

JPC 25 avril 2026

Les Chants du Coeur - Sr Dinh Nghiêm - L'Épopée de la Compréhension Parfaite

Nous avons, au Hameau Nouveau, nous avons deux semaines de retraite pour les Happy Farmers. Il y a beaucoup de jeunes, des wake-upers. La première semaine, il y avait à peu près 70 personnes qui sont venues.

Et tout le monde est très content, très heureux de travailler avec la terre. En ce moment, le temps est très beau, pas trop chaud, pas froid. Il fait ensoleillé.

Et quelqu'un de la maison d'édition Hachette est venu pour travailler avec moi pendant trois jours parce que cet automne, ils vont publier un livre de taille, des calligraphies de taille. À peu près 90 calligraphies et chaque calligraphie aura une explication. Et à la fin, à la fin de son séjour, il a couru à la ferme pour parler de la personne responsable parce qu'il a lâché les livres.

Maintenant, il planifie de revenir mais pour Happy Farmers, pas pour le livre. Alors aujourd'hui, il y a de plus en plus le besoin de nous relier à la terre. Et travailler dans le jardin, dans le potager, dans le verger, c'est un luxe ! Et ce matin, un puisetier est venu pour nettoyer un de nos puits.

On en a six en tout. Ça fait deux ans, ça fait deux ans qu'on a cherché à les nettoyer, les réactiver pour utiliser l'eau de ces puits. Et il y a de moins en moins de puisetiers.

On a attendu et puis finalement, le puisetier avec qui nous avons voulu travailler avec, il a fermé son entreprise parce qu'il va à la retraite. Et celui-ci qui est venu au Amour Nouveau ce matin, maintenant, il est le seul pour toute la région. Maintenant, c'est lui, il est très gentil mais maintenant, il monopolise toute la région.

Alors pour ce genre de métier maintenant, c'est tellement précieux et il est comme le roi de la région, comme le prince de la région. Bon, je vous raconte ce qu'il se passe au Amour Nouveau pour que vous puissiez sentir, être là avec moi au Amour Nouveau. Maintenant, je retourne au Soutra, le Soutra le plus difficile des Chants du Cœur.

Alors, nous avons arrêté au 16ème Emmanuel avec soin dans le e-mail. Il nous a écrit qu'on a arrêté au 16ème verset. Est-ce que vous avez pu entendre la cloche de mon téléphone? Non, il n'y a que moi qui peux entendre.

D'accord. Alors, on a arrêté à « Est-ce qu'un Bodhisattva, celui qui ne s'attache plus aux pratiques, qui aspire à l'éveil sans attachement, est nommé Bodhisattva? » Et les 16 premiers versets, nous avons vu les pratiques de la vacuité, de la non-demeure, de la non-obtention, du non-attachement, de la non-forme. Et quand nous pratiquons ces pratiques, le résultat obtenu, c'est la non-peur.

Et le prochain verset, « Qu'est-ce qu'un Mahasattva? » Alors, nous savons tous, Mahasattva, c'est un grand être. Maha, c'est grand. Sattva, c'est être.

Qu'est-ce qu'un grand être? C'est celui qui pénètre la signification ultime, qui tranche toute perception fausse du monde. Pour cette raison, on l'appelle Mahasattva. Alors, ici je pense à nos études de la conscience.

Quand nous pratiquons tous les jours la pleine conscience, la concentration, pour nous approcher de la vérité, pour transformer les perceptions fausses. Et à un moment, quand une personne veut transformer toutes les perceptions fausses dans sa conscience, alors sa conscience du très fond se transforme et devient comme un grand miroir très clair, un grand miroir très clair qui reflète toutes les réalités, les choses telles qu'elles. Ça, c'est un Mahasattva, un grand être qui pénètre cette personne, pénètre la signification ultime.

Et nous savons que Thay nous a répété plusieurs fois qu'on n'a pas besoin de rejeter la signification historique pour atteindre la signification ultime. Mais tout en vivant dans cette vie, dans le monde basant sur la vérité relative, on peut toujours toucher cette vérité ultime. Et grâce au fait qu'il touche la signification ultime, la vérité ultime, le Mahasattva, il tranche toute perception fausse du monde.

Et il pratique le grand don, la grande compréhension et la grande vertu. Il siège dans le grand véhicule du Bouddha. Il fait naître l'esprit d'amour pour aider tous les êtres.

Et pour cette raison, on le nomme grand être. Il pratique le grand don, la grande compréhension et la grande vertu. Quand on lit « il pratique le grand don », on voit aussi qu'ici, le grand don, la grande compréhension, c'est deux éléments des six paramitas.

Mais on comprend qu'ici, ce verset parle des six paramitas. Il pratique le grand don, ou il pratique les préceptes, ou il pratique la patience, ou la diligence, ou la méditation. En même temps, il pratique la grande compréhension.

Et cette grande compréhension est comme la fondation. Et donc, il siège dans le grand véhicule du Bouddha. Avec cette fondation de la grande compréhension, le fruit est grand.

Il y a la grande vertu, ou bien la grande autorité spirituelle. Vous savez, en général, le mot autorité n'est pas quelque chose qui est très apprécié. Mais dans la spiritualité, quand nous parlons de l'autorité spirituelle, c'est quelque chose de très beau.

C'est-à-dire, cette personne n'a pas besoin d'utiliser l'autorité dans le sens général. Cette personne n'a pas besoin de faire quoi que ce soit, mais sa présence inspire la justesse. Je dis par exemple, quelqu'un qui... Dans notre communauté, par exemple, Thay, ou sœur Annabelle, ou un grand frère, une grande sœur.

Chaque fois qu'ils apparaissent, Thay ou sœur Annabelle et un grand frère, chaque fois qu'ils apparaissent, tout à coup, tout le monde corrige sa posture, assise ou debout. Parce que tout de suite, on revient à soi pour la pratique de la pleine conscience, la concentration. Parce que de cette personne, il y a une énergie, une énergie qui nous invite à rester en pleine conscience.

Et même si Thay, ou sœur Annabelle, ou le grand frère ne nous dit rien, la personne fait une grande sourire, et très gentille, très douce. Mais tout de suite, on se redresse, on veut être correcte. En leur présence, on devient plus correct dans la pratique.

C'est ça, l'autorité spirituelle. Et cette autorité spirituelle vient aussi de la pratique, de la non-pratique. La personne ne pratique pas, la personne ne fait rien, ne fait rien du tout, et ça donne cette énergie.

Et le grand être, il siège dans le grand véhicule du Bouddha. Dans ce grand véhicule, il peut amener plein d'autres personnes pour aller à la destination de la libération, ou bien à l'autre rive. Il fait naître l'esprit d'amour pour aider tous les êtres.

Pour cette raison, on le nomme grand être. Alors, la grande compréhension, le grand véhicule, ce sont les éléments d'un grand être. Il pratique pour aider beaucoup de personnes.

Et la grande compréhension est la fondation. Le verset suivant, 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 Bodhisattva n'a plus peur de rien. Alors, c'est une répétition du 14ème verset. Quand Bodhisattva voit que ce qui se passe devant nos yeux est comme un tour de magie, et même s'il y a des scènes atroces, le Bodhisattva n'a plus peur de rien.

Et quand je lis la phrase « Tout est illusoire dans ce monde », ça me fait penser à... Vous savez, je travaille beaucoup dans les archives de Thay, de Sertinkhan. Et en ce moment, je refais la salle d'exposition où à mon nouveau. Et ce qui fait que je dois souvent toucher les objets, les archives du passé.

Et ce qui me monte souvent en tête, c'est « Oui, tout ça, ça a été illusoire ». Et c'est difficile à exprimer parce qu'à la fois c'est illusoire et à la fois c'est vrai. Parce que tout ce qui reste là, ça reste encore pour les générations futures. Ça aide à tant de personnes à comprendre.

Mais quand j'ai pensé à toute la vie de Thay, toutes ces années quand Thay a passé, il a tout fait de tout son cœur dans les détails les plus petits, dans les plus petits détails, dans tout ce qu'il faisait, les enseignements, la formation, l'entraînement de ses élèves, la publication des livres, tout, tout, tout. Il a fait tout ça avec tout son cœur, avec les détails, les plus petits détails. Et je me souviens le moment quand il est tombé malade, vraiment pouf, en un seul instant, il a tout lâché, il a lâché prise, il a relâché en un instant.

Et il a compris que c'était le moment pour lui, le moment du retour à soi et prendre soin de ce qui se passe là et ce qui se passait dans son corps. Et avant, ce qu'il faisait, Thay était toujours très attentif. Tout ce qu'il faisait, il le faisait avec son cœur, avec beaucoup d'importance.

Mais la capacité de lâcher prise est extraordinaire. Et maintenant quand je repense, je voyais aussi qu'il faisait tout avec son cœur et tout était important. Quand on était avec lui, on avait l'impression que c'était la chose la plus importante pour lui.

La personne qui était en face de lui ou le travail qu'il était en train de faire, c'est ce qui est le plus important. Mais tout ça, à quoi il donnait beaucoup d'importance, il ne laissait rien affecter sa joie, son bonheur de tous les jours. C'est-à-dire, il n'était pas attaché parce qu'il

voyait que, oui, c'est comme s'il voyait déjà que le jour quand il tomberait malade ou quand il ne serait plus là physiquement, il ne pouvait rien amener avec lui.

C'est pour ça, il n'était pas attaché du tout, même s'il faisait tout avec son cœur, même si c'était la chose la plus importante à faire devant lui. Il y a la cloche. Alors, ce que je voudrais vous dire ici, c'est que ce n'est pas parce que tout est illusoire dans ce monde, qu'on fait n'importe quoi, on ne fait pas attention, ce n'est pas très important.

Non, avec l'énergie, la pleine conscience, la concentration, on fait tout avec son cœur. Et quand la personne est en face de nous, elle est la personne la plus importante. Ce que nous faisons là, c'est ce qui est le plus important parce qu'on le fait avec 100% de son être.

On le fait avec pleine conscience, avec la concentration. Mais ça ne veut pas dire qu'on est attaché à ça. Ça ne veut pas dire que cette personne ou cette chose peut affecter notre paix intérieure ou notre joie et notre bonheur.

Et quand nous observons les personnes qui pratiquent avec solidité, on peut apprendre beaucoup sans attachement. Et justement parce qu'on sait que tout est illusoire, c'est pour ça qu'on ne se laisse pas emprisonné ou attaché ou affecté par quoi que ce soit. Mais l'énergie, la pleine conscience et la concentration sont toujours là et c'est pour ça que tout ce qu'on fait, on le fait avec 100% de notre attention, de notre concentration.

Le verset suivant « Formes, sensations, perceptions, formations mentales et consciences ont pour fonction de nouer. Mais le Bodhisattva n'a même plus besoin de dénouer parce qu'il sait que ses agras sont illusoires. Il pratique avec l'esprit d'un Bodhisattva sans attachement.

Ainsi, il est appelé le Bodhisattva le plus élevé. » Mais je pense que si Thay était là, il allait dire que non, « Formes, sensations, perceptions, formations mentales et consciences, les cinq agras n'ont pas pour fonction de nouer. » Si on se laisse nouer, c'est nous.

C'est nous qui nous laissons nouer, mais les cinq agras ne sont pas là pour faire ça. Ils sont innocents. Et c'est pour ça que le Bodhisattva, si le Bodhisattva pratique la non-forme, si le Bodhisattva, quand le Bodhisattva voit la vraie nature de ses cinq agras, alors le Bodhisattva ne s'y attache pas et donc il n'a même pas besoin de dénouer parce qu'il sait que ses agras sont illusoires.

Il pratique avec l'esprit d'un Bodhisattva sans attachement. Ainsi, il est appelé le Bodhisattva le plus élevé. Pourquoi le désigne-t-on par Bodhisattva ? Parce qu'il monte dans le grand véhicule pour venir en aide à tous les êtres.

La vraie nature du grand véhicule est aussi immense que l'espace et le Bodhisattva recueille en lui la paix, la joie et la stabilité. Ce verset parle encore du grand véhicule, du Mahayana. On pratique pour aider tous les êtres et pas pour soi-même.

Et comme ce grand véhicule est aussi immense que l'espace, il peut amener d'innombrables êtres à l'autre rive, à la libération. Le grand véhicule est insaisissable. Il conduit au nirvana et voyage partout.

Son point d'arrivée est cependant imperceptible comme le feu déjà éteint. C'est pour cette raison qu'il est appelé nirvana. Et comme toute autre chose, le grand véhicule est insaisissable.

Comme la grande compréhension, comme toute chose, même un objet juste devant nous, le crayon, est insaisissable. Et ce véhicule conduit au nirvana, il voyage partout, il nous conduit au nirvana et son point d'arrivée est cependant imperceptible comme le feu déjà éteint. Parce que le nirvana est le feu déjà éteint et nous ne pouvons pas parler du nirvana.

Il est imperceptible, insaisissable et c'est pour cette raison qu'il est appelé nirvana. L'objet de la pratique d'un Bodhisattva est insaisissable tous les trois temps sans le silence. Le silence, la non-peur et la non-spéculation signifient la pratique de la compréhension parfaite.

En pratiquant la grande compréhension et en faisant naître la grande compassion pour aider tous les êtres vivants, le Bodhisattva ne pense jamais à l'idée d'être vivant. Ainsi, il pratique la compréhension parfaite. Alors comme toute chose, la pratique d'un Bodhisattva est insaisissable et l'objet de sa pratique est pareil.

Tous les trois temps sans le silence. Le silence est le silence des trois temps de toute notion, de tout concept et la compréhension parfaite est le silence, la non-peur et la non-spéculation. Ces dernières années, au village des Pruniers, nous organisons beaucoup de retraites de silence et beaucoup, beaucoup de personnes aiment ces retraites parce que ça calme, ça nous permet de revenir vraiment à nous-mêmes, à observer et si nous n'avons pas la chance d'avoir toute une retraite en silence, au moins nous avons les moments de silence dans la journée pendant 20 minutes, pendant le repas, pendant la marche méditative, pendant la méditation assise, on a plein de moments de silence comme ça dans la journée et vous savez, si vous observez, plus on pratique, plus on est calme, tranquille, on parle moins, n'est-ce pas ? Je dis ça mais je suis très bavarde au amour nouveau et voilà, pendant une heure et demie, il n'y a que moi qui parle.

Aujourd'hui je vais essayer de terminer plus tôt que d'habitude pour vous écouter, mais c'est vrai que si on observe, on voit que quand le mental ne court plus, quand le mental arrête, cette course, on parle moins et c'est vrai que dans des réunions aux villages des pruniers, les personnes qui parlent peu, chaque fois quand ils parlent, tout le monde l'écoute attentivement, profondément. Quand le mental ne court plus, quand on n'est plus en pleine conscience, quand on n'est plus concentré, on parle moins mais chaque mot a beaucoup de sens. Et ici dans ce soutrat, la grande compréhension, dans la grande compréhension, dans le nirvana, même des mots qui ont beaucoup de sens ne peuvent pas vraiment décrire ou exprimer la réalité des choses.

Et en pratiquant la grande compréhension et en faisant naître la grande compassion pour aider tous les êtres vivants, le Bodhisattva ne pense jamais à l'idée d'être vivant. Alors ici nous pensons au sutra du diamant. Si le Bodhisattva a encore l'idée d'un être vivant, alors il n'est plus Bodhisattva.

Si ayant l'idée pour les êtres vivants, il pratique la mortification avec le concept de mortification, le Bodhisattva s'attache encore au concept de soi et d'être vivant. Ceci n'est pas la pratique de la compréhension parfaite. Alors à cette époque, il y avait encore la

pratique de la mortification et c'est pour ça que cette pratique est mentionnée dans ce soutrat.

Alors pour nous aujourd'hui, si nous pratiquons la marche méditative et nous pensons que je pratique la marche méditative pour mes parents et on s'attache à ces idées, à ce concept, alors ce n'est pas encore la pratique la plus haute. Au début, on apprend pour voir une direction de la pratique. Mais quand on fait la méditation marchée et on est vraiment concentré, on n'a plus ces concepts, ces idées parce qu'il y a la cloche.

Et on peut sentir vraiment la présence, on peut sentir la présence de ses ancêtres, de ses parents. Et on marche, on peut sentir quand on est en train de marcher, nos ancêtres marchent avec nous. Il y a aussi un son de la cloche.

Mais c'est une sensation, une expérience, une sensation. Ce ne sont plus les mots, ce n'est plus un concept ou une idée. Savoir profondément qu'en soi, qu'en autrui et aussi qu'en toute chose, la naissance et la mort ne sont pas deux choses à distinguer.

Ceci est la pratique de la compréhension parfaite. Alors, ici c'est la pratique de la... Qu'est-ce qui se passe avec mon ordinateur, ça n'arrête pas de bouger. Peut-être parce que j'ai posé mon livre sur la touche.

Non, je ne pose plus et ça... Il n'y a qu'Emmanuel et Barbara qui peuvent résoudre ce problème si vous êtes à côté de moi. Mais comme vous êtes trop loin, tant pis, je continue. Alors, la naissance et la mort ne sont pas deux choses à distinguer.

Ici, nous parlons de la non-dualité, l'inter-être. Abandonner tout mot et tout concept de toute chose qui naît et meurt en ce monde, atteindre cette vision profonde, source intarissable de l'eau de la compassion, c'est la pratique de la compréhension parfaite. Et le fruit de cette pratique de la non-dualité est la compassion, est la compréhension et la compassion.

Le Bodhisattva pratique cela et ne désire rien en réalisant que tout n'est qu'un moyen et que la vraie nature de toute chose est illusoire. Ainsi, il pratique la compréhension parfaite. Tout à l'heure, on a dit que quand on voit la vraie nature des choses, on ne s'y attache plus.

Et quand on ne s'y attache plus, naturellement, on ne désire plus. Tout n'est qu'un moyen. Même les pratiques, même les mots, même l'enseignement.

Tout, tout, tout, tout cela n'est qu'un moyen. Comme le Bouddha nous a parlé du doigt qui montre la lune, c'est un moyen pour nous de comprendre et de nous approcher de la vérité. Comme c'est un moyen, comme le doigt qui est un moyen, c'est pour cela qu'on ne s'attache pas au doigt.

On suit le doigt pour voir la lune et on ne s'attache pas au doigt, parce que le doigt n'est qu'un moyen. Ne pas s'établir dans la forme, la sensation, la perception, la formation mentale et la conscience, mais seulement dans le vrai Dharma, c'est la pratique de la compréhension parfaite. Et c'est pour cela, dans notre vie quotidienne, si nous nous établissons dans la forme, la forme peut être l'apparence ou les paroles, et puis nous

souffrons avec la colère, avec la frustration, on ne pratique pas ce qui est dit dans ce Sutra, parce qu'on s'établit dans la forme.

Et parfois, nous sommes en colère avec quelqu'un, nous avons dit que oui, parce que tu m'as dit ça, tu m'as fait ça, et puis l'autre personne a dit non, ce n'est pas vrai, et nous ne voulons pas croire à la personne. Nous insistons, nous continuons à dire mais non, toi tu es en train de nier, et est-ce que c'est ça ? On s'attache à la forme, et même quand la personne nous dit que ce n'est pas vrai, on ne veut pas lui croire, on veut s'établir dans ses sons, dans ses images, dans cette forme, et même quand la personne nous dit que ce n'est pas vrai, on ne veut pas lui croire, ça c'est s'établir dans la forme, et ne pas vouloir en sortir. La permanence, l'impermanence, la souffrance, le bonheur, le soi et le non-soi sont vides.

Ne pas demeurer dans la dimension historique, ni dans la dimension ultime, mais demeurer dans la pratique de non-forme, comme le fait le Bouddha. Alors, même pas la dimension ultime, la seule chose à demeurer c'est la pratique des non-formes. Il en est de même pour atteindre la réalisation des disciples auditeurs, des éveillés par eux-mêmes ou des Bouddhas.

Sans demeurer dans cette endurance, cette réalisation est impossible, comme traverser une grande rivière sans voir l'autre rive. Ici il y a trois fruits de la pratique, disciples auditeurs, éveillés par eux-mêmes, ce sont les personnes qui pratiquent, qui méditent, qui font la méditation et qui sont éveillés par eux-mêmes. Ils n'ont pas de maître pour suivre, et puis les Bouddhas.

Alors, pour atteindre ces trois réalisations, il ne faut pas demeurer dans cette endurance, sans demeurer dans cette endurance, cette réalisation est impossible. Endurance, cette endurance, qu'est-ce que c'est ? C'est notre capacité de contenir. Vous savez, par exemple, je me souviens au temps de Thay, chaque fois quand on avait des réunions pour regarder si cette jeune, cette personne, est-ce qu'il est temps pour cette personne de devenir moine ou moniale ? Et Thay, chaque fois, il voulait ordonner tout le monde, sans exception.

Et nous, chaque fois dans la réunion, on dit « non, non, non, cette personne n'est pas encore prête, alors cette personne 50%, l'autre personne 70% ». Et à la fin de la réunion, on montre à Thay, le compte-rendu, et Thay a toujours voulu ordonner tout le monde. Maintenant, quand je repense, je vois que c'est ça l'endurance, la contenance. Notre cœur, dans notre cœur, nous avons des peurs.

« Oh là là, cette personne, non, elle n'est pas encore prête. Et si elle devient moniale, elle aura des difficultés. Et puis la sangha, on ne sait pas, on n'est pas sûr si on arrive à prendre bien soin de cette personne.

» Et donc, notre cœur, on a une capacité, une telle capacité. Mais Thay, toujours, il voyait que « mais ça va, laisse-les ordonner ! » Parce que Thay voyait qu'il pouvait tout embrasser, embrasser toutes ces personnes. Et même si ces personnes auront plein de difficultés, Thay aurait, Thay voyait qu'il était sûr qu'il aurait la capacité de les embrasser tous.

C'est ça, quand on parle de l'endurance, de la capacité de contenir. Contenir et embrasser avec notre compréhension et notre amour. « Celui qui, ayant entendu cet enseignement, est déterminé à obtenir le fruit de l'éveil sublime et qui voit toutes choses comme lui-même, a en lui la grande compréhension dont parle Tathagata.

Qui voit toutes choses comme lui-même. » Cela signifie qu'il n'y a plus de soi, qu'il n'y a plus de moi et l'autre, le mien et les autres. Vous savez, quand on vit dans une communauté, on voit très clairement chaque personne, comment nous pratiquons.

Quand c'est notre chambre, quand c'est notre table, quand quelque chose est à moi, je prends bien soin. Je nettoie, je prends bien soin. Mais quand ce n'est pas à moi, c'est à la communauté, bon, je nettoie un petit peu et puis je termine rapidement pour aller à la prochaine activité.

Et c'est pour ça, vivre dans la communauté, c'est un grand moyen de pratiquer et de voir nous-mêmes. Parce que tout apparaît, tout est clair. C'est pour ça, quand nous pratiquons en tant que Sangha, c'est plus facile pour nous de nous voir, les émotions, parce qu'il y a beaucoup d'interactions tous les jours.

Le Bodhisattva de la grande compréhension pratique comme ceci, il n'apprend pas des disciples auditeurs du Bouddha, ni des éveillés par eux-mêmes, mais il apprend uniquement de la compréhension parfaite du Tathagata. Apprendre ce qui est impossible à apprendre signifie vraiment apprendre. On voit encore le Sutra du diamant et j'aimerais bien modifier un petit peu la traduction.

Apprendre ce qui n'est pas à apprendre signifie vraiment apprendre. Parce que dans le bouddhisme, il y a deux termes. Les êtres ordinaires nous avons encore beaucoup à apprendre et les éveillés comme les Bouddhas, ils n'ont plus rien à apprendre.

C'est pour ça, apprendre ce qui n'est pas à apprendre. C'est quand on... Mais c'est impossible à apprendre. Apprendre ce qui est impossible à apprendre.

Je ne vois pas si vous voyez la différence. Il y a la cloche. Apprendre ce qui est impossible à apprendre signifie l'objet de l'apprentissage est impossible pour nous à apprendre.

Mais apprendre ce qui n'est pas à apprendre signifie que la personne n'a plus rien à apprendre. Mais elle apprend. Elle apprend.

Ce qui n'est pas à apprendre signifie vraiment apprendre. Ici, cette phrase parle des personnes qui n'ont plus rien à apprendre. Comme les Bouddhas.

Apprendre ce qu'il n'y a pas de sensation, de forme, de croissance ni de décroissance. Ne pas apprendre d'autres enseignements dans la joie. Apprendre uniquement la compréhension parfaite.

Ainsi, j'aimerais bien changer la traduction pour la dernière ligne. Ainsi vous serez libérés. Je ne sais pas pourquoi, quand j'ai fait la traduction, peut-être que j'ai mélangé les versets avec.

J'ai trouvé une erreur en relisant ces versets. La forme n'est pas la compréhension ni la non-compréhension. De même pour la sensation, la perception, la formation mentale et la conscience, la vraie nature de la forme est comme l'espace, non-discriminé, non-dualiste, non-distingué.

La forme n'est pas la compréhension ni la non-compréhension. La question c'est, on pose souvent si la compréhension parfaite se trouve dans la forme ou à l'extérieur de la forme ou dans la sensation ou à l'extérieur de la sensation. C'est pour ça ici la réponse est la forme n'est pas la compréhension ni la non-compréhension.

Ça ne se trouve ni dans la forme ni à l'extérieur de la forme. Et c'est pareil pour les quatre autres agrégats. Et la vraie nature de la forme est comme l'espace.

C'est la non-discrimination, la non-dualité et la non-distinction. La nature de la perception fautive et la nature des êtres vivants sont illimités, comme la nature de l'espace qui est sans limites. La vision de ceux qui comprennent le monde est pareille.

Ici c'est la nature illimitée de la compréhension comme la nature illimitée de la compassion. Et tout de suite nous voyons qu'à cause de l'inter-être, quand la nature de la grande compréhension est illimitée, la nature de la souffrance et de l'ignorance est aussi illimitée. Le Bouddha a dit que la compréhension n'a pas de forme et qu'en abandonnant toute perception, on arrive au nirvana.

Les paroles et les pensées de celui qui a quitté les perceptions s'établissent dans l'incité. Thay nous a raconté une expérience. Un jour en automne, il a vu une feuille d'une couleur, c'était un mélange du jaune et de l'orange.

Il était avec les enfants et puis l'enfant a demandé à Thay, c'est quoi cette couleur Thay, cette feuille ? Et Thay ne pouvait pas trouver la réponse. Il a dit, mais c'est cette couleur-là. Mais tu vois, c'est cette couleur-là.

Et Thay, tout ce qu'il pouvait dire c'est de simplement montrer la feuille. Et c'est ça, c'est ça la couleur. Il n'y avait pas de mots pour cette couleur-là, mais au fait, tout est comme ça.

On ne peut pas utiliser les paroles, les pensées, les concepts pour parler de la réalité des choses qui est l'incité. Il demeure dans ce monde pendant des milliers de vies sans entendre le Bouddha prononcer le mot « être vivant » car les êtres vivants sont par nature purs et calmes et non vivants. C'est la pratique de la compréhension parfaite.

Nous retrouvons l'enseignement du Soutra du diamant ici. Toutes les paroles que je prononce contiennent le sens de la compréhension parfaite. Les Bouddhas du passé ont certifié que j'atteindrai l'éveil dans l'avenir.

Les actes de celui qui pratique continuellement la compréhension parfaite sont pareils à ceux des Bouddhas. Les épées, les lances, les poisons, le feu, l'eau et les esprits ne peuvent lui faire de mal. Quand nous avons la compréhension parfaite, nous ne sommes plus affectés par la forme, par quoi que ce soit.

Alors, comme aujourd'hui c'est la dernière session sur ce Soutra, c'est pour ça que j'ai fait le marathon, j'ai couru très vite, on a fini tous les versets parce qu'il y a plusieurs versets qui ont répété les mêmes pratiques et si nous faisons la liste de toutes les pratiques mentionnées dans ce Soutra, pratiquées par un Bodhisattva ou un grand être, alors c'est j'ai noté, c'est la vacuité, la non-demeure, non-obtention, non-attachement, non-forme, non-apparence, causalité multiple, la pratique de la non-pratique, la non-discrimination, la

non-dualité, ce sont les pratiques mentionnées 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ! Il y a 10 pratiques et parce que toute chose ou toute pratique est insaisissable et quand on pratique ça, le résultat c'est la non-peur, le silence, la paix absolue, la grande compassion et souvent, souvent nous avons un flash, quand nous pratiquons la pleine conscience et souvent nous comprenons quelque chose, nous avons compris quelque chose, nous avons vraiment senti, nous avons une expérience par exemple d'une connexion profonde avec tout le cosmos ou une connexion profonde avec la terre-mer ou avec nos ancêtres et là c'est un moment d'éveil grâce à la pratique de la pleine conscience. Mais ce moment d'éveil ne dure pas longtemps et ça passe et nous devons pratiquer encore, encore, encore et on attend que ce moment revienne parce qu'on a pu toucher quelque chose qui nous a libérés, qui nous a rendus tellement heureux. Et on pratique, on pratique pour retoucher ce moment de bien-être grâce à l'éveil et en ayant cette expérience, nous comprenons que pour aller plus loin, il faut maintenir cette vision, il faut faire en sorte que ce moment d'éveil continue à durer et si ça dure, ça c'est la concentration.

Dans les soutras, quand vous entendez, quand vous lisez la concentration de la vacuité, la concentration de la causalité multiple, la concentration de non-obtention, c'est ça, c'est cet état d'éveil qui dure et c'est pour ça que Thay de temps en temps, il a dit que par exemple les scientifiques comme Lavoisier, il a bien dit que rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme. Il a atteint l'éveil et avec les outils scientifiques, il a pu même prouver tout ça. Mais ce qui est le plus important, c'est que dans notre vie quotidienne, est-ce que nous pouvons maintenir cette vision profonde pendant 24 heures, pendant toute la journée ? Parce que si on arrive à maintenir cette vision profonde, cet éveil pendant toute la journée et toutes nos pensées, tout ce que nous faisons sont éclairés par cette lumière de la vision profonde, nous ne souffrons plus et c'est ça, c'est ça le point.

Bon, je m'arrête ici et je vous laisse poser des questions. Aujourd'hui, je vois que Géraldine a beaucoup ri aujourd'hui et je vois aussi Barbara et Emmanuel. Emmanuel, il est très content aujourd'hui parce qu'il a une assistante et les deux n'arrêtent pas de rire et ça me rend très heureuse et contente aussi de vous voir rire.

Et je suis très contente aussi qu'on a terminé ce soudra, ce long soudra et difficile. Bon, maintenant, c'est un moment de détente pour moi. Si vous avez des questions.

Titine, tu m'as très touchée. J'avais une question concernant aussi toucher la terre ou la nature profonde. Vous parliez de méditation, mais est-ce qu'un moment comme ça peut arriver sans qu'on soit assez ? Peut-être qu'on aura pratiqué, écouté quelque chose et puis on retourne à des activités diverses et puis il y a tout d'un coup, comme ça, quelque chose qui vient dans l'esprit et on dit c'est ça, c'est la vérité et ça repart.

Est-ce que ça peut être comme ça aussi ? Parce que je... voilà. C'était une question ou c'était simplement un petit moment de joie dans ma vie historique. En fait, je dirais non.

Non, mais je ne sais pas. Je me demande si c'est possible. Merci.

Et votre question c'est ? La question c'est que toucher sa nature profonde. Vous avez dit que la concentration c'est si nous avons la capacité de maintenir un moment où nous avons la... on sentit que l'on avait touché peut-être sa nature profonde, sa nature du Bouddha, mais vous parlez juste de méditation. Et ma question c'est est-ce qu'on peut avoir ce ressenti, pas

pendant une méditation, mais dans un moment trivial de la vie de tous les jours ou peut-être en train de faire la vaisselle ou se laver les pieds ? Enfin, quelque chose comme ça qui apparaît.

Voilà, c'est ça. Comment maintenir ces visions ou ces instants et comment y retourner, c'est ça ? Ok. Je voulais peut-être... Alors, premièrement, quand ça nous arrive, premièrement, on reconnaît et on reste avec cette vision, avec cette sensation.

On reste et on contemple dans quel état on était, à quoi on pensait, qu'est-ce qu'on faisait, qu'est-ce qui a abouti à ça. Par exemple, si à un moment j'ai pu sentir une connexion très profonde avec mon père qui est déjà décédé, je peux sentir que je suis sa continuation, je peux sentir qu'il est là en moi, ce que je fais, c'est lui qui le fait aussi et j'ai cette sensation, alors je la sens et puis je vois aussi, cette sensation vient d'une contemplation que je suis en train de faire, que je viens de faire. Alors, je reste avec cette sensation et je continue à penser dans cette direction pour maintenir cette vision profonde.

Si j'arrête tout de suite et puis je passe à autre chose et je lâche, alors bien sûr, je ne peux pas maintenir. Et si je dois faire quelque chose, par exemple, je dois me lever pour aller faire la vaisselle, mais pendant que je fais la vaisselle, je peux toujours continuer à nourrir cette contemplation et cette vision et puis quand je marche, je peux toujours nourrir cette sensation. Avec ma respiration consciente, je ne dirige pas mon attention à d'autres sujets, je reste avec ce sujet.

Vous savez, rester sur le même sujet, ce n'est pas facile parce que nous avons l'habitude de penser toujours d'une chose à une autre. Rester sur le même sujet, ce n'est pas facile. Vous savez, une fois j'ai lu un article sur la myopie.

Beaucoup, beaucoup d'enfants doivent porter la lunette, les lunettes et puis à un moment, ils ont découvert que ce n'est pas vraiment la myopie que les enfants ont, mais les enfants ont du mal, beaucoup d'enfants ont du mal à se concentrer avec leur regard. Par exemple, quand ils jouent les jeux vidéo, ils sont très rapides. Leur regard, les yeux, ils sautent d'une image à une autre très rapide.

Et si l'enfant joue souvent aux jeux de vidéo, ils ont cette habitude de sauter tout le temps d'un objet à un autre avec le regard, avec la pensée. Et rester concentré sur un seul point devient difficile et puis le regard continue à courir, à sauter comme ça. À un moment, ils ont découvert que ce n'est pas la myopie, mais c'est le manque d'attention parce que le regard ne peut pas se poser assez longtemps sur un seul objet.

C'était un article il y a longtemps, il y a longtemps que j'ai lu cet article sur le point. Et vous savez, maintenant la durée de concentration des élèves, des étudiants aujourd'hui est plus courte et moins longue que les étudiants d'autrefois. C'est ce que j'ai entendu dire.

Et la pratique de la respiration consciente, de la marche méditative nous aide à vraiment nous ralentir, nous établir, nous concentrer sur un seul point sans courir, sans sauter, sans cesse d'un point à un autre. Est-ce qu'il y a une autre question? Sardinine? Ah, c'était Lili qui parlait. Excuse-moi Lili.

Sardinine? Oui? Lorsque quelque chose est merveilleux et qu'on a ces moments de merveille, ces compréhensions très fortes, et que si on veut les maintenir, c'est comme si on veut que l'instant présent dure à jamais. C'est un partage. Oui.

Oui, Nadine? Oui, c'est Nadine. Donc, en fait, moi j'ai une question. En fait, comme nous vivons dans ce monde illusoire, pour vivre sans attachement, sans s'impliquer en fait, nous devons en quelque sorte sortir de notre personnage dans cette dimension historique.

Et en fait, par la pleine conscience, est-ce que nous revenons donc à notre respiration, à l'écoute de ce qui vibre en nous et autour de nous? Est-ce que quelque part, ça rejoint une forme d'énergie qui pourrait s'apparenter à du non-forme? Et comment maintenir en fait le fait de rester dans cette écoute sans implication, sans attachement? Comment rester en sortie du personnage en fait? Voilà, merci beaucoup. Tout à l'heure, j'ai pris l'exemple de Thaï et je comprends que quand nous sommes conscients que cette vie est illusoire, ça ne nous empêche pas d'être engagés et impliqués. Quand on fait, quand on vit cette vie profondément, à chaque instant, on est bien impliqué.

Quand nous pratiquons de tout cœur, à chaque instant, dans toutes les activités de notre vie quotidienne, nous sommes bien engagés. La seule chose est que nous ne sommes pas attachés aux idées et aux désirs qu'il faut que ça soit comme ci, il faut que ça soit comme ça, et si ce n'est pas comme ce que nous planifions et que nous souhaitons et puis nous souffrons. Avec l'énergie de la pleine conscience et la concentration, quand on fait quelque chose, on fait avec 100% de notre attention, de notre être, de notre âme, parce que nous sommes en pleine conscience, nous sommes bien concentrés.

Mais nous savons que l'objet de notre concentration est changeant, est impermanent et quand les choses changent, quand les choses évoluent, ça va pour nous. Et donc nous ne souffrons pas, nous ne nous attachons pas à la forme, il faut que ça soit comme ci, il faut que ça soit comme ça. Merci pour votre question, alors nous allons arrêter ici.