettre en pratique le **soutra de la Pleine Conscience de la Respiration**.

Nous voyons aussi que ces passages, ces paragraphes, ont répété aussi les soutras qu'on a déjà étudiés, comme le **soutra de l'Épopée de la Compréhension Parfaite**, le **soutra de la Voie du Milieu,** et d'autres soutras que nous avons déjà étudiés.

Alors, vous voyez, comme nous avons déjà étudié plusieurs soutras, c'est pour ça que, ce **soutra des Trois Portes de la Libération**, nous pouvons le comprendre rapidement.

J'aimerais bien vous écouter, il est la moitié de cette session d'aujourd'hui.
J'aimerais bien vous écouter.

Je vais ajouter encore un point que j'aimerais bien vous partager, parce que hier, j'ai donné aussi un enseignement au Hameau Nouveau, et j'aimerais bien vous partager ce que j'ai dit hier matin, j'ai vraiment senti l'atmosphère joyeuse de la réunion, une grande famille spirituelle.

C'est juste la première semaine qui est ouverte à tout le monde, et déjà, beaucoup de membres de l'inter-être sont déjà venus en tant que volontaires, et chaque fois quand les trois Hameaux se réunissent, tout le monde se dit bonjour, et on voit vraiment l'atmosphère très joyeuse, et je vois que c'est juste l'apéritif.
La semaine prochaine, ça va être encore plus.

Et dans cette atmosphère de joie, parce que cette année est une année très spéciale, quand on fête les 100 ans de Thây, j'ai partagé l'histoire du livre que la maison d'Edition Hachette va publier cet automne. Et Hachette, j'ai regardé sur l'internet, et je vois qu'aujourd'hui, Hachette est la maison d'Edition la plus grande en France. Un des quatre groupes les plus grands.

Et parmi les 204 calligraphies françaises que Thây a écrites, Hachette en a sélectionné 90.
Et une grande surprise, à part 90 calligraphies qu'ils ont sélectionnées, ils ont sélectionné aussi deux autres calligraphies, mais qui sont en vietnamien.
J'étais surprise, parce que je me suis dit, s'ils voulaient prendre encore quelques calligraphies qui ne sont pas en français, j'ai pensé aux calligraphies en anglais, mais finalement ils ont choisi deux en vietnamien, parce que Thây a écrit ces deux calligraphies seulement en vietnamien, et pas dans d'autres langues.
Et je voudrais vous partager maintenant la calligraphie que j'ai partagée à tout le monde hier.

(C)

Q :
« Tout d'abord, je suis vraiment très heureuse d'être avec vous, avec vous tous. J'apprécie énormément d'être ici avec vous et merci. J'ai mon travail qui commence dans dix minutes, donc je vais devoir vous quitter, mais j'avais une petite question.

Lorsqu'on pratique, admettons qu'on vit une émotion qui est forte, une souffrance qui fait surface par rapport à un événement où quelqu'un peut nous dire quelque chose, et qu'éventuellement quand on ressent, on est dans l'émotion, puis éventuellement on pratique l'arrêt, et là, les sensations sont corporelles, on choisit de vivre cette émotion dans notre corps, à travers les sensations.

Ma question, c'est éventuellement que cette souffrance-là, avec une autre interaction, cette souffrance-là refait surface, ou on la revit, ou on la ressent, mais est-ce qu'éventuellement, dans votre pratique, est-ce qu'éventuellement ça s'épluche ou ça se transforme ? ou il faut vraiment accepter que c'est là ? mais est-ce qu'éventuellement ça se transforme ? Je pense que ça serait ça ma question. Ou je dois juste accepter que, parce que ce n'est pas toujours facile de, mais je vais arrêter là. »

Alors, est-ce que votre question c'est, quand vous avez une souffrance, quand vous avez une souffrance qui est encore, une souffrance toute récente, et comment faire pour la transformer, c'est ça ?

Q :

« Oui, mais en fait, c'est que si on pratique l'arrêt, c'est que, dans le fond, peut-être c'est qu'on aimerait qu'elle disparaisse, qu'elle ne revienne plus jamais.

C'est peut-être ça, je me rends compte, mais elle peut revenir, on la voit revenir dans d'autres occasions. Donc c'est de repratiquer l'arrêt, je pratique l'arrêt, j'observe, je ressens ces sensations-là dans mon corps.
Est-ce qu'éventuellement, parce que c'est une souffrance, c'est une souffrance que je remarque qui revient. Donc éventuellement, c'est ça, est-ce qu'éventuellement elle se transforme? C'est ça que je veux, je ne sais pas si c'est clair. »

Oui, oui, oui, c'est clair.

Alors vous avez une souffrance profonde et neuve, et puis vous pratiquez pour la transformer, mais vous voyez qu'elle revient. Alors c'est comme quelque chose qu'on a vu la dernière fois, c'est-à-dire, de temps en temps nous avons l'impression que nous sommes éveillés.

Nous comprenons la nature des choses, nous comprenons la nature du non-soi, la nature de la non-naissance et de la non-mort, et la question c'est comment maintenir cette vision profonde? comment maintenir cet éveil ? C'est comme nous avons la Pleine Conscience en nous, et si nous regardons et nous calculons combien ça dure dans une journée, alors peut-être notre Pleine Conscience dure, je dis n'importe quoi, ça peut durer une heure par jour ou deux heures par jour, en additionnant les petits moments en Pleine Conscience, les petits moments quand on écoute le son de la Cloche, en additionnant, et puis les moments quand on se souvient de pratiquer la marche méditative en nous déplaçant. Alors nous additionnons, nous ajoutons tous ces moments et nous pouvons voir combien de temps notre Pleine Conscience, comment ça dure en 24 heures.

Et voyant la durée de notre Pleine Conscience en un jour, nous pouvons voir si notre concentration est solide ou non. Et nous pouvons voir combien nous pouvons maintenir cette vision profonde. Et quand la vision profonde n'est pas là, la Pleine Conscience n'est pas là, naturellement, cette souffrance remonte.

Et puis quand elle remonte, si on se souvient, on pratique encore, on va diriger notre attention et nos pensées dans la direction de la vérité, c'est-à-dire dans la direction de l'inter-être, du non-soi, de l'impermanence. Et quand nous nous souvenons de percevoir et de regarder les choses sous cette lumière-là, alors on sent que la souffrance diminue et c'est comme ça qu'on pratique. Et quand ça remonte, et si on arrive à maintenir cette vision profonde, chaque fois que la souffrance remonte, elle est moins forte.

« Merci profondément »

Est-ce que vous avez une autre question ?

Q :

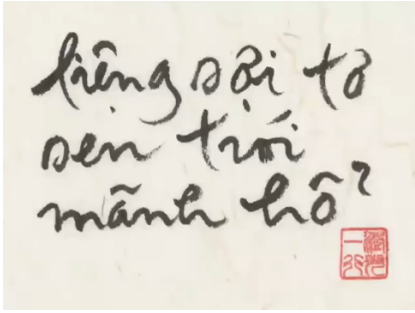
« Oui, Sœur Dinh Nghiêm, Emmanuel, déjà un grand merci pour tout ce que vous nous offrez avec vos enseignements et la présence de Thây à travers vous.
La question que j'avais, je vous regarde et vous souriez beaucoup. Le sourire est quelque chose d'important. Certaines fois, j'ai l'impression de sourire et les personnes autour de moi me disent « mais Emmanuel, tu fais la tête, qu'est-ce qu'il y a qui ne va pas ? » Alors, l'expression physique du sourire n'est pas toujours facile.

Et ma question en fait, c'est le lien entre sourire et Pleine Conscience. Je comprends que le sourire représente un état de, je ne sais pas si on peut parler de libération peut-être, mais la Pleine Conscience n'est pas toujours quelque chose de facile parce qu'on se rend compte de choses parfois difficiles. Donc, comment faire coexister le sourire, qui pour moi est une très belle manifestation, et la Pleine Conscience qui peut parfois amener des éléments difficiles ? Merci. »

La question, c'est la Pleine Conscience parfois est difficile ?

« Elle fait remonter des éléments difficiles et de l'autre côté, le sourire est très présent dans la pratique, quand on vous regarde, et puis aussi quand on regarde des Sœurs et des Frères dans la pratique, qui ont une pratique bien établie, on très souvent un sourire accroché qui vient de profondeur, par rapport à la difficulté de la Pleine Conscience. »

Alors, pour répondre à ta question, je vais montrer d'abord la calligraphie de Thây parce que c'est lié



C'est la calligraphie que Hachette a sélectionnée. Cette calligraphie signifie :

« ***en lançant le fil de soie de lotus, je ligote le tigre féroce*** ».

Et en nous tous, nous avons des tigres. Nous avons un tigre en nous.

Et ce tigre est plus puissant que nous, il nous fait peur, il peut nous faire du mal. Alors, ce sont nos émotions fortes, ou bien notre souffrance, ou bien nos émotions fortes comme la colère et surtout nos habitudes profondes, nos habitudes profondes qui prennent le dessus.
Et c'est en lançant un fil de soie de lotus que nous pouvons le ligoter.

Ce n'est pas en lançant une corde bien épaisse, ce n'est pas en le mettant dans une cage, parce que quand on l'attache avec une corde bien épaisse, ou en le mettant dans une cage, parfois le tigre se rebelle et une fois qu'ils arrivent à briser la cage ou bien la corde, le tigre est encore plus féroce. C'est le cas quand nous nous opprimons, quand nous causons beaucoup de pression sur ce qui est en nous que nous n'aimons pas.
Et ce fil de soie de lotus est notre respiration consciente.

Quand nous observons notre respiration consciente, au début elle peut être saccadée, rapide, elle fait du bruit, mais plus on pratique la respiration consciente, notre respiration devient plus douce, plus profonde, plus légère, jusqu'à ce qu'elle devienne aussi fine qu'un fil de soie de lotus.
Alors c'est avec la bienveillance, avec la non-violence qu'on arrive à dompter ce tigre. Et c'est pour ça, même avec la Pleine Conscience, on est conscient de la souffrance ou de la colère en nous, ou des choses qu'on n'aime pas, mais quand la Pleine Conscience est profonde et accompagnée du regard de la non-discrimination, il y a l'acceptation, le soin, il y a l'amour pour nous-mêmes ou pour l'autre. Et avec ce regard de la non-discrimination, avec l'énergie de la Pleine Conscience, on peut embrasser, on peut tout embrasser, tout accueillir. Et la Pleine

Conscience qui dure, qui est accompagnée de la concentration, de la vision profonde, cette Pleine Conscience, elle calme, elle apaise.

Vous savez, Maître Tang Hôi, je me souviens, je vous ai dit une fois, Maître Tang Hôi, c'est le premier Maître zen au Vietnam, du deuxième, troisième siècle. Il nous a proposé une pratique qui est de l'observation du visage, la Pleine Conscience du visage.

Parmi les 16 exercices de respiration du soutra de la Pleine Conscience de la Respiration, j'inspire, je suis consciente de tout mon corps.

Et là, Maître Tang Hôi, il rend l'exercice encore plus facile, c'est-à-dire juste le visage, on est conscient de notre visage, c'est plus petit, le domaine de Pleine Conscience est plus petit, c'est plus facile. On est juste conscient de notre visage pour voir comment il est en ce moment, est-ce qu'il est détendu, ou il est tendu, ou il est crispé. Et selon l'émotion que nous avons, le visage change, et le corps et l'esprit sont un.

Et en étant conscient de notre visage, on peut être conscient de ce qu'il se passe en nous à l'intérieur aussi. Juste en étant conscient de notre visage, si nous sourions, nous faisons un petit sourire comme Thây disait souvent, c'est la pratique du yoga du visage, et tu verras quand tu fais un sourire, tu détends, tu détends ton visage et tu détends intérieurement aussi. Et quand tu détends comme ça, tu diriges ta Pleine Conscience dans la direction de ce fil de soi de lotus aussi.

C'est quelque chose de bienveillant, d'acceptance, d'amour. Ce n'est pas une pratique très sérieuse, ce n'est pas la fin du monde. On est conscient de ça, on sait ce qu'il se passe, mais ce n'est pas la fin du monde.
On peut sourire à ce qu'il se passe.

Merci, c'est une très bonne question.
Et justement, notre tradition du Village des Pruniers, c'est la pratique de la méditation accompagnée de la non-violence.

Que ce soit dans la forme ou le contenu. Parce que tout au début, Thây a grandi au Vietnam, dans un environnement où la pratique de la forme est importante. Mais Thây a vraiment enlevé les couches de la forme pour nous permettre de toucher vraiment le contenu.
Qu'est-ce qui est le plus important ? C'est le contenu. Et ce contenu est la bienveillance et l'amour, la non-violence.

Je viens de dire tout ça peut-être parce que je suis dans cette retraite au Village des Pruniers qui est ouverte à toutes les personnes qui veulent étudier la tradition du Village des Pruniers.

Et c'est pour ça que je parle des points essentiels de notre tradition. Mais en résumé, je pense que tu peux mettre en pratique l'enseignement de Maître Tang Hôi, l'observation du visage, la Pleine Conscience du visage.
Merci pour une très bonne question, Emmanuel.

Q :

Eugène. Oui, bonjour Sœur Dinh Nghiêm. Merci beaucoup de prendre le temps de nous partager la tradition du Village des Pruniers.

Ça me fait bien, ça me permet. J'étais supposé être là-bas, mais les événements de la vie ont fait que je n'ai pas pu me rendre en France. Et j'ai aimé votre comparaison aujourd'hui à la bulle d'eau.

Ça m'a donné, sans que je cherche le pourquoi de la vie, cette bulle d'eau-là m'a donné un bel espoir. Parce que la bulle d'eau, elle monte toujours, monte toujours, monte toujours vers le ciel. Et quand tu viens au monde, tu viens d'une bulle d'eau aussi.

J'ai bien aimé votre présentation à ça. Ça permet moi de dire, regarde, à l'instant que j'ai de la souffrance, mais je flatte la bulle d'eau, elle disparaît. Je vais en avoir une autre qui va me rapporter.

Et toutes les fois, vous me donnez des trucs comme ça, ça nous fait beaucoup de bien. Lily nous en donne beaucoup, mais vous en avez d'autres genre. Et ça nous fait bien.

Merci beaucoup. Moi, je ne peux pas rester, je mange à 11h15, mais je peux vous dire que je quitte vite, mais ce n'est pas parce que je suis en mauvais terme avec la Zoom. Merci beaucoup.

Merci beaucoup, Sœur Dinh Nghiêm. Ça fait longtemps que je vous vois et ça fait longtemps que je suis content d'entendre vos partages. Merci. »

Merci, Eugène. Mais j'aimerais bien ajouter quelque chose. La bulle d'eau, c'est l'image utilisée par le Bouddha, pas par moi.

Vous avez l'impression qu'il suffit de toucher la bulle d'eau et puis la souffrance disparaît. Mais attention, il faut regarder profondément pour transformer profondément la racine parce que si vous touchez la bulle d'eau, la souffrance disparaît, mais peut-être elle va revenir. Comme la question précédente, la souffrance revient.

Si nous ne maintenons pas la Pleine Conscience, la concentration, la vision profonde dans notre vie quotidienne, alors ce n'est parfois pas vraiment la transformation, mais c'est la fuite, ou bien on dénie, ou bien on évite. C'est pour ça, touchez la bulle d'eau, mais en même temps, il faut continuer à regarder profondément avec l'énergie de la Pleine Conscience et la concentration. Parce que Maître Lin-Tsi il nous a comparé, il a donné aussi une autre image, nous avons une tendance à fuir notre souffrance comme un lapin dès qu'il voit un animal plus fort que lui, alors le lapin, il saute dans le trou, dans un trou dans la terre pour se cacher. Et Maître Lin-Tsi a dit « Arrêtez ! Arrêtez de vous comporter comme un lapin ! » Alors, c'est à nous de voir si nous regardons profondément en face, si nous faisons face à nos difficultés, à notre souffrance, avec la Pleine Conscience, la concentration et la vision profonde ou non.

Merci beaucoup Eugène.

Q :

« Je ne sais pas si je peux poser une question Sœur Dinh Nghiêm. En fait, en regardant les calligraphies, puisque j'en ai chez moi, il y a toujours la signature avec quatre caractères. J'ai cherché ce que chaque caractère voulait dire, mais il y a des caractères que je n'ai pas trouvés. Je me demandais si vous pouviez nous dire ce que sont ces caractères, qu'est-ce que ça veut dire? Je sais que c'est la signature de Thây, mais j'aurais aimé savoir ça plus précisément. »

Alors, c'est une très bonne question parce que vous posez la question pour tout le monde-là.

Même les Vietnamiens ne savent pas, enfin plusieurs vietnamiens ne savent pas. Alors, vous voyez dans le carré à droite, à votre droite, il y a deux caractères en haut et en bas.
C'est Trừng Quang, c'est le nom que Thây a reçu de son Maître, le nom de lignée.

Et puis à gauche, il y a deux caractères, juste une barre en haut, c'est Nhất, et puis en bas c'est Hạnh, Nhất Hạnh c'est son nom du Dharma que Thây a choisi pour lui-même et puis il a demandé à son Maître. Mais à droite, c'est le nom que son Maître lui a donné.

Et ce sont les caractères en chinois classique, mais chinois classique qu'on ne voit pas souvent dans des livres chinois mais un style très difficile à comprendre, qu'on utilise souvent pour les tampons, pour la calligraphie, des choses comme ça.

Voilà. Et aujourd'hui, il y a plein de Frères et Sœurs qui écrivent aussi la calligraphie et ils sont obligés de mettre aussi un tampon de leur nom pour que les gens ne se confondent pas avec les calligraphies de Thây.

Et parfois ils mettent un tampon de leur nom en vietnamien, c'est très clair. Je me souviens une fois quand nous avons été en Chine, en 1999, pour la première fois, et Thây nous a amené à une boutique où il fabriquait ses tampons. Et Thây nous a offert à chaque moine, chaque moniale, un tampon et on a été tout content d'avoir ce tampon.

Voilà. Maintenant c'est clair pour vous.

Bon, maintenant ce que je vais vous demander c'est de m'écrire.

Chaque personne, vous allez m'écrire parce que vous allez être en vacances pendant quelques mois. Vous aurez plein de temps. Alors écrivez-moi.

Et cette fois j'attends vraiment votre lettre. Chaque personne, vous allez m'écrire :

- Qu'est-ce que ça vous a apporté ces cours de soutras en ligne ?
- En quoi ça vous a aidé ?
- Qu'est-ce que ça vous a apporté ?
- Et écrivez-moi franchement, honnêtement.

Je vous promets que je ne jugerai pas. Vous m'écrivez honnêtement, de votre cœur et moi je lirai aussi de mon cœur. Comme ça je comprends et je ferai mieux la prochaine fois.

Ce n'est pas pour vous juger, mais je veux avoir plus d'expériences pour l'année prochaine.

(C) (C) (C)