

JPC 11 avril 2026

Les Chants du Coeur - Sr Dinh Nghiêm

L'Épopée de la Compréhension Parfaite

Nous allons continuer le Sutra de la marche héroïque de la compréhension parfaite, un des sutras les plus difficiles du livre Chant du cœur, le neuvième verset. Dans le cours de la pratique, il faut toucher la véritable nature de la forme, de la sensation, de la perception, de la formation mentale, de la conscience. Le Bodhisattva voit clairement la vacuité des cinq skandhas.

Ainsi, il suit la pratique de la non-apparence sans s'attacher aux mots. Ici, on voit encore la répétition des autres versets. C'est aussi l'idée qu'on trouve dans le Sutra du cœur, c'est le Bodhisattva qui regarde profondément les cinq skandhas qui sont la forme, la sensation, la perception, la formation mentale et la conscience.

Pour comprendre et pour toucher la véritable nature, leur véritable nature qui est la vacuité. Et quand le Bodhisattva comprend profondément cela, il suit la pratique de la non-apparence sans s'attacher aux mots. La non-apparence, c'est une des trois portes de la libération.

Nous étudierons ensuite le Sutra des trois portes de la libération. Ce verset, c'est aussi une répétition. Nous allons continuer avec le verset suivant.

La forme, la sensation, la perception, la formation mentale et la conscience sont vides. La non-pratique signifie donc la pratique de la non-apparence. Voyant que l'on pratique, on n'atteint pas la compréhension sublime, ni la concentration sur la non-apparence et sur la paix absolue.

La première ligne, nous avons déjà étudié la forme, la sensation, la perception, la formation mentale et la conscience sont vides. Les cinq skandhas sont vides. La non-pratique signifie donc la pratique de la non-apparence.

La non-pratique signifie déjà la pratique de la non-forme. La non-pratique, ici nous voyons le même enseignement dans le Sutra des 42 chapitres. Dans le Sutra des 42 chapitres, il y a une phrase très fameuse que tout le monde connaît, qui est « Ma pratique est la pratique de la non-pratique ». Le Buddha a dit à ses disciples « Ma pratique est la pratique de la non-pratique » et ce que j'obtiens, c'est la non-obtention.

Et la non-pratique ici, c'est la pratique de la non-apparence. Cela signifie que si je pratique et je vois que je pratique et l'autre personne ne pratique pas, alors ce n'est pas vraiment la vraie pratique, ce n'est pas la compréhension la plus profonde. Et si je pratique et personne ne remarque que je pratique, ça c'est la non-pratique.

Par exemple, quand vous faites la marche méditative dans le métro, dans la rue, et personne ne sait que vous pratiquez la marche méditative, et là c'est la pratique du haut niveau. Mais

si nous pensons que nous sommes en train de pratiquer et nous nous attachons à la forme de cette pratique, alors ce n'est pas encore une pratique profonde. Et c'est pour ça que la ligne suivante, voyant que l'on pratique, on n'atteint pas la compréhension sublime, ni la concentration sur la non-apparence et sur la paix absolue.

Il y a une pratique de la non-apparence, et puis il y a une concentration de la non-apparence. La concentration de la non-apparence, c'est quand la pratique de la non-apparence est maintenue pendant longtemps, nous avons cette concentration. Si on pratique et on voit qu'on pratique, alors on n'atteint pas encore la compréhension la plus haute, on n'atteint pas encore une concentration de la pratique de la non-apparence, et on n'a pas encore la paix absolue parce qu'on s'attache encore à la forme.

Et la pratique de la non-pratique est comme le non-soi. Au début, tout le monde, nous voyons que nous avons un soi, et le Bouddha nous enseigne qu'il n'y a pas vraiment le soi, et on s'entraîne à relâcher mon soi, c'est pareil pour comprendre la vérité du non-soi. Et si je m'attache au mot, je peux m'attacher au mot non-soi, ou au concept du non-soi, à l'idée du non-soi, je ne suis pas libre parce que d'un extrême, je m'attache à un autre extrême, et je ne suis pas toujours libre.

Et dans la communauté, en vivant ensemble, on peut reconnaître ce phénomène, c'est de relâcher d'un extrême pour s'attacher à un autre extrême. Et quand on s'attache, quand quelqu'un s'attache à la non-pratique, ou bien au non-soi, c'est encore plus difficile, c'est encore pire. Par exemple, il y a quelqu'un qui ne va pas à l'heure, quand tout le monde va à la marche méditative, et puis la personne fait d'autres choses, et puis peut-être dans la communauté laïque, personne ne rappelle, personne ne dit rien à la personne qui ne pratique pas, qui ne suit pas l'activité, mais dans la communauté monastique, il y a quelqu'un qui nous rappelle.

À Toudorol, il y a une soeur qui joue le rôle de Yami, c'est comme la surveillante à l'école, ou bien on dit qu'elle est responsable de la pratique de la communauté, et personne n'aime ce rôle de rappeler aux autres, et c'est pour ça qu'à Toudorol, on doit jouer ce rôle. Et si on rappelle à quelqu'un, ou bien on fait un rappel à tout le monde, à toute la communauté, s'il vous plaît, même si on est occupé, on essaie d'aller aux activités. Et puis si quelqu'un dit « moi je pratique la non-pratique, je ne vais pas à la marche méditative, je pratique toujours, je pratique la non-pratique. »

Et la personne peut s'attacher à la non-pratique comme ça, et ça c'est encore plus embêtant de s'attacher à la pratique. Et c'est pareil, on peut s'attacher au non-soi, et comment reconnaître cet attachement d'une extrême à une autre ? Comment reconnaître ? On peut utiliser la souffrance comme un repère pour voir si c'est vraiment la pratique de la non-pratique, ou bien c'est un attachement au mot. Dans des circonstances, dans des situations où on ne veut pas pratiquer avec la forme, mais on maintient toujours la pratique, et on arrive toujours à créer la joie, l'harmonie pour nous-mêmes et pour les autres, et là on est dans la bonne direction.

Mais au contraire, si on cause la disharmonie, on cause la souffrance, même si moi je me sens bien, je suis heureuse, mais si je cause la souffrance à ma communauté, aux autres,

alors il y a quelque chose qui ne va pas. Et c'est pour ça que nous pouvons utiliser la souffrance et l'inter-être comme repères.

Je me souviens d'une histoire drôle, peut-être vous avez déjà entendu, et je sais que quand je raconte cette histoire, mon frère me sourit aussi, parce que je raconte cette histoire avec beaucoup d'amour, et j'utilise ça comme un exemple avec beaucoup d'amour, mais je n'ai pas l'intention de dire du mal ou de sous-estimer la pratique de mon frère, mais une fois, ce frère a pratiqué la non-pratique, la non-forme, Thay n'était pas là, et on a eu le repas formel, ouamoudio, et vous savez sur l'autel du Bouddha, on met toujours les fleurs, et puis une assiette de fruits très belle, une assiette très belle, c'est comme en Thaïlande, les fruits sont comme des fleurs, on arrange pour que ce soit très beau sur l'hôtel, et ce frère, à la fin du repas, il a pris une pomme sur l'hôtel, et puis il a mangé.

Et ça c'est pour les pratiquants, c'est un manque de respect au Bouddha, parce que ça c'est une offrande que la communauté fait au Bouddha, sur l'hôtel, et avec beaucoup de respect, on offre au Bouddha, et puis lui il n'est pas le Bouddha, il a pris carrément une pomme sur l'hôtel du Bouddha pour manger comme ça, alors ce n'est pas respectueux, mais ce moine a fait ça devant tout le monde, pour montrer que je suis libre, je suis maîtresse, je pratique la non-forme, je pratique la non-pratique, mais malheureusement, juste après ce qu'il a fait, un petit garçon a marché jusqu'à l'hôtel et a fait la même chose comme lui, il a tendu la main pour prendre une autre pomme du Bouddha pour manger, et d'une réaction naturelle, ce moine a dit non, non, non, il a dit au petit garçon non, non, non, c'est le Bouddha, c'est pour le Bouddha.

Et puis tout le monde a ri, vous voyez, parfois on veut pratiquer la non-forme, on veut pratiquer non-attachement à la forme, mais c'est juste à ce niveau, au niveau intellectuel, au niveau mental, c'est pour ça, nous pouvons nous souvenir que le Bouddha, tout ce qu'il nous a enseigné, c'est pour transformer la souffrance, si ça ne transforme pas la souffrance, au contraire, ça a un effet contraire, alors ce n'est pas vraiment la pratique, mais c'est un attachement aux mots, à la forme, et nous avons toujours tendance à saisir, nous cherchons toujours à saisir les mots, les concepts, les idées, et nous croyons que nous avons compris, si nous mettons en pratique, alors si nous mettons en pratique cet enseignement dans notre vie quotidienne, ce n'est plus un concept ou une idée, mais c'est notre vie, notre expérience dans la vie quotidienne, et ça, c'est différent.

Et je me souviens quand Thay était encore là, et quand nous avons eu l'idée que cette personne-là ne pratique pas bien ou ne pratique pas assez, alors on voyait, nous voyions que nous pratiquions, mais pas l'autre personne, ou l'autre personne a pratiqué, mais pas assez ou mal, et on voulait trouver une solution, et je me souviens, quand il y avait des jugements, que moi je pratique et l'autre ne pratique pas, ou pas assez.

Je me souviens, là il ne soutenait jamais les discussions, ou les arguments, ou de telles idées, surtout quand on voulait que l'autre personne qui ne pratique pas bien, alors elle ne peut pas recevoir la lampe, ou elle ne peut pas recevoir la pleine ordination, ou elle ne peut pas devenir moine ou moniale, ou bien quand on avait, et je me souviens à cette époque, moi je ne voyais pas profondément, mais Thay, en nous écoutant, Thay voyait très clairement s'il y avait l'intention, s'il y avait l'idée d'exclusivité, ou d'inclusivité ou non.

En écoutant profondément, Thay voyait tout de suite, alors les enfants, qu'est-ce qu'ils sont en train de faire, à quoi ils pensent, est-ce que c'est l'inclusivité ou l'exclusivité, la même idée, le même acte, mais quand l'intention est différente, tout de suite, on peut sentir dans l'énergie, c'est une énergie de l'exclusivité ou de l'inclusivité. Même si on dit, ah oui, on aime beaucoup cette personne, mais, mais, mais, et puis on donne des propositions pour cette personne.

Les mots ne peuvent pas, les mots ne révèlent pas la vérité parce qu'il y a toute une énergie, et c'est pour ça, dès qu'on a l'idée que moi je pratique et l'autre ne pratique pas assez ou l'autre ne pratique pas bien, alors on tombe dans la forme, dans l'attachement de la forme. Et après tant d'années de pratique, Thay est très sensible à ça. Notre maître a été très sensible à ça, et c'est pour ça, au Village des Premiers, Thay, la priorité et l'importance, c'est la simplicité, mais qui a beaucoup de contenu, contenu de la pleine conscience, de la concentration, et la forme, l'apparence, ne sont pas prioritaires.

Mais parfois, nous avons besoin de la forme pour soutenir l'énergie de la pleine conscience, de la concentration, et pour maintenir l'équilibre parfois ce n'est pas facile. C'est pour ça, nous avons tout à l'heure, dans un autre verset, vous verrez, l'élément de bon maître et bons amis sont très importants. On y arrivera, on arrivera à ce verset.

Et une fois, dans une autre session, nous avons évoqué aussi le Soutra du diamant, et le premier enseignement que j'ai offert à la semaine de la transmission des Lampes et des 14 entraînements, j'ai mentionné aussi ce soutra que nous avons étudié, et le Soutra du diamant pour nous rappeler qu'un membre de l'intérêt n'est pas membre de l'intérêt, et c'est pour ça, il est un vrai membre de l'intérêt. Une moniale n'est pas moine, c'est pour ça, elle est une vraie moniale. Un enseignant n'est pas enseignant, c'est pour ça, il est un vrai enseignant.

Si nous voyons que moi, je suis enseignant, vous n'êtes pas, alors tout de suite, il y a l'idée, le concept de la discrimination. Le prochain verset: Celui qui atteint cette paix absolue, tous les bouddhas du passé certifient sa libération. Une fois qu'il saisit la nature de causalité multiple de toute chose, il n'est plus affecté ni par la souffrance, ni par la joie.

Celui qui atteint cette paix absolue, cette paix absolue signifie le nirvana, c'est l'extinction des mots, l'extinction des concepts et l'extinction de la forme. Celui qui atteint cette paix absolue, tous les bouddhas du passé certifient sa libération et c'est la compréhension parfaite. Cette paix absolue signifie le résultat d'une compréhension parfaite et une fois qu'il saisit la nature de causalité multiple de toute chose, il n'est plus affecté ni par la souffrance, ni par la joie.

Nous retrouvons le même enseignement du Sutra du Cœur, Prāṅṅāpāramitā, parce que c'est le même enseignement mais ce Sutra est plus long et le Sutra du Cœur que nous chantons est la version la plus courte et ce que nous chantons au village des pruniers, nous chantons Avalokita mais en vietnamien, en chinois, dans la version chinoise, nous chantons, pas Avalokita, mais nous chantons Quan Tu Tai. Quan Tu Tai signifie, Quan signifie regarder profondément et Tu Tai signifie liberté et ce nom signifie la personne qui est totalement libre grâce à son regard profond. C'est exactement ce qui décrit Avalokita dans le Sutra du Cœur.

En regardant profondément, il a compris, mais vraiment compris la vacuité de ses propres 5 skandhas et il a transcendé toute souffrance. Il est devenu totalement libre de toute souffrance grâce à son regard profond. Alors, il a compris la vacuité de son corps, de sa conscience, de ses 5 skandhas et la vacuité est équivalente à la causalité multiple de toutes choses.

Son corps est fait, notre corps est fait de tous les éléments de tous les éléments de nos corps. C'est la causalité multiple de tous les éléments de nos corps, de tout le cosmos. Et quand il réalise ça, il n'est plus affecté ni par la souffrance ni par la joie et dans le Sutra du Diamant, le Bouddha a dit que celui qui voit la causalité multiple de toutes choses, il voit le Bouddha.

La personne qui voit la nature de l'intérêt, la forme ou le non-soi, cette personne voit le Bouddha. Il peut comprendre le Bouddha. Il n'est plus affecté ni par la souffrance ni par la joie.

Ici, nous parlons de la souffrance et la joie de tous les jours. C'est une paire d'opposés, la souffrance et la joie, comme la paire d'opposés, l'amour et la haine. Je ne sais pas si vous avez remarqué dans la vie quotidienne, parfois nous passons d'une extrême à une autre.

Quand nous aimons quelqu'un, nous l'aimons de tout cœur, nous l'aimons plus que nous-mêmes, mais quand il y a quelque chose qui arrive, nous pouvons détester, nous pouvons haïr cette personne autant que nous l'avons aimée. Alors cet amour, cette haine, ce sont la haine, l'amour de la vie quotidienne. Ce qu'on appelle dans la littérature bouddhiste, on appelle l'amour et la haine mondains.

Ça monte, ça descend, mais quand nous parlons de l'amour véritable, ça ne monte, ça ne descend pas comme ça. Et quand quelqu'un qui vous aime d'un amour véritable, vous vous sentez très en sécurité parce que vous savez que quoi que vous fassiez, cette personne ne va pas passer de l'amour à la haine. Cette personne ne va pas vous haïr parce que cet amour est un amour véritable et c'est pareil pour la joie.

Quand c'est une joie qui est basée ou un bonheur qui est basé sur la forme de les seins skandhas sur ce qui est vide, alors cette joie va traverser des hauts et des bas. Et d'une joie, ce sentiment peut devenir tristesse ou affliction ou souffrance, mais quand nous pratiquons par exemple quand nous pratiquons la méditation et ça nous procure la méditation, nous procure une joie, nous pratiquons et nous ressentons quelque chose qui vient de la pratique, ce sentiment est plus profond. La joie, ce sentiment de bien-être est plus profond parce que nous pouvons créer nous-mêmes avec notre propre pratique.

Ce n'est pas basé sur les conditions extérieures et avec notre propre pratique, même si un moment, si cette joie disparaît, nous pouvons recréer parce que nous savons comment. Nous savons comment plus ou moins, et avec la pratique de l'Onda, nous aurons la capacité de maintenir cette joie ou de recréer cette joie si elle disparaît. Nous ne faisons pas des yoyos qui montent, qui descendent, qui montent, qui descendent parce que nous n'avons aucune souveraineté parce que ça vient de l'autre personne ou des conditions extérieures.

Ici, grâce au regard profond, le Bodhisattva n'est plus affecté par ce genre de hauts et des bas, des sentiments de souffrance ou de la joie, mais bien sûr, comme il est totalement libre,

il doit avoir un sentiment de légèreté, de bien-être qui transcende ses paires d'opposés, qui transcende des concepts, des notions. Passons au verset suivant parce que ce sous-trait est très long. Alors, maintenant, on accélère un peu.

Je l'accroche. Celui qui, en pratiquant, ne voit pas l'objet de sa pratique, c'est-à-dire il ne s'appuie pas sur un objet, sur une forme, il ne s'appuie pas sur des mots, des concepts. Celui-là pratique la compréhension de Sugata dans le livre Chant du cœur.

Sugata signifie celui qui a merveilleusement atteint la rive de la liberté, l'un des dix noms du Bouddha. Celui-ci, celui-là, il réussit la pratique de la non-pratique qui est véritablement la pratique de la compréhension parfaite. C'est la répétition de ce que nous avons déjà étudié.

Ensuite, cette pratique de la non-pratique est insaisissable. Comme tout à l'heure, nous avons vu que nous avons toujours tendance à saisir, saisir avec notre mental, avec notre intellectuel, avec notre intellect, mais cette pratique de la non-pratique, nous ne pouvons pas saisir avec notre intellect, avec nos idées, avec notre perception. Nous pouvons seulement pratiquer, naître en pratique et le naïf s'attache à l'apparence et croit à l'être et au non-être.

Nous avons, en traduisant, nous avons mis le naïf pour alléger, mais l'original, c'est le sauf, le sauf s'attache à l'apparence et croit à l'être et au non-être. L'être et non-être sont aussi une paire d'opposés, comme la souffrance, la joie, comme l'amour, la haine. Mais l'être et le non-être sont tous deux illusoires.

Comprenant parfaitement cela, le bodhisattva est libéré. Pourquoi illusoire? Illusoire parce que ça change. Parfois on peut l'appeler comme être et puis à d'autres moments on peut l'appeler non-être.

Ça dépend des circonstances. C'est pour ça qu'ils ne sont pas fixes, ils ne sont pas vrais, ils ne sont pas authentiques. C'est pour ça qu'ils sont tous deux illusoires.

Vous savez, exactement comme l'amour et la haine. Vous vous souvenez quand nous étions à l'école, à l'école maternelle, ça on peut voir très clairement. Les copains, copines, d'un jour à l'autre ça change complètement.

Aujourd'hui ils sont inséparables, ils sont très bons copains, copines, ils sont inséparables, ils s'aiment et le lendemain on est très surpris. On est très surpris parce qu'ils sont ils ne se partent plus, ils se détestent. Et quand on voit les enfants comme ça, on peut sourire, on peut rire, mais nous c'est pareil, les adultes ce sont pareil.

Et donc cet amour et cette haine sont changeants, sont illusoires, sont pas de vraie nature. comprenant parfaitement cela, le bouddhiste sattva est libéré. Libéré de quoi ? Libéré de la forme, libéré des mots.

Voilà, il devient libre. Il sait que les cinq skandhas, la forme, la sensation, la perception, la formation mentale et la conscience sont tous comme la magie. Ils se libèrent des apparences de la pratique de la paix absolue.

La pratique de la compréhension parfaite est ainsi. Nous retrouvons le même verset plus loin, en haut de la page 93. Comme un magicien dans un carrefour au milieu de la foule, qui en faisant des tours de magie tranche des têtes, tout est illusoire dans ce monde.

Sachant ceci, le bouddhiste sattva n'a plus peur de rien. En Inde, autrefois, c'est ce qui se passait, des magiciens au milieu de la foule à un carrefour faisaient des tours de magie et tranchaient des têtes. Et quand on voit que c'est un tour de magie, mais ce n'est pas vrai, c'est illusoire, quand on comprend cela, on n'a plus peur.

On n'a plus peur de voir la tête tranchée. Et je me souviens, je vous ai raconté mon expérience d'aller à un musée virtuel. Vous vous souvenez ? Qui se souvient de cette histoire ? Qui a entendu cette expérience que je vous ai partagée l'année dernière ? Oui, l'année dernière.

Je vois quelqu'un hocher la tête. Bon, je répète. Mais, vous savez, mes nièces, mes neveux sont venus au village des Pruniers et une fois, j'ai entendu une soeur a dit que « Ah, à Bordeaux, ils ont ouvert un musée virtuel qui est très bien.

Il faut aller voir. » Alors, un jour, j'ai amené ma nièce là-bas. Je ne sais plus, ce n'est pas vraiment un musée.

Ils ont utilisé un autre mot et c'est une salle, une petite salle, une petite salle complètement vide et nous avons payé et puis nous avons eu un masque, des lunettes, un masque pour écouter et puis des lunettes. Pourquoi ? Et moi, j'ai choisi il y avait quatre programmes aller sous la mer ou aller dans la forêt. Moi, j'ai choisi d'aller en Égypte.

Je n'y suis jamais allée. J'ai choisi alors on a installé le masque, les lunettes et puis je suis instantanément j'ai pu voyager en Égypte et j'étais en haut des pyramides je voyais plein, je voyais des momies, je voyais des temples et je suis montée sur un bateau pour aller dans le monde des morts et je savais, je savais que ce n'était pas vrai. J'entendais les bruits, tout ça, ça vient des lunettes, du casque, je savais très très bien et pourtant quand j'étais là, à un moment je me suis courbée.

Je savais très clairement que ce n'est pas vrai mais à un moment j'ai dû courber pour rentrer dans un tunnel, à un moment j'avais peur de tomber dans l'espace parce que j'étais en haut d'une pyramide et puis à un moment j'ai senti l'ensemble du temple et c'était incroyable et puis à un moment j'ai enlevé mes lunettes et j'ai vu dans cette pièce la pièce était vide et un groupe de personnes comme moi, on avait juste les lunettes le casque mais on était comme ça on se déplaçait pas à pas et je savais que ce n'était pas vrai mais quand je remettais le masque j'avais toutes les sensations toutes les sensations d'être en haut d'une pyramide d'entrer dans un temple et vous savez à la fin du film 40 minutes après on est sortis on a enlevé les casques les lunettes on a ri au bout de 40 minutes on était complètement fatigués et épuisés et vraiment cette expérience m'a montré que mes organes sensoriels j'ai utilisé mes organes sensoriels juste les yeux et l'oreille et la perception a gagné tout mon être et les sensations étaient tellement fortes que j'avais vrai et même mon mental savait que ce n'était pas vrai mais mon mental ne pouvait pas résister aux sensations corporelles, aux sensations physiques que j'avais.

Et là je comprenais vraiment je comprenais de quoi il s'agit des traumatismes les personnes qui sont traumatisées, même s'ils savent que ce n'est pas vrai, c'est dans le passé mais les sensations physiques, les sensations corporelles sont tellement envahissantes et vraies et profondes et le seul moyen pour moi de m'en échapper, de sortir de ça, c'est d'enlever le masque et mes lunettes c'est-à-dire de changer d'environnement parce que mon mental n'était pas assez puissant que ses organes sensoriels et maintenant quand nous essayons de retourner en arrière quand vous étiez enfant ou bien quand vous étiez ado ou juste ce qui s'est passé il y a trois ans et quand vous repensez à ce qui s'est passé là je ne parle pas je ne parle pas des événements du traumatisme je parle seulement des événements qui nous ont fait quand même pleurer, rire et quand nous pensons en arrière, quand nous y retournons est-ce que vous avez l'impression que c'était comme dans un film.

Souvent dans notre famille souvent dans notre famille, avec mes frères et sœurs quand nous avons les souvenirs au Vietnam quand nous avons vécu, quand nous vivions au Vietnam ou bien mes premières années en France avec les membres de ma famille on se dit souvent que c'est comme dans un film comme dans un film on a beaucoup ri, on a beaucoup pleuré, on a beaucoup fait mais quand on quand on voit pour des événements quand on y repense on voit que ça ne vaut la peine de souffrir tant.

C'est comme l'histoire que je vous ai racontée aussi l'histoire d'un groupe d'enfants qui jouait et puis une personne en haut la personne a observé ce groupe d'enfants vous vous souvenez de cette histoire et les enfants ont joué ils ont organisé ils ont organisé ils ont fait qu'est-ce que c'était exactement ? une tombe d'un chien ou quelque chose comme ça et pour visiter ce qu'ils ont préparé il faut payer il faut payer le ticket pour rentrer là-dedans pour regarder ce que les enfants ont préparé quelque chose de très beau et pour payer le billet il faut arracher un bouton sur leur chemise, sur leur shirt et puis il y a une fille qui n'avait pas de bouton sur sa robe et donc elle ne pouvait pas payer son ticket pour aller voir et comme elle ne pouvait pas aller voir elle a pleuré mais elle a vraiment pleuré, elle a souffert, elle a tellement envie d'y aller mais elle n'a pas de bouton sur sa robe pour payer son ticket.

Et la personne en haut a observé tout ce jeu des enfants et vous pouvez vous pouvez imaginer que vous êtes cette personne et nous sommes nous sommes comme ces enfants dans notre vie quotidienne nous pouvons souffrir profondément, nous pouvons pleurer comme cet enfant là tout à l'heure j'ai dit que pour quand j'étais dans cette salle virtuelle pour visiter l'Egypte le moment quand j'ai enlevé le masque et les lunettes pour me rappeler que tout ça c'est virtuel ce n'est pas vrai c'est comme c'est le moment c'est comme le moment du Bodhisattva Avalokita qui regarde profondément et qui voit, qui comprend profondément que tous nos cinq Scandhas sont vides.

Il a enlevé, il a changé de lunettes, changé de masque pour avoir une autre perception, pour avoir une perception correcte, une perception juste et le Bodhisattva sait que les seins skandhas sont tous comme la magie le Bodhisattva se libère des apparences de la pratique de la paix absolue, il n'est plus attaché à la forme.

La pratique de la paix absolue c'est la pratique du nirvana, c'est la pratique de la compréhension parfaite; il ne s'attache plus à la forme de la pratique et c'est ça la pratique de la compréhension parfaite, c'est à dire la libération de la forme et des mots.

Et le verset suivant celui qui apprend d'un bon maître et de bonnes amies, bienveillant n'est guère angoissé à l'écoute de ce sutra les mauvais maîtres et amis qui nous égarent ressemblent à ces bases en terre non cuite; ici on parle de l'environnement de la communauté de la Sangha parce que nous sommes faits de notre environnement, nous sommes plus ou moins affectés par notre entourage et nous pouvons avoir ici les mauvais maîtres et amis sont mentionnés les mauvais maîtres et amis nous égarent.

Vous savez quand vous avez une idée et parfois cette idée ne correspond pas à l'idée juste quand ces pensées ne correspondent pas à la pensée juste nous avons toujours la tendance moi j'ai toujours la tendance à m'approcher de la personne que je peux deviner je peux savoir à l'avance que elle si elle m'écoute elle va être d'accord avec moi parce que nous avons la même vision nous sommes très proches nous nous comprenons et j'ai toujours tendance à aller vers quelqu'un qui sera d'accord avec moi. Si je lui partage mon idée et je sais que mais cette soeur là je suis sûre qu'elle ne va pas être d'accord avec moi et c'est pour ça je ne vais pas lui partager mes mes sentiments, mes pensées.

Et si j'ai une pensée qui n'est pas juste et je cherche quelqu'un qui va être d'accord avec moi et puis elle dit ah je te comprends je suis d'accord avec toi alors ça c'est un mauvais ami. C'est un mauvais ami parce qu'elle renforce, elle confirme, elle renforce ma pensée qui n'est pas juste et une amie une bonne amie ou un bon maître c'est celui qui... non non non non il faut il faut penser autrement parce que ta pensée ne va pas dans la direction de l'amour, de l'inclusivité de l'inter-être de l'interdépendance.

Alors en général un bon maître ou une bonne amie un bon ami en général la plupart du temps sont des personnes que nous ne cherchons pas à entendre parce que nous voulons toujours entendre les personnes qui sont d'accord avec nous et comme Thay dit que notre maître dit que la plupart de nos perceptions sont fausses et si nous cherchons toujours quelqu'un qui est d'accord avec nous alors ces personnes peuvent renforcer nos pensées nos idées fausses.

Donc il vaut mieux, quand nous avons de telles pensées, il vaut mieux pratiquer la respiration consciente la marche méditative retournons à notre pratique au lieu de chercher quelqu'un pour partager pour nous soulager nous avons l'impression que en partageant à quelqu'un ça nous soulage ça peut nous soulager mais parfois ça renforce notre pensée fausse mais parfois nous avons ou souvent nous avons de bons amis qui nous disent qui ne sont pas d'accord avec nous et qui nous disent le contraire et là nous avons beaucoup de chance celui qui apprend d'un bon maître et de bonnes amies et bienveillants n'est guère angoissé à l'écoute de ce Sutra parce que ce Sutra dit le contraire de notre habitude, de nos habitudes.

Et si en écoutant ce qui est contraire à notre croyance ça peut nous angoïsser et les mauvais maîtres et amis qui nous égarent ressemblent à ces vases en terre non cuite c'est l'image que le Bouddha a utilisé pour parler des six paramitas, pour parler de notre réveil, de notre

compréhension. Quand un vase en terre qui n'est pas bien cuit alors quand vous mettez l'eau dedans alors l'eau va va sortir par les fentes par les fentes mais quand quand c'est bien cuit ça peut contenir l'eau pendant longtemps et on ne perd pas l'eau.

Quand nous pratiquons selon la compréhension parfaite nous sommes comme un vase en terre un vase ou une vase, un vase en terre non cuit, un vase en terre cuite, bien cuite tous les résultats que nous avons dans la pratique ça reste. Au contraire si nous sommes attachés aux mots aux concepts aux idées à la forme nous ne pouvons nous ne pouvons rien garder comme l'énergie de la pleine conscience comme l'énergie de la concentration parce que ça va s'en aller et il ne reste plus rien on ne peut rien garder comme résultat et si Paramita c'est la générosité la pratique des entraînements à la pleine conscience, la patience, la diligence, la méditation et la vision profonde sans la vision profonde, sans la compréhension parfaite quoi qu'on fasse quoi qu'on pratique comme générosité, diligence, patience tout ça il ne nous reste plus rien comme beau résultat parce que nous nous attachons aux mots, à la forme et donc le résultat est très peu et il ne reste plus rien comme bienfait comme résultat.

Par exemple, si j'offre un cadeau à ma sœur et je me souviens toujours que oui je lui ai offert un cadeau et alors maintenant de retour elle devrait être gentille avec moi et puis maintenant je lui demande un service, elle doit dire oui et si elle est occupée elle ne dit pas oui et puis je suis en colère tout ça, le cadeau que je lui ai offert il n'y a rien qui reste comme bienfait mais au contraire si je lui ai offert ce cadeau et je ne me dis pas toujours que oui, moi je lui ai offert un cadeau elle a reçu un cadeau de moi si je ne m'attache pas à cette idée, si je ne me vois pas comme quelqu'un qui est offert un cadeau alors le bonheur est grand la liberté est grande il n'y a pas d'attente de moi, il n'y a pas de colère, il n'y a pas de déception il n'y a rien, le bonheur est grand pour moi, pour elle.

Et puis il y a une liberté un espace immense ça ne crée pas d'attente déception d'attachement tout ça et c'est pour ça quand nous pratiquons la diligence les entraînements à la pleine conscience la patience la générosité et la méditation pour avoir de beaux résultats il faut pratiquer sans attachement et dans ce cas le vase en terre est bien cuit Qu'est-ce qu'un Bodhisattva ? Celui qui ne s'attache plus aux pratiques qui aspire à l'éveil sans attachement est nommé Bodhisattva alors vous savez dans dans le bouddhisme originel le mot il y avait quand même le mot Bodhisattva mais le Bodhisattva est désigné le Bouddha avant de devenir Bouddha le Bouddha a passé d'innombrables vies dans une de ces vies il était dans l'enfer il était une tortue il était animal il était dans l'enfer et puis il était Bodhisattva et Bodhisattva donc il y avait juste un Bodhisattva qui était le Buddha Shakyamuni avant de devenir Bouddha.

Mais dans le Mahayana toute personne qui a un grand cœur qui pratique pour tout le monde est un Bodhisattva et ici nous voyons jusqu'à ce verset le mot Bodhisattva a été mentionné huit fois dans ce verset c'est la neuvième fois que le mot Bodhisattva est utilisé. Qu'est-ce qu'un Bodhisattva ? Celui qui ne s'attache plus aux pratiques qui aspire à l'éveil sans attachement est nommé Bodhisattva. Le Bodhisattva ne s'attache plus aux pratiques, c'est-à-dire ne s'attache plus à la forme et si nous avons reçu les cinq entraînements à la pleine conscience dans l'introduction des cinq entraînements à la pleine conscience il est dit très clairement que quand nous recevons les cinq entraînements à la pleine conscience nous sommes déjà sur le chemin des Bodhisattvas.

Nous sommes un Bodhisattva et tous ces versets expliquent qu'est-ce qu'un Bodhisattva ? Si nous voulons cheminer, si nous voulons avancer sur ce chemin, nous pouvons revoir est-ce que je suis Bodhisattva ? Qu'est-ce qu'un Bodhisattva dans ce verset ? Celui qui ne s'attache plus aux pratiques.

Mais au fait, l'original je suis je suis très désolée que les traductions parfois ne sont pas aussi proches que je souhaite celui qui ne s'attache plus aux actions des désirs ici c'est plutôt Yukham, l'original c'est Yukham, c'est-à-dire celui qui ne s'attache plus aux désirs aux actions motivées par des désirs c'est ça la signification qui aspire à l'éveil sans attachement c'est-à-dire qui aspire à l'éveil sans attachement à la forme et au mot et nommé Bodhisattva.

C'est-à-dire il y a deux deux points premièrement un Bodhisattva ne s'attache plus aux désirs aux désirs mondains il ne fait pas les choses à partir des désirs mondains et l'autre côté il veut pratiquer, il aspire à l'éveil, il veut pratiquer pour l'éveil et même il ne s'attache pas d'un côté il ne s'attache pas aux désirs. Bien sûr quand on pratique on pratique d'avoir moins de désirs, on regarde profondément les objets de nos désirs pour comprendre que ça ne vaut la peine et c'est pour ça d'un côté on ne s'attache pas aux désirs ou aux actions motivées par les désirs et puis l'autre côté nous voulons pratiquer pour atteindre l'éveil et même pour atteindre l'éveil on ne s'attache pas non plus on ne s'attache pas à la forme, aux mots et ça c'est un bodhisattva.

Je vais vérifier l'heure il me reste 6 minutes alors est-ce que vous, quelqu'un a une question brûlante je vous réserve 6 minutes pour une question brûlante s'il n'y a pas de question, tant mieux, ça veut dire que tout est clair et complet vous avez tout compris vous vous souvenez tout à l'heure quand j'ai tout à l'heure quand j'ai vu le mot une fois qu'il saisit la nature de causalité multiple, toute chose c'est le verset 11 j'ai pensé tout de suite à l'histoire d'Ananda quand le Bouddha a enseigné la causalité multiple de toute chose et le Bouddha a demandé à Ananda est-ce que tu as compris Ananda a tout de suite dit oui cher Bouddha j'ai compris et le Bouddha a dit non non non dis pas ça Ananda cet enseignement est très très très profond ne crois pas que tu l'as compris parce que cet enseignement est très profond et il faut des années pour mettre en pratique pour vraiment comprendre.

Le Bouddha a dit ça. Pour moi j'ai compris que premièrement il ne faut pas saisir avec notre intellect avec notre mental parce que moi avant cette histoire je pensais que j'ai compris et quand nous avons quand nous croyons que nous avons compris c'est très dangereux parce que quand nous croyons que nous avons compris, que nous connaissons que nous savons, nous n'avons plus cette curiosité pour apprendre plus, pour étudier, pour avancer plus profondément

Moi je pouvais être satisfaite avec ce que j'ai entendu et puis voilà je me sens satisfaite et puis je cherche d'autres choses à apprendre et c'est comme ça que je cours d'une chose à une autre, d'un enseignement à un autre parce que j'aime avoir une connaissance du bouddhisme et puis j'oublie de mettre en pratique et en regardant je me souviens notre maître Thay en regardant la communauté il voyait très clairement la souffrance combien nous souffrons combien nous sommes heureux, joyeux et s'il voit que nous avons encore des conflits, que nous avons encore des souffrances, des afflictions ça veut dire que nous n'avons pas mis en pratique ces enseignements assez ça veut dire que nous restons encore dans ce

niveau et nous croyons que nous avons tout compris et ça c'est très dangereux et c'est pour ça il n'arrêtait pas de nous répéter répéter, répéter la pratique de la respiration consciente, la pratique de la marche méditative la pratique de revenir à nous-mêmes.

Vous êtes sûr que vous... ah il y a Denise Bernard qui a une question, allez-y nous avons encore une minute. Bonjour Sœur Denise. Petite question, ne pas s'attacher à la forme vous avez dit aussi que je ne sais pas bien vos paroles mais qu'un membre de l'inter-Être n'est pas un membre de l'inter-Être à ce moment-là il est un membre de l'inter-Être. Ne pas s'attacher à la forme, alors je pense à la veste brune qui nous distingue finalement des autres et je me demande alors quelle est l'utilité de cette veste brune.

C'est une très bonne question Denise, c'est ce que j'ai partagé aussi dans le premier enseignement de la semaine de la transmission. Le Bouddha nous a nous a rappelé aussi aux moines et aux moniales que de temps en temps il faut toucher la tête votre tête sans cheveux pour vous rappeler que vous êtes moine et moniale quand nous nous rappelons que nous sommes moines et moniales que nous sommes membres de l'inter-Être dans le but de pratiquer et pas dans le but de me rappeler que moi je suis moniale, je suis membre de l'inter-Être et toi tu ne l'es pas. Et je me rappelle que j'ai reçu les 14 entraînements; il faut que je m'applique j'ai reçu les préceptes de moniale il faut que je pratique, c'est ça mais ce n'est pas pour moi je suis moniale, toi tu ne l'es pas.

C'est aussi un rappel pour revenir à soi-même, revenir à soi-même pour pratiquer et la tête la tête rasée ou la robe grune la veste marron ou bien la robe sangati en tant que moine et moniale nous devons garder aussi notre robe sangati comme symbole de nos vœux pour nous rappeler que moi j'ai fait cet engagement je vous rappelle de ma pratique voilà c'est un rappel de retour à soi mais ce n'est pas un rappel de la différence entre moi et l'autre si ce rappel est par rapport à moi si ce rappel si c'est un rappel par rapport à l'autre alors il y a une séparation et ça peut être une discrimination mais si c'est un rappel à moi-même alors on essaie ça on essaie ça.