

JPC Samedi 17 janvier 2026
Les Chants Du Coeur - Sr Dinh Nghiêm
La Voie Du Milieu - Les 12 Liens
Révisée par Laurence Guillard

Pour vous qui êtes là pour la première fois, je voudrais expliquer un tout petit peu. Nous avons deux cahiers de chants, l'un en vietnamien et l'autre en français. Dans ces deux cahiers de chants, il y a les chants préparés pour chaque jour de la semaine.

Par exemple, le chant du lundi soir, mardi matin, mardi soir, etc, et ça va jusqu'à la fin de la semaine. Nous n'avons pas la même organisation dans le cahier de chants pour les autres langues, notamment en anglais. Le cahier de chants organisé de cette manière est une révolution de Thay, notre maître, parce que, quand Thay était novice, le premier jour où il a rejoint la vie monastique, le cahier de chants pour les moines et les moniales qu'il utilisait ne comprenait que deux chants.

Tous les jours, les moines et les moniales chantaient le même chant le matin, et tous les jours, quelques personnes dans le temple, les novices ou les aspirants, chantaient un autre chant l'après-midi. Le chant du matin était composé de plusieurs mantras, des dharanis, et c'est le même chant du matin chaque jour, et l'après-midi, c'était comme une cérémonie, un chant pour les esprits affamés. Avant l'an 2000, en 1996-97, Thay a refait un livre de chants composé de plein de soutras qu'il avait sélectionnés.

Ainsi, tous les jours, nous pouvons chanter différents soutras, et ce sont les soutras très importants sélectionnés par Thay. Tout d'abord, il a fait ce livre en vietnamien, puis ce livre de chants a été traduit en anglais, mais pas exactement pareil. C'est-à-dire, le livre de chants en anglais est organisé en listes : il y a une liste de soutras, une liste de cérémonies, mais ce n'est pas exactement ce que Thay avait composé en vietnamien.

Quand nous avons traduit ce livre de chant en français, nous avons gardé exactement le même format que le livre en vietnamien. Et c'est pour ça que l'année dernière, nous avons commencé le premier jour avec le premier chant du lundi matin, et à la fin de l'année dernière, nous nous sommes arrêtés au premier chant du mercredi matin. Sachez que l'ordre des soutras n'est pas très important dans le cahier de chants en vietnamien, sauf le premier soutra du livre de chants, le soutra du diamant.

Intentionnellement, Thay a choisi le soutra du diamant pour mettre en premier dans ce livre de chants, parce que Thay a dit que notre tradition est la tradition de la méditation, la tradition zen. Le soutra du diamant est le soutra le plus important, le soutra symbolique, le soutra fondamental dans la tradition zen, dans la tradition de la méditation. Je préfère utiliser le mot méditation ou dhyana en sanscrit, parce qu'en Occident, quand on utilise le mot zen, on pense souvent à la tradition du zen japonais.

Voilà, je viens de vous expliquer pourquoi nous en sommes maintenant au soutra sur la voie du milieu. La dernière fois, nous avons cru finir l'étude de ce soutra, mais en pensant à la nouvelle année, je me suis dit : « Il faut que j'explique un peu plus ce soutra sur les douze liens de l'interdépendance, les douze liens vers la fin du soutra ». Parce que si nous n'étudions pas soigneusement, avec plus de temps et attention, ces douze liens, nous pouvons facilement mal comprendre, il peut y avoir des malentendus. Le soutra commence avec la vue juste. Le Bouddha a bien expliqué la vue juste : c'est une vue qui transcende tous les extrêmes, l'être, le non-être, la naissance, la mort.

C'est très clair, on a vu cela très clairement. A la fin du soutra, le Bouddha a donné plus d'explications sur les douze liens. Dans la première partie, nous avons vu clairement la signification de la vue juste. J'ai dit aussi que, malgré l'étude et les explications, je vois encore dans la communauté, de temps en temps, des

personnes qui comprennent mal, qui ne comprennent pas très bien, en disant par exemple une phrase comme : « Bon, je prends la voie du milieu »; dans le contexte ça veut signifier : « Bon, je fais un compromis ». Alors ça, c'est faux. La dernière fois je vous ai dit que la voie du milieu ne signifie pas qu'on additionne les deux, et puis on divise par deux pour prendre le milieu.

Par exemple, je dis : « Je veux commencer la journée de la pleine conscience à 7 heures ». D'autres personnes veulent commencer à 8 heures. Si je dis alors : « Bon, je prends la voie du milieu, on va commencer à 7h30 », c'est faux. Cela est un malentendu sur la voie du milieu, parce que la voie du milieu ne signifie pas qu'on additionne les deux et puis on divise par deux. Si on additionne les deux et puis on divise par deux, alors c'est la modération.

Si on veut utiliser un mot pour ça, lorsqu'on dit « Bon, je prends la moitié », c'est un compromis ou quelque chose comme ça. Mais c'est complètement faux de comprendre la voie du milieu comme ça. La voie du milieu signifie qu'on transcende l'être, le non-être, la naissance, la mort, on transcende toutes les notions d'extrême comme venir, partir, un, plusieurs, naissance et mort.

Donc, cela était très clair pour nous dès la séance précédente. Dans la deuxième partie du soutra, le Bouddha parle des douze liens. En anglais, les douze liens, c'est *co-arising*, interdépendance; en français on peut dire les douze liens de l'interdépendance.

Voilà, nous avons douze liens qui commencent par l'ignorance. Dans la deuxième partie du soutra, le Bouddha dit que s'attacher à l'être, c'est une vue extrême, une vue fausse. Et s'attacher au non-être, c'est une autre vue fausse.

Le Bouddha quitte ces deux extrêmes et parle de la voie du milieu, c'est-à-dire « ceci est parce que cela est », « ceci est né parce que cela est né ». Puis le Bouddha continue, à partir de l'ignorance nous avons la formation. A partir de la formation, nous avons la conscience.

A partir de la conscience, il y a psychosoma. À partir du psychosoma, il y a les six organes des sens et les objets des six organes des sens. Et de là, il y a le contact, puis la sensation, et à partir de la sensation, il y a l'attachement, puis la saisie, puis l'être, puis la naissance, puis la vieillesse, et la mort.

Et c'est ainsi que la souffrance s'accumule en un grand bloc. Alors vous voyez que cette présentation peut causer beaucoup de malentendus si nous ne l'étudions pas à fond, parce que ça, c'est une explication linéaire.

Alors je vais vous expliquer chaque mot. D'abord l'ignorance. A partir de l'ignorance, il y a la formation. Formation signifie tout phénomène.

Nous avons déjà vu ce mot plusieurs fois dans des sوترas. Formation signifie tout simplement phénomène, ou bien *dharma (skt)* en minuscule. Tous les phénomènes, tout ce qui se forme à partir des conditions s'appelle formation.

Nous avons les formations physiques, nous avons les formations psychiques. Notre corps est une formation, la colère est une formation, la table est une formation. D'autres traductions utilisent le mot impulsion, *in process* en anglais.

On peut aussi utiliser le mot formation. Quand les traducteurs utilisent *in process* ou impulsion, ça veut dire qu'à partir de l'ignorance, surgit la colère, c'est une impulsion qui nous dérange, qui nous cause la souffrance. Et pour ça, on utilise cet autre mot dans la traduction.

Mais je pense que formation est aussi une bonne traduction que nous pouvons garder. A partir d'un phénomène, d'une formation, il y a la conscience, notre conscience, et puis le psychosoma. Psycho, ce mot a quelque chose à voir avec la psychologie, avec le mental, avec la conscience. Soma, c'est le corps physique.

Voyant ces douze liens, vous pouvez facilement penser à la cause de notre naissance, la cause du cercle du samsara, c'est-à-dire, parce que nous avons encore l'ignorance, nous ne sommes pas encore éveillés, c'est pourquoi nous sommes nés. Nous avons cette conscience, et nous sommes né.es avec un corps, avec les six organes sensoriels. Ayant ce corps, nous avons des contacts, puis des sensations, puis nous nous attachons à notre monde, et nous cherchons à saisir, à obtenir. C'est comme ça que le cycle de la naissance et de la mort continue sans fin. Cette présentation être la cause de telles croyances. Mais si on pense de cette manière, ça ne va pas du tout.

Précédemment nous avons étudié qu'il faut transcender, nous libérer, des notions d'être et de non-être. C'est pourquoi cette présentation peut causer des malentendus, parce qu'on pense à un soi, un soi qui continue dans un cercle du samsara, dans la réincarnation. Et nous savons qu'avant l'éveil du Bouddha, en Inde, il y avait de nombreuses traditions spirituelles bien établies, dans lesquelles la notion de la réincarnation et de cercle du samsara était déjà présente, bien avant l'éveil du Bouddha.

Donc si on n'y fait pas attention, cette présentation peut faire penser au cercle du samsara et à une origine de mon existence, ce qui est complètement l'opposé des enseignements du Bouddha. Le Bouddha a bien dit que tout enseignement qui va à l'encontre de l'impermanence, du non-soi et du nirvana, n'est pas un enseignement du Bouddha. Si vous avez étudié la psychologie bouddhique, ou étudié la conscience, vous savez que, dans notre conscience profonde, nous avons le tréfonds et *manas*.

De manas, profondément inné en nous, nous avons la notion du soi; nous sommes tellement attaché.es au soi, au mien. Quand nous étudions les douze liens de cette manière, nous avons tendance à penser que notre conscience, notre psychosoma qui est là, dans ce cercle de samsara, continue à travers des réincarnations. Et pourtant nous avons étudié, et nous savons que tout inter-est.

Quand nous étudions les quatre nobles vérités, nous savons que la première noble vérité est la souffrance, et que la souffrance inter-est avec les causes de la souffrance, avec la cessation de la souffrance, et surtout, elle inter-est avec le chemin octuple. Nous avons vu aussi que, dans le chemin octuple, tout inter-est. Les huit éléments du chemin octuple inter-sont. Dans la concentration, il y a la pleine conscience; dans la vue juste, il y a la pleine conscience. Dans l'un, il y a tout. Et c'est pareil pour les douze liens.

Nous devons voir que dans l'ignorance, il y a tout. Il y a la formation, il y a le psychosoma, il y a les six organes sensoriels, il y a la naissance, la mort : il y a tout. Et l'ignorance nourrit l'attachement, l'ignorance nourrit la formation, l'attachement; elle nourrit les onze éléments. L'attachement nourrit aussi l'ignorance et l'ignorance nourrit l'attachement. Nous devons voir cela en cercle.

Parce qu'il y a vraiment un filet étroit entre tous ces douze liens, nous ne pouvons pas présenter ces douze liens de manière linéaire. En lisant le Sutra, si nous recopions ce qui est dit dans le Sutra et que nous faisons un schéma linéaire comme ça, alors c'est très dangereux de comprendre de cette manière. Maintenant, je répète pour que vous compreniez bien tous ces mots, avant que nous n'allions plus loin. Quand il y a ignorance, il y a formation, une formation de phénomènes, notamment une conscience.

Puis, à partir de la conscience, il y a aussi le soma, le corps physique. Par exemple, quand vous regardez votre main, quand vous regardez votre corps, vous voyez qu'il y a aussi la conscience dans votre main, dans votre corps. Il y a tout dans votre main et dans votre corps.

Dans votre corps, il y a tous les gènes, que vous avez reçus des générations de vos ancêtres. Vous avez reçu aussi la sagesse, la vision profonde, la manière de réfléchir, la manière de vous comporter. Vous avez reçu tout cela des générations de vos ancêtres. Vous n'avez pas seulement reçu les gènes déterminant le groupe sanguin, la couleur des cheveux, la couleur des yeux. Vous ne recevez pas seulement les gènes physiques, vous recevez aussi les habitudes.

Etes-vous d'accord avec moi ? L'année dernière, je vous ai raconté l'histoire d'une soeur dans notre communauté. Elle a été adoptée dès sa naissance. Quand elle a grandi, elle a retrouvé ses parents

génétiques grâce à Facebook. Elle a alors invité sa maman génétique à venir au Village des Pruniers, au Hameau Nouveau.

Et nous avons été très, très étonné.es de voir que la manière de parler de notre soeur est exactement la manière de parler de sa maman. Nous avons été très, très étonné.es de voir des habitudes dans notre comportement que nous avons reçu de nos parents ou de nos ancêtres sans le savoir. Cette sœur n'a pas grandi avec sa maman biologique et pourtant, elle a exactement la même manière de parler qu'elle. Dans notre corps, il y a la conscience, non seulement notre propre conscience, nos pensées, notre manière d'être, nos habitudes, mais aussi tout ce qui vient de nos ancêtres.

Ce corps est une manifestation de notre conscience, parce que nos habitudes d'alimentation, nos habitudes de vie quotidienne, contribuent à notre corps, à notre apparence, à notre corps physique. La manière dont nous mangeons, dont nous buvons, nos habitudes dans notre vie quotidienne, si nous aimons faire des exercices, si nous aimons le sport, tout cela contribue à notre corps physique, à notre apparence, à notre forme physique. C'est pour cela qu'en regardant notre corps, nous voyons notre conscience.

En regardant le psycho, nous voyons le soma. Soma signifie la forme physique, le corps, et psycho signifie conscience. Et ces deux éléments sont inséparables, ils inter-sont, nous ne pouvons pas les séparer.

Et dans le psycho-soma, nous avons les six organes sensoriels, c'est-à-dire l'œil, l'oreille, le nez, la langue, le corps, et aussi le mental. Dans la psychologie bouddhique, notre mental est considéré comme un des six organes sensoriels. Quand l'œil est en contact avec l'image, nous avons la vue, et nous avons une conscience visuelle.

Dans notre psycho-soma, nous avons les six organes sensoriels et les six objets des sens, et puis, à partir de ces éléments, nous avons le contact. Dès que nous avons l'œil, nous avons le contact, parce que les yeux regardent et les yeux sont en contact avec l'image. Quand vous avez les yeux, vous regardez et vous êtes en contact avec les images.

Et c'est pour ça que le contact est une formation mentale universelle. Dès que nous sommes éveillés, nous sommes constamment en contact avec les objets des sens, les objets de nos organes sensoriels. Alors, jusque-là, est-ce clair pour tout le monde ? Un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept, les sept liens, est-ce que c'est clair ? Vous comprenez, à partir de l'ignorance, il y a une formation.

Cette formation peut être la colère ou autre chose. Un phénomène se forme à partir de l'ignorance; il y a des phénomènes comme la colère ou la souffrance. A partir de cette formation, il y a aussi la formation de la conscience.

Et puis, à partir de la formation de la conscience, il y a la formation du corps, la formation physique, la formation des phénomènes physiques. Là, on arrive au psycho-soma, et puis, une fois qu'il y a le psycho-soma, il y a les six organes sensoriels et les six objets des sens. Et une fois qu'il y a les six organes sensoriels, il y a le contact.

Quand nous sommes en contact avec les images, avec les sons, avec le goût, nous avons une sensation. La sensation est aussi une formation mentale universelle, qui est toujours là quand on est éveillé. Et il y a les sensations agréables, les sensations désagréables, les sensations neutres.

Dès qu'il y a une sensation agréable, il y a attachement. Nous nous attachons à ces sensations agréables. Et dès qu'il y a attachement, nous cherchons à saisir, à obtenir, à garder ces sensations agréables ou les objets qui amènent ces sensations agréables.

A partir de l'attachement et de la saisie, il y a l'être, la naissance. Quand il y a la naissance, nous ne pouvons pas éviter la vieillesse et la mort. Dans cette présentation des douze liens, est-ce que tout le monde

comprend bien chaque mot, chaque lien ? Au cours des siècles, à partir de ces enseignements du Bouddha, beaucoup de maîtres ont développé cet enseignement sur les douze liens pour les expliquer à leurs élèves.

Au cours des siècles, nos maîtres nous ont expliqué ces douze liens comme étant la cause du cercle de Samsara. Ces douze liens sont dans les trois temps, dans le passé, dans le moment présent et dans le futur. Parce que, dans le passé, nous avons eu l'ignorance et donc formation, c'est pour ça qu'aujourd'hui, nous avons cette conscience, ce corps et ces six organes sensoriels.

Et puis nous avons le contact, et à cause de cela, nous avons aussi les sensations, l'attachement, la saisie, l'être. Et à cause de cela, dans le futur, nous allons continuer dans le cercle du Samsara des naissances et des morts. Quand vous lisez l'Abhidharma ou les livres bouddhiques qui expliquent les douze liens, vous tombez souvent sur ces explications.

Dans les trois temps : dans le passé, nous avons vécu l'ignorance et c'est pourquoi, dans le moment présent, nous avons ce corps, nous avons cette conscience et nous allons continuer dans ce cercle du Samsara. C'est-à-dire dans le futur, nous allons continuer dans ce cercle du Samsara des naissances, des vieillesse et des morts. Il y a aussi une autre explication avec les causes et rétributions. Il y a un filet de causes et d'effets, ou bien causes et rétributions, dans cette vie.

Quand on fait quelque chose, alors il y aura les résultats ou la rétribution ou l'effet. Dans le passé, nous avons vécu dans l'ignorance, et le résultat aujourd'hui, c'est d'avoir ce corps et de vivre dans ce monde. Et parce que tous les jours nous sommes en contact, nous avons des sensations, nous avons de l'attachement, nous cherchons à saisir, à obtenir. Le résultat ou la rétribution dans le futur, c'est que nous continuons dans ce cercle du Samsara des naissances et des morts.

Alors ça, c'est la présentation ordinaire que nous trouvons partout, la présentation des causes et rétributions, la présentation des douze liens dans les trois temps, dans les deux couches de causes et rétributions (ou causes et effets, ou causes et fruits, selon les mots que vous voulez utiliser). Quand je suis devenue novice en 1993, cette année-là, quand Thay a vu que la communauté monastique commençait à s'établir, alors Thay a passé deux retraites d'hiver de trois mois à nous enseigner le bouddhisme de base, le bouddhisme fondamental, nous pourrions appeler cela le bouddhisme « 1-0-1 » . A l'université aux Etats-Unis, vous savez, il y a beaucoup de sujets, et l'on appelle le premier cours de base essentiel 1-0-1 dans le classement des cours. Alors Thay a passé des mois à nous enseigner le bouddhisme de base, et Thay nous a enseigné ces douze liens. Je me souviens que Thay a enseigné durant la retraite de trois mois cet hiver-là, et puis Thay a continué à enseigner le printemps suivant, et puis encore la retraite de trois mois suivante.

Durant la retraite de trois mois 2012, c'est-à-dire presque trente ans après, Thay nous a encore enseigné les douze liens, mais avec plus de vision profonde après trente ans de pratique de Thay. C'est juste pour vous dire que cet enseignement des douze liens est quelque chose de difficile à comprendre, ce n'est pas facile.

Maintenant nous pouvons retourner au premier fichier : quand Thay nous a montré la présentation courante des douze liens, il nous a montré aussi une autre présentation qui est plus positive, comme ce que Thay a fait pour le chemin octuple, vous vous souvenez, quand Thay nous a enseigné le chemin octuple, il a montré en même temps un autre chemin.

Le chemin octuple est appelé le Noble Chemin Octuple. Ensuite Thay nous a présenté aussi l'ignoble chemin octuple, vous vous souvenez, parce que, quand nous parlons de la vue juste, alors il y a aussi la vue fausse. S'il n'y a pas la vue fausse, il n'y aurait pas la vue juste, et c'est pour ça que Thay nous a présenté l'ignoble chemin octuple à côté du Noble Chemin Octuple. S'il y a la vue fausse, qu'est-ce que cela entraîne ? Pour les douze liens, Thay dit que l'ignorance ne peut pas être sans la clarté d'esprit, sans la vue juste, sans la pensée juste. Thay nous présente ainsi ces douze liens de manière positive.

Si nous pratiquons la pleine conscience, si nous pratiquons la respiration consciente, la marche méditative, la méditation assise, nous avons une clarté d'esprit, notre esprit est clair, nous avons la pensée juste. Quand nous avons la pensée juste, la clarté d'esprit, nous avons beaucoup d'enthousiasme, nous avons beaucoup d'énergie, et nous avons une grande aspiration, nous avons envie de pratiquer, de transformer notre propre souffrance pour aider nos proches à faire la même chose. Quand nous avons une clarté d'esprit, un esprit clair, nous avons une grande aspiration.

A partir de cette grande aspiration, nous pratiquons, et puis nous avons la vision profonde. Cela est à l'opposé des douze liens que nous venons de voir de manière négative. Est-ce que nous pouvons aussi voir les douze liens de manière positive ? Alors vous voyez, Thay nous a montré l'intérêt, la nature de l'intérêt de ces douze liens.

Sans clarté d'esprit, il n'y aura pas l'ignorance. Sans l'ignorance, il n'y aura pas d'esprit clair. Puis dans les premiers douze liens, dans la conscience, il y a l'ignorance, il y a l'attachement.

Quand nous étudions la psychologie bouddhique, dès que nous parlons de la conscience, nous voyons la conscience du tréfonds. Dans la conscience du tréfonds, il y a toutes les graines. Il y a la graine de l'ignorance, mais il y a aussi la graine de l'éveil.

Quand nous pratiquons, nous pouvons transformer cette conscience en une conscience claire et pure. C'est la vision profonde. Quand nous voyons le mot conscience ici, nous devons comprendre la conscience individuelle et la conscience collective.

Dans notre conscience individuelle, il y a aussi la conscience collective. Dans le cercle du Samsara, nous ne sommes pas maîtres de nous-mêmes. Nous nous manifestons, notre corps et notre conscience se manifestent, à partir du karma que nous avons créé nous-mêmes.

Mais les grands êtres éveillés, comme les bouddhisatvas et les bouddhas, ont une conscience pure et claire. Ils ont atteint l'éveil. Et c'est pour cela qu'ici, on n'utilise plus le mot conscience, mais on utilise de manière positive les mots vision profonde.

Ou bien, si on veut garder le mot conscience, on peut parler de conscience pure et claire. Les bouddhas et les bouddhisatvas choisissent leur manifestation pour aider le monde. Leur corps est appelé corps de manifestation.

Ils peuvent se manifester en enfant, en médecin, en mendiant. Quand ils vont dans le monde, ils se manifestent comme un enfant pour aider les autres enfants. Quand ils veulent aider le monde des personnes qui souffrent dans la guerre, ils peuvent se manifester dans la guerre pour aider les guerriers.

Ils peuvent se manifester comme ceux qui souffrent avec les addictions pour aider ces personnes. Ils choisissent où aller pour aider le monde. Ils choisissent leur corps de manifestation.

Ils peuvent se manifester en enfant, ou bien en prostituée ou en guerrier, pour aider ce monde-là. Ils se manifestent pour aider. Et c'est leur corps de manifestation qu'ils choisissent.

Ils ne sont pas contrôlés ou conditionnés par leur karma comme nous. C'est pour ça qu'on parle ici de corps de manifestation et de corps de fonction.

Ils choisissent leur corps de manifestation pour se manifester, pour fonctionner, pour travailler, pour aider. Leur contact est un pur contact, un contact en pleine conscience. On peut aussi dire contact en pleine conscience.

Leur sensation est une sensation en pleine conscience. Au lieu d'avoir des attachements comme nous, alors ils ont la bonté aimante, la compassion, la joie. Ils sont maîtres d'eux-mêmes.

Ils ne cherchent pas à saisir comme nous, parce qu'ils ont l'esprit d'équanimité. Ils voient tout sans attachement. Ils voient la nature de l'intérêt d'être dans chaque phénomène, dans chaque chose. C'est pour ça qu'ils ont un esprit d'équanimité sans discrimination. Leur existence est une existence merveilleuse, une grande vacuité.

Ce sont les douze liens vus de manière positive. Si nous pratiquons la pleine conscience, petit à petit, nous nous approchons de ces douze liens vus de manière positive, comme les Bodhisattvas et les Bouddhas. Si vous fouillez dans cette forêt de sūtras, vous verrez que dans plusieurs sūtras, le Bouddha a parlé de neuf liens et non douze.

Dans un sūtra très important, le sūtra Mahanidana, c'est-à-dire le sūtra de causalité, le Bouddha a parlé de neuf liens. Parmi les sūtras en Pali et les sūtras en chinois, il y a aussi un sūtra dans lequel le Bouddha a parlé de dix liens. Quand je parle des sūtras en pali et des sūtras en chinois, les sūtras offrent le même enseignement du Bouddha dans les deux écoles.

L'année dernière, nous avons étudié les deux écoles, l'école du sud et l'école du nord, vous vous souvenez ? Dans l'école du sud, quand le bouddhisme s'est propagé dans le sud, tous les enseignements du Bouddha sont préservés en pali. Quand le bouddhisme s'est propagé dans le nord, tous ces enseignements sont préservés dans le canon chinois. Tout à l'heure, je vous ai dit que dans les sūtras en pali et en chinois, nous avons trouvé le même sūtra, ça veut dire que les deux sūtras se sont propagés très loin, l'un vers le nord, l'autre vers le sud, mais on a trouvé quand même le même enseignement du Bouddha, le même sūtra.

Dans un sūtra, le Bouddha a mentionné seulement dix liens. Dans d'autres sūtras, le Bouddha a parlé de quatre liens, cinq liens, six liens. Cela nous montre qu'il faut étudier ces douze liens avec un esprit libre, avec beaucoup d'ouverture d'esprit.

Il ne faut pas nous attacher au nombre de liens, il ne faut pas nous attacher à chaque mot. C'est très libre. Thay nous a enseigné cela, et si nous nous attachons aux mots, nous aurons des malentendus.

Dans le grand sūtra Mahamidana, le Bouddha a parlé de neuf liens, et le Bouddha n'a pas mentionné l'ignorance, la formation, les six organes sensoriels et les six objets de ces organes sensoriels. Pourquoi le Bouddha n'a pas mentionné ces trois liens ? Parce que, dans la conscience, il y a déjà l'ignorance, il y a déjà les six organes des sens et leurs objets, vous comprenez ? Il y a aussi la formation dans la conscience. Alors, quand le Bouddha a présenté les douze liens, c'est pour apporter plus de détails, pour nous expliquer, pour nous aider à comprendre.

Mais ce ne sont pas des enseignements absolus. Si nous voulons parler d'un seul lien, c'est possible aussi, parce que, si nous revenons au sūtra, avant de parler des douze liens, le Bouddha a dit que l'attachement à l'être est une vue fausse, l'attachement au non-être est une autre vue fausse. Le Bouddha quitte ces deux vues fausses et parle de la voie du milieu, c'est-à-dire « ceci est parce que cela est », « ceci est né parce que cela est né ».

Alors si nous parlons d'un seul lien, alors c'est ça, ce seul lien, « ceci est car cela est », « ceci est né car cela est né ». Ce seul lien résume tout. Si nous voulons, nous pouvons parler de douze liens, de deux liens; nous avons vu que le Bouddha a parlé de neuf liens, de dix liens, et puis dans d'autres sūtras, le Bouddha a parlé de quatre liens. Alors maintenant nous pouvons les énumérer.

Si nous parlons d'un seul lien, alors c'est « ceci est car cela est », « ceci est né car cela est né ». Si nous voulons parler de deux liens seulement, alors nous pouvons parler de cause et rétribution. Si nous voulons utiliser seulement trois liens, alors nous pouvons parler des trois temps, passé, présent et futur.

Si nous voulons parler de quatre liens, nous pouvons garder l'ignorance, formation, naissance, vieillesse et mort. Si nous voulons garder seulement cinq liens, comme le Bouddha a enseigné dans un autre sūtra,

le Bouddha a parlé seulement de l'attachement, de la saisie, de l'être, de la naissance, de la vieillesse et la mort. Alors tout ça pour vous dire qu'il ne faut pas nous attacher aux mots, au nombre de liens.

Si nous étudions ces douze liens aujourd'hui, c'est pour comprendre. Quand vous lisez d'autres livres, quand vous entendez d'autres enseignements, vous comprenez de quoi il s'agit, parce que c'est un enseignement profond et pas facile à comprendre. Une fois lorsque j'étais novice, je m'en souviens, Thay a dit dans un enseignement qu'un jour, le Bouddha a demandé à Ananda si Ananda avait compris l'enseignement de la causalité, si Ananda avait compris ces douze liens, s'il avait compris les enseignements de l'interdépendance, et Ananda a tout de suite répondu « Oui, cher Bouddha, j'ai compris ». Le Bouddha l'a arrêté tout de suite, il a dit « Non, Ananda, il ne faut pas dire ça ». Cet enseignement est très très très profond, il faut étudier, il faut encore prendre du temps pour étudier, contempler et pratiquer. Tu crois que tu as compris, mais je pense que tu n'as pas encore compris.

Il faut faire très attention, il faut prendre encore le temps d'étudier et mettre en pratique. Depuis que j'ai entendu cet enseignement en tant que novice, je fais toujours très attention, je n'osais jamais dire à Thay que j'avais compris, que j'avais compris ceci ou cela. Parce que j'ai compris que j'ai saisi avec mon intellect.

Avec mon intellect, oui, j'ai l'impression que j'ai compris de quoi Thay parlait, et je gardais toujours en tête le « oui ». Oui, même Ananda, qui était un enregistreur, on peut dire un enregistreur du Bouddha. Si nous avons encore tous les enseignements du Bouddha, c'est grâce à Ananda, qui avait une mémoire incroyable. C'est lui qui a récité tous les enseignements du Bouddha. Aujourd'hui, c'est grâce à lui si nous avons encore les enseignements et les sutras,.

Et même quand il a cru qu'il avait compris, le Bouddha l'a arrêté pour lui dire que non, il ne faut pas dire ça. Et c'est pour ça que, pendant des années, je n'osais jamais dire à Thay que j'avais compris ceci ou cela. Je ne sais pas combien de fois j'ai étudié, surtout l'enseignement de la non-naissance et de la mort. J'ai écouté Thay plus de mille fois, mais je n'ai jamais osé dire que j'avais compris, je me suis dit que j'allais attendre jusqu'au départ de Thay pour voir combien j'ai compris.

Parce qu'on peut savoir combien on comprend seulement quand on se trouve dans cette situation. Mais tant qu'on ne se trouve pas encore dans cette situation, on ne peut pas dire qu'on a compris ou non la situation de la mort. Quand on se trouve face à face avec la mort, alors c'est à ce moment-là qu'on peut dire, qu'on peut sentir, combien on a compris.

Aujourd'hui, on a révisé... Je suis très contente qu'on ait passé une séance à revoir les douze liens. La dernière fois, on a eu l'impression qu'on pouvait terminer l'étude de ce soutra, que c'était clair pour nous la vue juste.

Ainsi, quand vous entendrez un enseignement ou quand vous lisez un livre, quand vous tomberez sur des pages sur ces douze liens, vous vous souviendrez comment fonctionnent ces douze liens, afin de ne pas tomber dans cette profonde habitude de nous voir comme un soi séparé qui continue dans le cercle du samsara, dans des réincarnations. Dans ces douze liens, on peut voir que l'ignorance consiste à voir les choses séparées, à voir que je suis une identité séparée, que j'ai un petit soi qui continue dans le cercle du samsara. Car beaucoup de livres bouddhistes, et beaucoup de maîtres bouddhistes d'ailleurs, utilisent ces douze liens pour expliquer le cercle du samsara.

Si l'on ne fait pas attention, on peut retomber dans cette croyance d'un petit soi séparé et on rentre dans ce cercle du samsara. Alors il faut comprendre ces douze liens dans la lumière de l'inter-être, dans la lumière de l'interdépendance.

Maintenant on a encore dix minutes pour les questions.

Merci, Sœur Dinh Nghiê.

- Ma question, c'est concrètement sur les sensations pures qui mènent aux quatre incommensurables. Est-ce que vous pouvez nous décrire un peu ce qu'est une sensation pure ? Merci.

Merci de poser cette question. Alors déjà, je voulais expliquer ces douze liens et je ne savais pas que ça prendrait autant de temps, mais je voulais un peu de temps pour vous permettre de poser des questions. Votre question m'a justement rappelé de dire la chose la plus essentielle pour cette séance :

Qu'est-ce qu'on fait avec cette étude ?

Comment on peut mettre en pratique ces douze liens ?

De l'étude de ces douze liens, on peut juste retenir cette phrase essentielle du Bouddha : «Ceci est car cela est, ceci est né parce que cela est né». Premièrement, cette phrase englobe tout le reste. Deuxièmement, notre pratique à partir de cette étude peut se résumer en une phrase : pratiquer la pleine conscience pour protéger nos six organes des sens. C'est-à-dire quand je regarde, quand j'écoute, quand je touche, quand je suis en contact avec quelque chose, si je suis en pleine conscience, je peux tout de suite identifier si ce que je regarde, ce que j'écoute, toutes ces images, tous ces sons, arrosent mes bonnes graines ou bien arrosent mes mauvaises graines, plutôt mes graines de souffrance. Je dois remplacer tout de suite mauvaises graines par graines de souffrance parce que bon ou mauvais, ce sont aussi les concepts.

Donc on peut dire : si ça arrose les graines de souffrance en moi. Est-ce que les images, les sons, arrosent mes graines de bonheur ou bien mes graines de souffrance ? Quand nous sommes en pleine conscience avec notre contact, alors nous pouvons nous protéger, et nous pouvons nous approcher des douze liens de manière positive, c'est-à-dire en cultivant la pleine conscience, la concentration et la vision profonde en nous. Alors les graines de bonheur sont nourries, sont arrosées, sont nourries, et le contact n'est plus un contact dans l'oubli, mais un contact bien éclairé par la lumière de la pleine conscience. Et puis cela s'enchaîne. Tout à l'heure, sur le schéma, j'ai mis « pur contact » parce qu'il y a des termes bouddhistes spécifiques que j'ai traduits mot à mot, et donc c'est un pur contact, mais pour que ça soit facile à comprendre, on peut dire un contact en pleine conscience. Les pratiquants avancés ou les éveillés ou les grands êtres ou les bodhisattvas, ont un contact en pleine conscience et c'est pour cela qu'ils ne sont pas emportés par les conditions.

Quand nous sommes en pleine conscience, chaque fois qu'on est en contact avec quelque chose, on est maître de soi-même, et on n'est plus emporté, conditionné, par le karma. Le karma est quelque chose que nous créons nous-mêmes à chaque instant de notre vie quotidienne. Je vous ai dit que le contact est une formation mentale universelle qui a lieu à tout moment dans notre vie quotidienne.

Tant qu'on est réveillé, on est en contact avec quelque chose, avec nos yeux, avec nos oreilles, avec notre langue, quand nous mangeons, quand nous buvons. C'est pour ça que Thay ne nous encourage pas à passer des heures en méditation assise. Mais Thay nous encourage à être en pleine conscience à chaque moment dans notre vie quotidienne, parce que nous devons fonctionner dans notre vie quotidienne, nous devons travailler, nous devons manger, nous devons aller aux toilettes, nous devons tout faire dans notre vie quotidienne.

Si nous limitons notre pleine conscience seulement aux moments où nous sommes assis sur un coussin en méditation assise, et dès que nous sortons de la méditation assise, nous retournons dans nos habitudes, alors nous allons continuer à tourner en rond dans nos habitudes. C'est pour ça que Thay nous aide avec tous les rappels, par exemple la cloche de pleine conscience, les gathas, pour qu'à chaque moment de notre vie quotidienne, nous nous rappelions de faire toutes ces petites choses en pleine conscience, pour être conscients lors de tous ces contacts. Quand nous sommes en train d'allumer la lumière, en train d'ouvrir le robinet, en train d'éplucher les légumes, nous sommes en contact avec les images, avec les touchers, alors ces gathas et ces sons de la cloche nous rappellent d'être en pleine conscience avec notre respiration consciente, d'être en pleine conscience pour que ce contact soit un

contact en pleine conscience. Et quand ce contact est en pleine conscience, nos organes des sens sont bien protégés, parce que nous ne laissons pas les images, les sons, arroser les graines de souffrance.

Au lieu de penser au passé qui arrose nos graines de souffrance, nous retournons dans le présent moment, pour apprécier l'eau que nous avons, pour apprécier nos mains qui bougent en liberté, pour apprécier tout cela, pour nourrir la joie et le bonheur en nous. C'est très clair pour nous, après cette étude, c'est si nous voulons sortir de ce cercle de souffrance, si nous voulons arrêter de tourner en rond dans la souffrance, alors notre pratique consiste à protéger nos six sens avec la pleine conscience, avec la pratique du contact en pleine conscience.

Voilà, je vous remercie beaucoup.

- *Merci Sr Dinh Nghiêm. Il y avait une question en anglais, je pense que vous y avez répondu, je voulais juste la lire. « If we attach to a wholesome aspiration, we can enter the second positive chain of links. »*

Bien sûr, et je pense que nous tous, nous sommes en train de toucher comment reformuler cette phrase correctement. Ces douze liens expliquent notre existence en ce moment, et je pense que, nous tous ici, nous sommes en train de pratiquer la pleine conscience, et donc nous sommes plus ou moins dans une existence positive, avec une clarté d'esprit, avec des contacts en pleine conscience, avec la bonté aimante, la compassion, la joie, pas trop d'attachement, avec les sensations agréables mais sans attachement. Alors je pense que nous sommes tous dans cette existence positive, expliquée par ces douze liens positifs. Voilà.