

JPC Dimanche 15 février 2026
Les Chants du Coeur - Sr Dinh Nghiêm
Nous nous réjouissons des Bénéfices des Bons Actes d'Autrui
et offrons les nôtres à tous les êtres
Transcription intégrale – Audio-Texte

Dans notre livre Chant du cœur, il y a les chants que Thay a traduit et puis d'autres chants c'est Thay qui a écrit et le chant que nous allons étudier aujourd'hui c'est un chant que Thay a écrit lui-même. Et juste pour le titre, nous avons beaucoup réfléchi pour traduire juste le titre. En vietnamien, c'est très court, tui hi va hoi hung sont les deux pratiques.

La pratique tui hi et puis la pratique hoi hung. Et tui hi, tui hi signifie suivre, participer, accompagner. Oui, nous sortons à l'extérieur pour avoir l'internet plus fort.

Légèrement, c'est très romantique. Bon, on continue. Je répète, c'est un chant que Thay a écrit lui-même et le titre en vietnamien est très concis, très court et concis qui parle des trois, des deux pratiques fondamentales.

C'est suivre la joie et le bonheur des autres et transférer les mérites aux autres. Et c'est pour ça, vous voyez le titre du chant en anglais. Et en français, j'ai cherché à traduire et c'est un la meilleure traduction.

Si vous trouvez une autre traduction qui est plus concise, qui est meilleure, alors vous pouvez m'envoyer votre proposition de traduction et nous allons étudier le texte entier et je suis sûre que vous trouverez une meilleure traduction. Alors, surtout quand nous vivons dans une communauté ou dans un sangha, dans une famille, nous avons beaucoup, beaucoup d'interactions, beaucoup de contacts avec les autres. Nous vivons avec les autres et si nous pratiquons bien la pratique de suivre le bonheur ou le succès des autres comme notre propre joie, notre propre succès, notre propre bonheur, notre joie et bonheur se multiplient et la graine de jalousie, de la compétition ne sont pas arrosées et ne causent pas de souffrance.

Et si vous avez remarqué au village ou dans un centre de pratique, dans un monastère, à la fin du chant, nous chantons toujours, on peut appeler quand même le gatha de clôture ou bien le poème de clôture, mais ce poème de clôture est en fait le transfert de mérite. Tout ce que nous avons fait de bien après une session de pratique comme la méditation assise ou le chant ou une cérémonie, tout ce qui est bien, tout le fruit de notre pratique, nous l'offrons aux autres. Nous ne gardons pas pour nous-mêmes, mais nous voulons partager et offrir aux autres.

Et ces deux pratiques sont aussi la pratique de générosité et ça nous accorde beaucoup de joie et de bonheur. Et avant cette session, je suis, par hasard, j'ai vu un article parlant des cours offerts à l'Université Harvard et c'est un article qui date l'an 2020. Et dans cet article, ils ont dit qu'un des cours les plus appréciés dans l'histoire de Harvard est le cours comment faire pour cultiver le bien-être.

Et beaucoup, beaucoup d'étudiants se sont inscrits à ce cours. Comment faire pour cultiver la joie, pour cultiver le bien-être? Et de manière étonnante, le professeur, il a parlé beaucoup de giving, il a parlé beaucoup de donner. Et il a mentionné que beaucoup, beaucoup de recherches ont été faites et ils ont montré que plus on donne, plus on est heureux.

Et ils ont fait aussi des recherches sur les étudiants. Ils ont vu que les étudiants qui sont volontaires dans plusieurs... dans le service, dans le service social qui offre sont les étudiants les plus heureux à l'école. Et donc le service, le service, l'offre, tout ça sont les éléments qui apportent beaucoup de joie et de bonheur.

Et ce professeur, il a dit aussi justement, au succès de l'étudiant. Et le professeur, il a dit qu'il a observé et ils ont vu très clairement que les étudiants qui cherchent à réussir dans leurs études, et même s'ils ont de bonnes notes, ils ne sont pas forcément les étudiants heureux. Mais au contraire, les étudiants qui offrent beaucoup, qui donnent beaucoup, eux, ils sont les étudiants heureux et ce bonheur et cette joie vont les amener dans la direction du succès.

Alors, le bonheur et la joie mènent au succès. Ça, c'est le bon chemin. Mais si on veut le succès d'abord, ça ne va pas mener à la joie et au bonheur.

Et ce professeur, il a insisté sur ça, sur cette différence aux élèves. Et quand j'ai lu cet article, vraiment, ça m'a beaucoup touchée parce que ce rejoint à ce champ que nous étudions aujourd'hui. Et en observant dans notre communauté, c'est pareil.

C'est pareil. Plus on donne, plus on a la joie, plus on a le bonheur. Et la réussite arrive de manière naturelle.

La réussite, c'est une réussite globale, une réussite dans le bien-être global, dans notre santé, dans notre vie quotidienne, dans notre relation. Pour nous, notre carrière, c'est la vie monastique. Notre carrière, c'est, en tant que moine et monial, on réussit dans notre vocation, dans notre mission.

Et maintenant, je continue avec le chant. Nous, les éveillés, toujours présents dans cette vie, ayez la compassion pour nous. Alors, premièrement, c'est la première phrase.

Nous reconnaissons qu'autour de nous, il y a les éveillés. Il y a les nobles êtres autour de nous. Il y a les moments quand nous sommes très bas émotionnellement et nous ne voyons que le côté négatif dans la vie.

Tout est noir. Mais le moment quand nous nous rappelons qu'autour de nous, il y a les éveillés, il y a les êtres nobles, alors ça nous fait beaucoup de bien. Le moment quand nous nous souvenons qu'il y a quelqu'un qui nous voit, qui nous comprend, qui peut nous aider, ça nous fait déjà beaucoup de bien.

Et la première phrase nous rappelle que dans cette vie, les éveillés sont toujours présents. C'est un très beau rappel et c'est aussi une pratique, une pratique d'avoir la vue juste, d'avoir la pratique, d'avoir la pensée juste, de voir tout et de ne pas rester coincé. Dans un coin tout noir.

Vous, les éveillés toujours présents dans cette vie, ayez de la compassion pour nous. Ne pensez pas que dans cette phrase, nous voyons tout petit et c'est la pratique, la dévotion, c'est la prière. Non.

Quand nous voulons transformer, changer, quand nous voulons améliorer, alors nous devons être très honnêtes, très humbles, si nous sommes arrogants, si nous sommes fiers, nous ne pourrions changer rien. Alors, ayez de la compassion pour nous, ça nous rappelle que oui, j'ai besoin de l'amour, j'ai besoin de l'aide. Quelqu'un qui dit que moi je n'ai pas besoin d'aide, j'ai tout, cette personne peut-être n'ouvre pas son cœur pour recevoir toute l'énergie dans l'univers, l'énergie de nos ancêtres génétiques comme l'énergie de nos ancêtres spirituels.

Ils sont toujours là à nous soutenir, à nous aider, mais si je sens que je n'ai pas besoin d'aide, je peux vivre moi-même, alors je ne peux pas profiter de toute cette énergie et c'est dommage pour moi, c'est dommage pour moi et c'est une perte pour moi. Et je ne vois pas l'interdépendance et l'inter-être, je ne vois pas cette nature de l'inter-être entre moi et tous les autres. C'est pour ça, cette phrase nous rappelle de cette vérité, de moi-même et autour de moi.

Car dans cette vie-même et dans bien d'autres vies, depuis la nuit des temps, nous avons commis des erreurs et causé de la souffrance à nous-mêmes et aux autres. Car dans cette vie-même et dans bien d'autres vies, depuis la nuit des temps. Alors ici, ne pensez pas à mes autres vies dans le passé en tant que réincarnation.

Vous les éveillez toujours présents dans cette vie. Ayez de la compassion pour nous. Car depuis la nuit des temps, nous avons commis des erreurs et causé de la souffrance à nous-mêmes et aux autres.

Alors, quand vous entendez, car dans cette vie-même et dans bien d'autres vies, depuis la nuit des temps, ne pensez pas aux vies passées avec les réincarnations. Ne pensez pas dans cette direction parce que la dernière fois quand nous avons étudié le Sutra de la Voix du Milieu, nous nous entraînons à penser de manière à nous libérer du soi. Vous vous souvenez, si nous pensons à un soi, à la permanence d'un soi qui est moi-même, alors ce n'est pas la vue juste.

Ici, dans cette vie-même et dans bien d'autres vies, depuis la nuit des temps, nous pouvons penser à nos ancêtres, à notre environnement, à la nature, parce que nous sommes nos ancêtres, nous sommes la continuation de nos ancêtres, nous sommes la continuation de tout ce qui se passe dans notre environnement, dans le monde. Et c'est pour ça que nous avons commis, depuis la nuit des temps, depuis bien d'autres vies. Ça peut être nos ancêtres, nos ancêtres génétiques qui ont commis des erreurs depuis très très très longtemps, et comme nous sommes la continuation de nos ancêtres, nous avons commis ces erreurs, nous recevons le fruit de ces erreurs.

Dans cette vie-même et dans cette vie-même, c'est moi qui commets des erreurs, et dans bien d'autres vies, depuis la nuit des temps, nous avons commis des erreurs et causé de la souffrance à nous-mêmes et aux autres. Et qui peut dire que moi je n'ai pas commis d'erreur? Qui peut dire ça? Personne peut dire ça. Même si nous ne voyons pas les erreurs que nous avons commises dans cette vie, même si nous ne les voyons pas, nous devons nous rappeler

que ce que je ne vois pas, c'est ce que je ne vois pas, mais je suis sûre que j'en ai commis bien, des erreurs.

Et vous savez, il y a les enfants ou les bébés, dès leur naissance ou après quelques années, ils ont reçu, ils ont eu des maladies fatales, ils ont eu des accidents, et souvent, il y en a qui posent la question, mais eux, ces êtres innocents et naïfs, ils n'ont rien fait de mal dans leur vie, et pourquoi ils doivent subir tout ça? Mais si nous regardons avec la lumière de l'inter-être, si nous regardons avec la lumière de ce champ, nous voyons que ce bébé et cet enfant est la continuation de leurs parents, de leurs grands-parents, de leurs ancêtres. C'est vrai que pendant ces années très courtes, ils n'ont rien fait, ils n'ont rien fait de mal, ils n'ont rien causé comme mal ou ils n'ont pas commis d'erreurs, mais comme ils sont le fruit de leurs parents, de leurs ancêtres, et c'est pour ça qu'on voit tout un courant, tout un courant de vie, et c'est pour ça que je vois qu'il y a beaucoup, beaucoup de parents qui aiment leurs enfants, et grâce à la présence de leurs enfants, ils ont vraiment changé leur mode de vie, ils sont tous faits pour le bien de leurs enfants. Ils ont eu des addictions, de la drogue, mais dès qu'ils ont vu, dès qu'ils ont appris qu'ils allaient être papa, ils ont eu le courage de changer leur mode de vie, de couper net leurs addictions parce qu'ils aiment leurs enfants.

Et ils ont le courage de tout faire pour leurs enfants. Je vois aussi les parents qui viennent au village éprunier en été, ils ne sentent pas le besoin de pratique pour eux-mêmes. Ils ont vu qu'à leur époque, le monde était en quelques mots, j'ai dit qu'il y a bien des parents, leur amour pour les enfants, ils essaient de tout faire, et ils essaient de pratiquer aussi pour leurs enfants.

En cachette et ouvertement, nous avons commis des erreurs, nous avons poussé les autres à en commettre, ou les avons encouragés à tuer, à voler, à tromper, à avoir des comportements sexuels inappropriés, et à faire encore bien d'autres actes négatifs parmi les 10 actions non bénéfiques. Alors ici, nous parlons des 5 entraînements. Quand nous ne pratiquons pas les 5 entraînements, nous pouvons causer la souffrance aux autres, en cachette ou ouvertement, ou bien nous avons, ou nous poussons les autres à commettre ces erreurs.

Alors que ce soit en cachette ou ouvertement, que ce soit nous qui causons la souffrance, ou nous poussons les autres à causer la souffrance, le fruit est pareil, les fruits sont pareils, et ces erreurs sont pareilles. Les fruits de ces erreurs sont pareils, mais les mauvaises graines en nous sont encore plus touchées parce qu'il y a encore la graine de malhonnêteté qui est arrosée en nous. Si nous n'osons pas faire nous-mêmes et nous poussons quelqu'un d'autre de faire, ou nous faisons ça, nous commettons cette erreur en cachette, alors le fruit, le mal, la souffrance causée est autant, mais nous, il y a encore plus de graines, de mauvaises graines qui sont arrosées en nous.

Et ici, les cinq entraînements à la pleine conscience sont mentionnés, et puis il y a aussi les dix actions non bénéfiques. Vous savez qu'il y a un soudra qui parle des dix entraînements à la pleine conscience, ou les dix préceptes, et pour vous qui êtes les membres de l'Intérêt, vous savez qu'il y a aussi ces dix préceptes. Et les dix préceptes comprennent trois préceptes concernant le corps, quatre concernant les paroles, et trois concernant les pensées.

Et pour les trois premiers préceptes concernant le corps, ils sont pareils que les trois premiers entraînements à la pleine conscience, c'est le respect pour la vie, la générosité, et le vrai

amour. Et puis les quatre préceptes suivants concernant les paroles, alors le premier c'est de ne pas faire les mensonges, le deuxième c'est de ne pas exagérer, parfois on exagère pour notre propre intérêt, ou bien nous exagérons pour parler du mal de quelqu'un. Alors, ce deuxième point est l'exagération, le troisième point c'est l'insulte, quand nous utilisons les mots durs, les mots méchants, quand nous insultons les autres, ça c'est le troisième élément dans la parole.

Et puis le quatrième point pour les paroles, le quatrième point c'est, on dit la langue double, c'est-à-dire quand je vais à cette personne, je dis quelque chose, et puis quand je vais à une autre personne, je dis différemment, je dis d'autres choses, parfois c'est l'opposé. Et comme je ne dis pas la même chose, je peux causer beaucoup de disharmonie dans la famille, dans la communauté, je cause la guerre aussi, ça c'est, en vietnamien on dit double langue. Alors, pour le quatrième des cinq entraînements, il est développé en quatre entraînements dans les dix entraînements, et nous voyons que, juste avec les paroles, nous pouvons causer beaucoup, beaucoup de souffrance, beaucoup de mal.

Encore plus que le corps, pour le corps il y a trois entraînements, mais juste pour les paroles il y en a quatre. Et puis les trois derniers préceptes, les dix préceptes concernant la pensée, et ces trois préceptes visent l'ignorance, l'habileté et la colère, la violence. Je relis ce passage.

Nous traînons dans l'enfer de la souffrance, dans le monde des esprits affamés, nous respirons ensemble, dans le monde des esprits affamés ou des bêtes. Dans le bouddhisme, nous entendons parler souvent des chemins des ténèbres, c'est l'enfer, le monde des esprits affamés et le monde des bêtes. Et c'est nous qui créons ce monde.

Le monde des esprits affamés, Thay, si vous vous souvenez, Thay a parlé beaucoup des esprits affamés, les personnes qui n'arrivent pas à ouvrir le cœur pour recevoir, pour recevoir l'amour. Si nous avons beaucoup de doutes et nous n'avons confiance en personne, nous ne pouvons recevoir rien. Un esprit affamé est un esprit qui a très fin, qui a, dans la littérature bouddhique, pour illustrer un esprit affamé, on voit l'image de quelqu'un qui a un gros ventre et qui a un cou aussi fin qu'une aiguille.

Avec un cou si fin, la personne ne peut rien avaler, la personne ne peut pas boire, la personne ne peut pas manger et elle est affamée, mais elle ne peut pas manger. Il y a aussi l'histoire d'un esprit affamé qui connaissait l'histoire de la maman de Mahamud Galyana, sa maman était très avide. La maman de Mahamud Galyana était très avide et avare et Mahamud Galyana savait que tout ce qu'elle a fait de mal, certainement elle allait dans une direction de souffrance.

Et dans une histoire, il est dit que Mahamud Galyana a vu qu'elle était en enfer et donc Mahamud Galyana lui a apporté de la nourriture. Et sa maman était toute contente pour prendre de la nourriture, mais dès qu'elle veut prendre cette nourriture, la nourriture se transforme en feu et elle ne pouvait pas avaler, manger ou boire. C'était une histoire bouddhiste qui illustre un esprit affamé, même s'il y a la nourriture devant lui, il ne peut pas prendre, il ne peut pas avaler, même si c'est le cas, même si l'amour est là.

Il y a les amis, les membres de la famille qui veulent offrir l'amour, mais la personne ne peut pas recevoir avec des doutes, avec la colère, c'est comme la souffrance. Il y a bien des cas où dans la communauté, nous voyons très clairement ou dans une famille, nous voyons que

parfois la personne crée sa propre souffrance avec des perceptions fausses. Les autres membres n'ont pas l'intention de percevoir de manière qui la fait souffrir.

Bien des cas nous font créer l'enfer en nous, nous pouvons devenir un esprit affamé à cause de notre manière de percevoir, de penser. Et puis le monde des bêtes. Ici c'est juste un exemple, mais nous voyons très bien que les animaux sont très intelligents, beaucoup d'animaux sont comme les humains.

Et ici c'est juste un exemple, le monde des bêtes, les bêtes qui suivent leur instinct sans une conscience qui va avec l'éthique et qui peut causer beaucoup de souffrance et qui cause la souffrance à eux-mêmes et aux autres. Ça c'est juste un exemple. Ces erreurs nous font renaître avec des organes, des sens défaillants dans des régions isolées et non civilisées sans conditions favorables pour grandir et devenir une personne vertueuse.

Ces erreurs qui nous font renaître avec des organes, des sens défaillants et ici nous voyons toujours dans la lumière de la continuation de tout un courant de vie et pas un soi qui se réincarne. Je dois répéter ça parce que sinon nous avons souvent la tendance de penser à la réincarnation, tout ça, et renaître avec des organes, des sens défaillants. Quand nous avons un corps en bonne santé avec tous les organes, des sens corrects, souvent nous oublions que c'est une chance énorme.

Dans le passé, quand la médecine n'était pas assez avancée, alors donner naissance à un bébé, un beau bébé intact, était vraiment le rêve de tout le monde, de tous les parents, de tout le monde, de toutes les familles. Mais aujourd'hui, comme la médecine est bien avancée, on peut faire des échographies, on peut voir l'avance, on peut faire plein de choses, les interventions. Et aujourd'hui, d'avoir un corps, et même, d'avoir un corps, un beau corps, parfois nous voyons que c'est une chose normale.

Et vous savez, dans certains pays asiatiques, dans des pays asiatiques, une des conditions, tous les cinq sens intacts. Et au village des Pruniers, à la première pleine organisation en 1992, Thaï a fait une révolution. Thaï a transmis la pleine organisation.

Oui, parce que dans le passé, quand une personne est handicapée, ce moine ou cette moniale est dépendant dans la communauté et ce moine ou cette moniale ne peut pas vivre et servir dans la communauté monastique. Et si elle ne peut pas servir, mais au contraire, les autres doivent prendre soin de ce moine ou de cette moniale, ça va causer beaucoup de complexe, d'infériorité, de choses comme ça. Et c'est pour ça que c'était très difficile dans la vie communautaire.

Et c'est pour ça que l'un des critères pour la pleine organisation, c'est d'avoir tous les organes d'essence bonnes. Et au village des Pruniers, Thaï a expliqué qu'aujourd'hui, même si nous vivons pour être indépendants, et c'est pour ça que Thaï a fait une révolution. Dans la littérature bouddhique, c'est mentionné que c'est une grande chance d'avoir des organes d'essence, de bonnes organes d'essence, parce que nous pouvons être indépendants, entre guillemets, nous n'avons pas besoin d'être en charge par d'autres personnes.

Et en lisant ces lignes, nous nous rappelons que nous avons beaucoup de chance. Avec les organes d'essence, nous n'avons pas d'organes d'essence défaillants. Et ces erreurs nous entraînent à renaître dans des régions isolées et non civilisées.

J'ai dit qu'aujourd'hui, avec la technologie que nous vivons en ville ou à la campagne, c'est pareil. Dans l'ancien temps, il y avait des régions isolées, et là, dans ces régions, il y avait très peu de moyens, et ces régions pouvaient être isolées et non civilisées. Quand j'étais enfant, mes grands-parents ou ma mère racontaient comment ça se passait à la campagne.

Alors peut-être qu'aujourd'hui, quand nous lisons ces lignes dans des régions isolées et non civilisées, nous ne pouvons pas imaginer ces régions isolées et non civilisées. Mais quand j'ai entendu ma mère parler de la campagne au Vietnam autrefois, alors j'ai vu vraiment une grande différence entre les villes et les régions à la campagne bien isolées. La grande différence et sans conditions favorables pour grandir et devenir une personne vertueuse.

Dans le passé, mais pour aller à l'école, les gens doivent aller loin parce que dans la campagne, près de chez eux, il n'y a pas d'école. Alors ici, ce passage parle de l'environnement, et l'environnement est très, très, très important pour grandir, pour avoir une vue, une large vue, une vue juste, et la conscience collective est très importante aussi. Et plus tard, quand nous étudierons le Sutra d'Amitabha, qui parle du paradis, nous verrons qu'un bon environnement et beaucoup de bons amis, les amis qui peuvent nous apprendre plein de choses, qui peuvent nous soutenir.

Et une personne vertueuse, ici, signifie une personne qui peut apporter la joie et le bonheur aux autres. Aujourd'hui, nous continuons avec le texte. Aujourd'hui, corps et esprit parfaitement unifiés, nous voulons prendre un nouveau départ.

Alors, ce passage, tout ce passage, est le passage de la pratique du nouveau départ. Et le nouveau départ est très important pour une bonne pratique, pour recommencer, pour tout recommencer avec la pratique de réjouir des bénéfices d'autrui et offrir le fruit de notre pratique et d'offrir tout ce qui est le mieux de nous à tous les êtres. La première partie est la pratique du nouveau départ.

Alors, la deuxième partie, ça commence à la page 86, nous allons lire, c'est la pratique de nous réjouir des bénéfices des bons actes d'autrui. Alors, chers gars, soyez témoins de notre sincérité et ayez de la compassion pour nous. En touchant la terre devant vous, nous faisons la même chose.

Alors, nous avons parlé de la générosité pour offrir le matériel comme la nourriture et les vêtements. Si nous avons utilisé l'appareil d'éléments de ce référentiel, si nous avons regardé avec des yeux compatissants, ne serait-ce qu'un seul instant. Si nos gestes ont soulagé la peine, parlons des gestes d'amour.

Là, on va plus loin. Premièrement, on offre le matériel comme la nourriture et les vêtements. Et puis, maintenant, nous parlons aussi des gestes d'amour.

Autrefois, quand le monde, quand notre monde, quand les gens étaient pauvres, la nourriture, les vêtements étaient très importants. Mais aujourd'hui, dans les pays développés comme le nôtre, les gens n'ont pas besoin de ces offrandes, ce qui manque aujourd'hui. Alors, ce passage parle des yeux compatissants, les gestes qui soulagent, c'est ce qui demande la pratique, ce qui demande la pratique quotidienne.

Et ensuite, si nous avons écouté attentivement le Profond Dharma, ne serait-ce qu'une seule fois. Si nous avons offert la nourriture aux moines et aux moniales, même si ce n'est qu'une seule fois. Vous savez, dans les pays asiatiques, l'offrande de nourriture aux moines et aux moniales est une pratique très courante.

Surtout pendant la retraite des trois mois. Parce que pendant la retraite des trois mois, les moines et les moniales restent sur place pour pratiquer et ne peuvent pas sortir du monastère. Et il y a les laïcs qui amènent la nourriture pour leur offrir.

C'est une pratique très courante. Si nous avons sauvé la vie d'êtres vivants, même s'il ne s'agit que de quelques vers ou de fourmis, même si c'est un ver ou une fourmi tout petit, et si nous prenons le temps pour l'aider, pour la sauver. Alors pendant ce geste, qu'on peut considérer comme un petit geste, mais nous arrosons la graine d'amour en nous.

Et surtout dans la vie occupée d'aujourd'hui, et si nous pouvons arrêter juste quelques secondes ou quelques minutes pour sauver une fourmi, une petite bestiole, alors c'est beaucoup, surtout dans une vie très occupée, quand nous n'avons pas le temps. Alors ici, même s'il s'agit de quelques vers ou de fourmis, comme si c'était petit, mais au fait, c'est beaucoup dans notre vie occupée. Si nous avons récité un soutra, ne serait-ce que quelques phrases.

Si nous avons été moines ou moniaux, ne serait-ce que pendant une vie. Vous savez, ce sont la liste, c'est une liste de tous les actes, et à la fin, nous rassemblons tous ces actes, même s'ils sont très petits et en peu de temps, nous les rassemblons tous comme une guirlande de fleurs parfumées pour offrir au Bouddha et pour transmettre tous ses bénéfices à tous les êtres pour la réalisation de l'éveil. Et quand nous faisons le vœu de devenir moines ou moniaux, nous faisons le vœu de devenir monastique, non seulement pour cette vie, mais pour bien d'autres vies, pour longtemps, longtemps.

Et je me souviens, quand je suis devenue novice, nous avons aussi un gatha à réciter. Chaque fois que nous portons notre robe sanghathi, et la dernière ligne de ce poème, c'est « Je fais le vœu de porter cette robe vie après vie ». Et quand un moine ou un monial qui a fait ce vœu et qui n'arrive pas à suivre ce vœu et qui abandonne leur vie monastique, il y en a qui se sentent très mal et qui n'osent plus revenir au monastère. En Occident, comme en France, au village des Pruniers, c'est moins, mais vous savez, en Asie, ce sentiment de culpabilité est très, très, très lourd.

Et vous savez, le sentiment de culpabilité est très lourd en Asie, et parfois encore un peu lourd au village des Pruniers. Et c'est pour ça Thay a fait une révolution encore en l'an 2000, je ne sais plus, à partir de quelle année, je ne sais plus, et Thay a commencé une nouvelle tradition au village des Pruniers, le programme monastique pour cinq ans, pour les moines et les moniales qui veulent être moines et moniales juste pendant cinq ans. Et ça, c'est l'ouverture d'une nouvelle porte, parce que la réalité, c'est que pas beaucoup, pas tous les moines et les moniales arrivent à poursuivre ce chemin jusqu'à la fin de leur vie, il y en a qui n'arrivent pas et qui abandonnent.

Et surtout en Occident, où le bouddhisme est quelque chose de très nouveau, très neuf, pour les moines et les moniales occidentaux, de suivre ce chemin pendant toute la vie, c'est trop, trop dur. Et c'est pour ça Thay a créé une nouvelle tradition de trois mois, de cinq ans. Et vous

savez que la tradition de Theravada en Thaïlande, tous les laïcs sont encouragés à être moines pendant quelques mois, surtout les hommes.

C'est comme le service militaire. Et parfois, avant de se marier, si une jeune femme veut se marier avec cet homme, elle lui demande « est-ce que tu as été moine pendant quelques mois ? » Elle a changé de pratiquer de tout cœur dans le monastère et c'est un beau bagage pour leur vie dans le monde. Et c'est pour ça, en pensant à cette tradition de Theravada, Thay a eu beaucoup de convictions pour commencer cette nouvelle tradition du village éprunier, une nouvelle porte pour les jeunes qui veulent être moines et moniales pendant cinq ans.

Et depuis, nous avons ces moines et moniales occidentaux pour cinq ans et puis après cinq ans, il y en a qui restent, qui continuent leur vie monastique au village. Il y en a plusieurs qui continuent après cinq ans. Alors, ne soyez pas surpris si vous lisez cette phrase.

« Si nous avons été moines ou moniales, ne serait-ce que pendant une vie. Si nous avons soutenu des pratiquants sur la voie, ne serait-ce que quelques-uns. » « Si nous avons pratiqué les préceptes, il faut changer les entraînements à la pleine conscience.

» Ce livre « Chant du cœur » a été publié en l'an 2009 et nous avons plein de choses à changer. Nous le réviserons dans le futur. « Si nous avons pratiqué les entraînements à la pleine conscience, ne serait-ce qu'un peu et imparfaitement.

» Avec beaucoup d'amour, Thay a tout fait pour encourager les laïcs à pratiquer la pleine conscience. Thay a tout fait. Si vous voulez recevoir juste un entraînement, c'est bon.

Et Thay a dit que les entraînements inter-sont. Alors, si vous en recevez un et que vous pratiquez profondément, alors vous allez les pratiquer tous. Et il y a les personnes qui les ont pratiqués et puis au bout d'un certain temps, ils ont relâché la pratique.

Et comme un père aimant Thay leur dit de renouveler leur pratique. Mais tout ça, c'est ce qu'il se passe au village des Greniers et pas dans d'autres monastères ou dans d'autres centres de pratique. Vous savez, en Asie, quand vous recevez les cinq entraînements, vous recevez une fois, c'est tout dans votre vie.

Vous ne les renouvelez pas. Mais au village, Thay a permis à ses étudiants de les renouveler. Et Thay a écrit dans ce champ, si nous avons pratiqué les entraînements à la pleine conscience, ne serait-ce qu'un peu et imparfaitement, avec beaucoup de compassion.

Il voit tout. Il sait que ses étudiants, il y en a qui n'arrivent pas. Ils peuvent pratiquer, même s'ils ont fait le vœu, mais ils peuvent pratiquer un petit peu.

Et c'est déjà bien. Tous ces bénéfices sont de bonnes graines semées. Aujourd'hui, nous les rassemblons tous en une guirlande de fleurs parfumées que nous offrons au Bouddha et nous transmettons tous ces bénéfices à tous les êtres pour la réalisation de l'éveil.

Alors, en lisant ce champ écrit par Thay, nous pouvons sentir l'amour et la compassion de Thay. Le sentiment de culpabilité n'aide pas du tout. Et Thay, tout ce que Thay nous dit, nous écrit dans ses champs, ce sont toujours les mots encourageants.

Même si nous n'arrivons pas à pratiquer parfaitement, même si nous pratiquons un petit peu, c'est déjà bien. Nous devons apprendre à regarder avec ces yeux de compréhension et d'encouragement envers nous-mêmes. Nous devons reconnaître ce qui est bon en nous-mêmes, si c'est peu.

Mais si nous nous souvenons, si nous dirigeons notre attention à ce qui est beau, à ce qui est bien en nous, nous cultivons, nous pouvons cultiver la motivation, la joie, l'encouragement. La compréhension et l'amour envers nous-mêmes. Si nous avons trop d'attentes en nous-mêmes, si nous mettons un but trop élevé et tous les jours nous sommes déçus, nous sommes découragés, nous nous blâmons, alors ce n'est pas bien du tout.

Et nous évitons d'aller aux extrêmes. Soit nous nous laissons aller complètement, nous nions ce qui ne va pas en nous, ça c'est un extrême à éviter. Et puis l'autre extrême, c'est d'être trop strict, trop rigide à nous-mêmes, trop dur à nous-mêmes.

Il faut éviter ces deux extrêmes. Et quand nous avons la compréhension et l'amour pour nous-mêmes, nous pouvons éviter ces deux extrêmes. Compréhension.

Pour avoir la compréhension, il faut la pleine conscience. Quand nous avons la pleine conscience et nous voyons nous-mêmes, nous voyons la réalité telle qu'elle est, alors nous pouvons éviter ces deux extrêmes. Parce que nous voyons tout le tableau, nous ne restons pas coincés dans les détails ou dans un petit coin du tableau.

Et la pleine conscience, la définition de la pleine conscience est d'être au courant de ce qui se passe en moi et autour de moi. Être conscient de moi-même. Et nous transmettons tous ces bénéfices à tous les êtres pour la réalisation de l'éveil.

Le but de transférer tout le bien à tous les êtres, ce n'est pas pour que les autres soient riches, pour que les autres réussissent dans leur carrière ou quelque chose comme ça, mais pour qu'ils atteignent l'éveil. C'est le but, le vrai but, c'est d'atteindre l'éveil. Parce que c'est l'éveil qui nous aide à sortir de la souffrance.

Vous savez, il y a beaucoup, beaucoup de bouddhistes aujourd'hui qui font plein de prières. Quand vous allez en Asie ou même en Occident, des temples, beaucoup de bouddhistes, pour être épargnés des accidents, pour être riches, pour réussir dans leur carrière. Mais ça, ce n'est pas le but de notre pratique, le but de transférer les mérites.

Ce n'est pas le but quand nous chantons le poème de clôture à la fin d'un chant ou d'une cérémonie. Notre but, c'est d'atteindre l'éveil parce que seul l'éveil peut nous libérer de la souffrance. Et Thay nous a rappelé, je me souviens, quand nous avons étudié ce chant, Thay nous a rappelé dans la communauté, ce que vous faites dans la communauté comme service, vous pouvez travailler jour et nuit.

Et puis vous, ce que vous attendez, c'est que les autres voient ce que vous faites, que les autres reconnaissent ce que vous faites pour la communauté. Alors le bénéfice est très peu, le bénéfice peut être aussi petit qu'un cacahuète. Et avec le peu de bénéfices comme ça, alors qu'est-ce que vous pouvez transférer aux autres? Parce que tout ce que vous faites, c'est pour gagner la reconnaissance des autres.

Et quand nous recherchons la reconnaissance des autres, c'est plus ou moins pour la renommée que nous cherchons. Et ce n'est pas pour l'éveil. Et si nous pratiquons, et si nous faisons de bonnes actes, même si nous faisons beaucoup plus que ces lignes, mais si le but c'est la reconnaissance des autres, alors nous avons très peu à transférer aux autres.

Déjà, nous recevons très peu et nous avons très peu à transférer aux autres pour le monde. Mais si ce que nous faisons pour la famille ou la communauté ou pour nous-mêmes, nous pensons toujours à la pratique, à la libération, à l'éveil, alors le fruit est immense pour nous-mêmes. Et cette énergie que nous générons en nous et autour de nous, que les autres le sachent ou non, les autres reçoivent cette énergie immédiatement.

Même si nous n'avons pas envie de transférer le fruit de ces bons actes, les autres les reçoivent. À la fin du chant, nous chantons le poème de Plautus pour transférer les mérites. Ça c'est pour nous-mêmes, pour nous rappeler, pour nous rappeler, pour arroser la graine de générosité, pour nous rappeler que tout ce que nous faisons, c'est pour la pratique, c'est pour l'éveil.

Ce n'est pas pour autre chose, c'est pour nous rappeler. Mais ce n'est pas qu'en récitant ce poème de Plautus que nous transférons le fruit de notre pratique aux autres. Que nous chantons ce poème ou non, nous recevons le fruit, les autres reçoivent le fruit, que ce soit petit ou grand.

Nous n'avons pas besoin de faire ce chant pour que les autres reçoivent le fruit de notre pratique. Alors, le dernier passage parle de notre aspiration. « Puissions-nous réaliser l'amour profond ? Puissions-nous pratiquer diligemment afin de transformer la souffrance pour nous et pour tous les êtres ? Toutes nos pensées, nos paroles et nos actes visent à apporter le bonheur à tous les êtres.

C'est là notre aspiration la plus profonde. Nous n'avons aucune autre aspiration que l'esprit d'éveil, la soif de la compréhension et du grand amour. Les Bouddhas dans les dix directions, dans le passé, le présent et le futur, tous ont ainsi transféré leurs mérites.

Aujourd'hui, nous faisons de même. Nous nous repentons pour toutes nos erreurs, c'est-à-dire nous avons fait un nouveau départ, et nous nous réjouissons des mérites de tous les autres. L'océan des mérites est illimité.

Vous pouvez poser la question, qu'est-ce que c'est vraiment mérite ? Mérite signifie bonheur. Les mérites ou le bonheur sont aussi une très haute montagne de vision profonde. Les Bouddhas et nos ancêtres spirituels sont la lumière éclairant notre chemin.

En cet instant solennel, avec tout notre corps et notre esprit, nous touchons la terre et prenons refuge pour toute notre vie. Tout à l'heure, j'ai dit une bêtise, j'ai dit, au fait, la deuxième partie est la pratique de transférer le fruit de notre pratique aux autres. Ce n'est pas nous réjouir des bons actes d'autrui.

Voilà, nous avons fini le chant. Le dernier mot que je peux dire, c'est que comme c'est un chant que Thay a écrit lui-même, ça vient de sa propre pratique.