



*Il s'agit d'une transcription de l'enseignement oral non révisée, réservée à votre usage personnel et qui ne doit donc en aucun cas faire l'objet d'une diffusion officielle. Toute faute ou erreur qui se glisserait dans ce texte n'est due qu'à son transcritteur.*

## **MAKA HANNYA HARAMITA SHINGYO - Partie 19 -**

Enseignement (teisho) donné par maître Olivier Reigen Wang-Genh  
au dojo de Strasbourg, le 13 novembre 2024.

Nous continuons notre étude du Hannya Shingyô, le sutra de la Grande Sagesse qui est le cœur de notre pratique de zazen. Ce n'est pas l'étude d'un texte, d'un enseignement philosophique. C'est l'étude de nous-mêmes dont il s'agit à travers les grands enseignements du Bouddha, notamment dans la tradition du bouddhisme Mahayana et du bouddhisme zen de la tradition Sôtô. Cela fait beaucoup de filtres mais c'est important de le situer car notre tradition du zen a ses spécificités et ses approches.

Les traductions du sutra peuvent être assez différentes selon les traditions. Notamment la tradition tibétaine a des approches, des éclairages assez différents. Nous l'étudions à travers notre pratique de zazen. On en arrive à ce point central qui se situe à peu près à la moitié du sutra.

On va le relire ensemble de façon à ce qu'on sache où on se situe. Si vous prenez le milieu du texte vous avez ce passage:

**Mu chi yaku mu toku . I mu sho toku ko. Bodai sat ta e hannya haramita ko. Shin mu ke ge mu ke ge ko.**

On va s'arrêter pendant un certain temps sur ces deux phrases qui se situent à la ligne près au milieu du sutra. Comme je vous l'avais dit la dernière fois c'est dans ce passage que l'on donne un coup de gong lorsqu'on récite le Hannya Shingyô pour bien en montrer l'importance.

Lors du dernier Teishô, je vous ai beaucoup parlé de "mushotoku", expression très utilisée, centrale dans le zen Sôtô, sur laquelle Maître Deshimaru a tellement insisté. Il est important de garder à l'esprit ce mot dans son expression "mushotoku" car c'est extrêmement délicat à traduire.



De juste dire « sans but » ça ne suffit pas. Il vaut mieux ne pas mettre de mots français sur ces expressions et leur garder leur part de mystère. Il ne faut pas trop vouloir les conceptualiser à travers les mots parce qu'on les enferme.

**Par nature "mushotoku" c'est la chose que l'on ne peut pas saisir ni par notre conscience et encore moins par des mots.** Vouloir les rétrécir, les enfermer c'est le contraire de leur signification. Ce n'est pas la bonne direction, ce n'est pas par là qu'il faut aller. Il faut garder leur part de mystère et les approcher par l'expérience.

On met des années à commencer à découvrir la profondeur de ces mots.

La dernière fois, je vous ai donné les trois traductions les plus courantes : sans but, sans esprit de profit, sans esprit d'obtention ou une façon de traduire encore plus directe, rien à perdre, rien à gagner.

Ces mots: *i mu sho toku* peuvent être la fin de la première partie, c'est ce qu'enseignait Maître Deshimaru. Ils concluent cette longue série de mu, il n'y a pas, il n'y a pas ... Il n'y a pas les cinq skandha, il n'y a pas les douze chaînons de la causalité, il n'y a pas les Quatre Nobles Vérités, il n'y a pas de souffrance, il n'y a pas de mort, il n'y a pas de sagesse, c'est le sens de *mu chi*, *chi* étant la sagesse. Il n'y a rien à obtenir, *yaku mu toku*, *mu to ku* veut dire littéralement rien à obtenir et il n'y a rien à ne pas obtenir. Cela a le sens de rien à gagner ou à prendre, rien à rejeter ou à lâcher.

Maître Deshimaru finissait la première partie du Hannya Shingyô sur cette expression de *mu sho toku*. Il n'y a rien à redire, je respecte totalement les enseignements de mon Maître.

Mais il disait aussi que c'est à la fois la fin de la première partie et la source même de la seconde. Il est donc important de le voir de cette façon-là.

Dans de nombreuses traductions, même dans certaines traductions du zen Sôtô, le *mu sho to ku* est le début de la deuxième partie. Ce n'est pas du détail. J'en ai déjà parlé la fois dernière mais j'insiste un peu parce que c'est précieux pour comprendre la suite du sutra.

Vous pouvez le lire en même temps que je le dis:

*I mu sho toku*. On considère que c'est le début de la deuxième partie.

*Ko bodaisatta e hannya haramita*.

Cela signifie textuellement : le bodhisattva avec cet esprit libéré de saisie, d'obtention, le bodhisattva pratique la sagesse, la *paramita de la sagesse*, *Shin mu ke ge*, l'esprit libre de toute crainte.

On va voir ce que signifie *ke ge*.

Ensuite *mu ke ge ko*. On va étudier ce passage durant plusieurs teishô, vous allez voir à quel point il est riche et dense. C'est tout l'objet de notre pratique, tout le non-objet de notre pratique.



Ainsi le Bodhisattva, ayant l'esprit mushotoku, pratique la paramita de la sagesse avec un esprit sans crainte, sans peur, car il n'y a plus les causes de la peur, mu ke ge ko.

Il faut rapprocher ces deux passages:

- *mu ke ge ko*, parce qu'il n'y a pas les causes de la peur
- avec *mu sho toku ko*.

Les causes de la peur, de *ke ge*, on va voir ce que cela veut dire, c'est *toku*, l'esprit d'obtention. Comme il n'y a pas d'esprit d'obtention, il n'y a pas les causes de la peur. On va voir ces mots délicats. Pour le moment on examine ce passage.

C'est intéressant de revenir au texte original sanscrit.

*Mu ke ge* c'est: *acitta avarana*.

*Avarana* correspond à *mu ke ge et citta*, c'est l'esprit, c'est *shin*.

Il est important de revenir sur ces mots et d'essayer de comprendre ce qu'ils veulent dire. C'est là que se trouvent nos difficultés à comprendre les choses.

**Varana se traduit textuellement par obnubilation**, le mot sans doute le plus proche. La racine latine d'obnubilation c'est **recouvrir**, dans le sens du **nuage** qui recouvre, cache le ciel. C'est le sens le plus direct **avec l'idée d'obstruction**, d'obstacle. C'est la façon dont on traduit *ke ge*, expression également compliquée à traduire.

**Varana, ke ge**, le mot le plus utilisé par rapport à notre vie quotidienne c'est **souci**. C'est le mot qui nous parle le plus. Quand on a un souci on sait tous de quoi il s'agit, cela nous recouvre.

Il y a plein de synonymes pour souci, j'en ai listé quelques uns. Il y a agitation, angoisse, anxiété, prise de tête, contrariété, crainte, incertitude, inquiétude, obsession, peine, préoccupation, tourment, tracas. Ce sont des mots qui expriment chacun un aspect de ce varana, avec des éclairages, des formes différentes. Tout cela nous est relativement familier. Il y a peut-être un mot oublié, c'est le mot trouble qui peut aussi être une très bonne traduction car varana, comme on va le voir, c'est tout ce qui trouble l'esprit, tout ce qui participe au trouble de notre conscience.

Le seul problème avec tous ces mots c'est que lorsqu'on parle de varana on parle encore d'autre chose.

Là on ne présente que des expressions négatives de varana, tout ce qui nous embête finalement. Nous voudrions tous avoir un esprit sans souci. Nous recherchons tous un esprit tranquille, paisible. Nous voudrions rester imperturbables malgré les tempêtes de la vie, un peu zen quoi (rires). En tous cas c'est ce que recherchent beaucoup de personnes aujourd'hui, même en commençant zazen. Comment puis-je rester impassible avec tous les problèmes dans ma vie, au milieu de l'agitation, des peurs, de l'anxiété... C'est vrai que cette anxiété est palpable tout particulièrement de nos jours et sans aucun doute pour de bonnes raisons.



Mais varana ne peut pas se résumer qu'à des aspects négatifs, ce dont on aimerait bien pouvoir se débarrasser.

Varana inclut encore beaucoup d'autres dimensions ou aspects. Je prends un exemple simple. En ce moment je pense qu'on est tous très préoccupés, pour employer un mot gentil, par la situation de certains conflits sur la terre, certains encore plus que d'autres. Cela nous crée des émotions puissantes, pas seulement de peur, de crainte, mais aussi des émotions de compassion, des sentiments d'injustice, inexprimables, qui peuvent se transformer en colère, en une sorte de rage intérieure où on est impuissant, où on ne fait qu'assister à l'inacceptable.

On produit cet esprit de compassion, de partage de la souffrance, d'amour pour les êtres en souffrance. Et bien ça c'est aussi varana. Ce n'est absolument pas mauvais en soi de ressentir de la pitié, de la miséricorde, de la compassion... Cela recouvre aussi cet esprit parce qu'on est sensible à certaines souffrances sur terre. Même s'il n'y avait pas ces conflits aujourd'hui, combien y a t'il d'êtres vivants qui souffrent pour lesquels on n'a pas forcément de conscience. Il y a des conflits, des bombes mais aussi des famines, des misères colossales, silencieuses dont on parle très peu mais qu'on connaît. Il est curieux de voir que certaines choses nous recouvrent et d'autres très peu, voire pas du tout.

Il n'y a donc pas que des choses négatives. Varana est beaucoup plus vaste que cela. C'est quelque chose qui recouvre, obscurcit, trouble notre conscience spirituelle, pas notre conscience ordinaire bien sûr.

Il y a un mot qui vient des traditions mystiques chrétiennes, plus du tout utilisé de nos jours, c'est **amerimnia**. C'est un état de conscience que recherchaient activement les mystiques chrétiens, notamment les retraits dans le désert, un **état de conscience sans souci**, libre d'inquiétude, de trouble, non tourmenté, qui avait déjà été identifié clairement. Ce n'est donc pas spécifique du Bouddhisme, du zen. C'est l'aspiration naturelle de tous les êtres humains, quelle que soit leur tradition spirituelle, que de revenir à cet état de conscience apaisé profondément, comme la surface de l'eau quand elle n'est pas troublée. C'est un état auquel, je pense, on aspire tous. Mais cette conscience est constamment troublée.

Ce qui est le plus difficile dans notre pratique, notamment pendant zazen, c'est de commencer à être conscient des varana. Il y en a tellement, sous des formes tellement différentes que nous ne les voyons pas et nous ne savons pas de quoi il s'agit. Le plus difficile durant zazen est de commencer à s'éveiller à la présence des varana. C'est l'histoire du poisson qui veut comprendre ce qu'est l'eau. Il est tellement dans l'eau que l'eau évidemment n'a aucun sens pour lui. Il est l'eau. Nous sommes pareils avec notre conscience personnelle.

Nous sommes tellement obnubilés par notre conscience personnelle, par sa présence, et toutes ses expressions, que nous n'avons plus aucune distance pour la



regarder, la voir. Pendant zazen il y a tout un travail silencieux qui se fait à ce niveau là. On commence à prendre conscience de choses dont on n'avait pas conscience. C'est cela qu'on appelle l'observation pendant zazen. Commencer à se comprendre, se connaître soi-même, mais pas de façon psychologique ou en rajoutant de la conscience personnelle dans la conscience personnelle: un regard silencieux.

C'est certainement le point le plus subtil et délicat de notre pratique. Pendant zazen nous sommes dans cette présence à ce qui est, pas seulement au niveau des sons, des sensations, du mal de genou... mais à tout ce qui peut venir recouvrir cette conscience paisible, sans souci, cet amerimnia.

Dans les traditions anciennes on dit que **les varana ont trois origines**, trois sources principales. C'est ce qu'on va voir ce soir.

La première c'est ce qu'on appelle les **karma varana**. Ce sont tous ces obstacles, ces craintes, ces nuages, pour être poétique, qui remontent à partir de notre histoire personnelle. C'est-à-dire cette accumulation incalculable d'actions que nous avons commises dont les effets se manifestent maintenant. Tout ce que nous avons fait dans le passé, que ce soit avant de venir au dojo ou il y a quinze ans, a encore des effets, des conséquences. Ces effets se manifestent dans tout ce qui apparaît dans la conscience.

C'est notre histoire, les expériences que nous avons vécues. A travers ces expériences il y a certainement beaucoup de nuages, de souffrances mais aussi de bons souvenirs, des rêves parce que les varana ne sont pas que des nuages noirs. Certains varana sont mignons, les petits nuages blancs qui passent comme des moutons sont sympas, mais ce sont des varana.

Le karma c'est pareil, il n'est ni bon ni mauvais. C'est tout ce qui se présente. Toutes ces énergies en cours sont très actives. Il ne faut pas penser que les choses s'arrêtent parce qu'on voudrait qu'elles s'arrêtent. Ces choses continuent et ont des effets très puissants.

La deuxième, sans doute le point qui nous est le plus commun, est ce qu'on nomme les **klesha varana**.

*Klesha* est le mot sanskrit traduit par *bonno* en japonais dont vous avez sans doute déjà entendu parler.

Les bonno c'est ce qui trouble l'esprit. Les bonno sont extrêmement présents dans notre vie. Ils se manifestent notamment à travers les désirs, les insatisfactions, à travers toutes nos activités, sur tous les plans, pas uniquement sur le plan sensuel. Les bonno touchent toutes les dimensions de notre existence. Les désirs de pouvoir, de position sociale, évidemment les désirs de biens matériels, sont d'énormes bonno. Il y a aussi les *bonno* d'ordre spirituel. Dans notre pratique d'une voie spirituelle ces bonno continuent à être actifs. Les désirs ne s'arrêtent pas parce



qu'on s'assoit en zazen. On peut tous le voir. Ces énergies de manque, d'avidité, tout cela continue.

**Les trois principales sources des klesha ce sont les trois poisons : l'ignorance, l'avidité et la colère.**

Ces klesha, ces obscurcissements, sont constamment alimentés par ces énergies qui sont clairement identifiées : les manques, le toujours plus, la colère, l'insatisfaction...On doit prendre en compte tous leurs aspects, par exemple les colères tranquilles comme les colères brûlantes...C'est donc sans fin. Ces énergies sont à l'intérieur de nous-mêmes et nous voyons à quel point elles sont présentes dans le monde humain.

Le fait qu'un arbre grandisse ce n'est pas de l'avidité, ce n'est pas la même chose. Quand un tigre attaque un petit mammifère ce n'est pas de la colère, pas de l'agression, c'est autre chose.

Ce qui habite l'esprit humain est très spécifique. C'est pour cela qu'on appelle ça les trois poisons.

Dans certaines traditions on décline ces trois poisons en cinq. On ajoute aux trois premiers l'orgueil et la jalousie sous toutes ses formes pas seulement envers son conjoint, une personne. La jalousie fait qu'on se compare tout le temps aux autres. On compare sa situation, on la commente, on se dit pourquoi lui et pas moi, etc. Elle est extrêmement présente.

On les décline encore dans d'autres traditions, par ce qu'on appelle les six passions racine. Cela donne des éclairages intéressants. Ce sont les cinq qu'on vient de citer avec en plus l'attachement. Tout cela se complète et bouge. Selon les traditions on va plus ou moins loin dans ces analyses. Il y a six passions racines et vingt passions secondaires qui sont des sous-formes des six premières. Ce soir on n'a pas le temps de les regarder une par une mais je peux vous en citer quelques unes.

La fureur par exemple. Ce matin nous avons eu une expérience avec un codisciple, un moine avec lequel on travaille à l'AZI (l'association zen internationale). Il s'occupe du site internet. Il y a eu des échanges de mails à priori mal interprétés et ce matin j'ai eu droit à un appel d'un type en fureur qui hurlait au téléphone, un moine! Cela ne nous est pas franchement étranger. J'ai déposé mon téléphone et à trois mètres je l'entendais. Il hurlait. La fureur cela n'arrive pas tous les jours mais c'est très particulier.

D'autres passions, la rancune, les ressentiments, les pensées de malveillance sous toutes leurs formes, toutes les envies, les pensées égoïstes, l'avarice (« ça je vais le mettre de côté, les autres ne le prendront pas »), toutes les tromperies, les violences, l'absence de honte. Les gens qui n'ont pas honte de leur comportement c'est un gros problème aujourd'hui, il y en a de plus en plus. Or la honte est un





sentiment éminemment social. Si l'être humain n'a pas honte, à un moment donné de ses actes, il n'y a plus rien qui l'arrête. C'est sa conscience en fait.

Il y a aussi l'esprit paresseux, tout ce qui a rapport à la mémoire, ce qu'on a envie d'oublier, sur quoi on ne se concentre pas. « Oui, je vais le faire, je vais le faire » et après « ah j'ai oublié ». Tout cela ce sont des expressions des varana, les klesha ici.

La troisième source sur laquelle je vais revenir au prochain Teishô, c'est ce qu'on appelle les **jnenya varana**.

Elles sont clairement identifiées comme les plus complexes et les plus nombreuses. C'est tout ce qui touche nos conceptions personnelles, nos opinions personnelles, nos compréhensions personnelles. Tout ce qui touche à la pensée intellectuelle, les raisonnements, les déductions, les conclusions. On a tous nos opinions, nos croyances, nos certitudes (« c'est comme cela pas autrement, ça c'est juste ou pas juste », etc.). Là la source est clairement identifiée comme étant la plus importante de tous les bonno. Il ne s'agit plus de six, vingt, trois ou cinq bonno. On parle là de 84000, pour dire que c'est sans limites et 84000 dans les traditions bouddhistes ce sont des milliards de milliards.

Il s'agit de tout ce qui se passe en permanence dans notre esprit à travers nos perceptions personnelles, nos analyses personnelles, nos jugements personnels, nos catégories, nos certitudes nos opinions, à tous les niveaux. Ces trois sources de varana sont de natures extrêmement diverses, riches et c'est ce que nous commençons à repérer pendant zazen. Il faut apprendre à repérer les opinions personnelles.

Quand Maître Deshimaru a commencé à parler de tous ces sujets dans les années 76, il faisait des enseignements sur concentration et observation que vous trouvez en kusen dans les intégrales. Il parlait des bonno tout le temps et en particulier des bonno de ses disciples pendant zazen.

A l'époque j'étais très jeune, 17/18 ans, et sincèrement je ne savais pas de quoi il parlait. Il parlait des bonno d'untel qui était un obsédé sexuel, d'un autre qui cherchait toujours à avoir de la reconnaissance, etc. Je me disais « ils sont mauvais ces gens là ». Je ne comprenais pas de quoi il s'agissait.

Puis on fait beaucoup de chemin, par la vie, les expériences. On apprend à le voir chez les autres, ce qui est facile, mais commencer à le voir en soi-même c'est zazen.

Voilà. On va chanter une fois le Hannya Shingyô.



**KUSEN:**

**20/ 11:2024**

**Maître Reigen Wang Genh**

"A la chaleur du soleil, la fleur s'ouvre...  
La fleur étant ouverte, l'abeille se pose...  
La fleur ne connaît pas l'abeille.  
L'abeille ne connaît pas la fleur.  
L'abeille et la fleur sont en totale intimité."

Pendant zazen, notre conscience devient naturellement mu shin: sans intention.  
Le corps et l'esprit posés sur un zafu s'ouvrent à l'univers entier.

**MONDÔ:**

**20/11/2024.**

**Maître Reigen Wang Genh**

**Question 1:**

Q- In Hannya Shingyo: "muke ge, ge mu ke ge ko", " form is emptiness, emptiness is form".

That means this thing that when you sit in meditation, and your mind is disturbed that form is there, but there is also emptiness, and this is the truth that I was getting from emptiness. Is form the part of emptiness we can have in mind at all?

The form is the world, it arises and it swans, always changing. So, when I sit in meditation, and my heart is great, it is emptiness, It is something that I can entertain OK?, that state, let it be...

A- You cannot define what is form and what is emptiness. It 's not possible to do this. The thing we describe with one word is form. Just speaking about emptiness is already form. We cannot speak about emptiness. Our mind is form, because mind gives names, or recognizes. There is not that relation between mind and body and body-soul. It is very important, never forget. It works together, always together. When we say emptiness, we are already grasping something. It's not emptiness. This is a paradox of our way of thinking. We want to grasp what is ungraspable: how to do it? This is zen.

That's why we use koân, or we use something else than the tool of the words, and the langage, and the ordinary mental conception. Mental conception or mental activity is not the good tool. It is very simple to understand. You cannot hammer a nail with something to cut your nails. You cannot hammer the nail...





When you want to use a wrong tool, you cannot do the things. We just have to accept this point. We never can understand mentally or conceptually what we call emptiness or shin mu ke ge, the mind without obstacle, or hindrance. We cannot understand....

Q- When you sit in meditation and thoughts after thoughts are coming, is it right to let them go? Sometimes it is just conscient and I let them be and I'm just there. Is that wrong to do that ? Hannya shingyô : is it form, is it not form, just sit there , let it pass...

A- Let it pass, but not only. It is the starting point to let pass. When we are following a thought, we just continue ordinary mental activity. To accept that the thoughts are free, is called the concentration or samadhi. This is the starting point. This is not a goal, in itself: just to be like a vegetable, it is not so interesting, or maybe it is interesting. When we are like a vegetable, we are peaceful, and don't disturb others, so it is useful... This is a good point. But it is not the thing we do in zazen.

Samadhi is necessary, but to understand the true nature of self is the point, to clarify: no ego self. So this is also a paradox: no ego self, no self self ...

Q- No self self . So ego is there but...

A- No. Ego is not in the travel. Ego is forgotten. That's why Master Dôgen says: to study oneself is to forget the self...

Q- So it's just being there..

A- But who is here?  
Silence...

Q- nobody...

A- So silence...  
So silence... OK?

### **Question N° 2:**

Q- Qu'est-ce qui manque au Dharma pour qu'il se répande plus loin?

R- C'est une vue de l'esprit de croire que tous les êtres humains vont s'éveiller en même temps, de la même façon. C'est juste un concept.



Chaque être humain est différent et a un degré d'évolution différent et évolue dans des mondes différents. C'est pourquoi on parle des six mondes du samsara, dans des conditions différentes émotionnelles, spirituelles, surtout.

Donc la nature même de cet être humain, c'est ce que l'on voit aujourd'hui avec ces prises de conscience qu'on peut avoir à partir d'un certain âge. A partir d'un certain âge, et c'est différent pour chacun, pour tout le monde...

Il y en a qui prennent conscience, assez jeunes que c'est mieux de faire le bien que de faire souffrir les autres.

Il y en a qui prennent conscience très vite ou très lentement que ce n'est pas bien de jeter un mégot de cigarette par la fenêtre. C'est dans des détails comme cela... Mais il y en a qui continuent, même aujourd'hui alors qu'on leur dit: à chaque fois que vous jetez un mégot, vous polluez 100 m<sup>3</sup> d'eau, pour cent ans... Ce sont des choses qui devraient nous marquer. Non, non...

Tout à l'heure en venant... Il y en a qui disent qu'il ne faudrait pas prendre de voiture. Moi, je n'en suis pas encore là, mais, un jour peut-être.

Chacun, a des degrés d'évolution, de compréhension, de conscience différents, à des périodes différentes de la vie. C'est une vue de l'esprit de croire que le Dharma va se répandre de cette façon.

Q- Mais c'est une solution. Bouddha a atteint l'éveil. Il a enseigné. Il a transmis sa pratique. Et c'est toi qui dit, non c'est Bouddha qui dit : c'est la meilleure médecine du monde. Et le monde a besoin qu'on se soigne pour se sauver lui-même. Est-ce qu'on n'a pas besoin du bouddhisme, sans vanité aucune, plus que de beaucoup de choses? Tu m'as dit en dokusan plusieurs fois que c'étaient les gens qui pouvaient jouer un rôle, et que ce rôle avait des limitations liées aux pratiques religieuses...

A- Non. Les religions, on le sait bien, tombent très vite dans leur propre piège, c'est-à-dire le dogmatisme, les vues extrêmes ou des certitudes, des volontés d'imposer des vérités. C'est le propre même de la plupart des religions.

Mais encore une fois, ne cherche pas à résoudre les problèmes de l'humanité dans son ensemble. On est là pour clarifier notre propre esprit, pas pour... Même si on fait le vœu de libérer tous les êtres, de se libérer de ses passions etc...Cela c'est une autre dimension. C'est dans la dimension spirituelle, vraiment.

Mais dans le monde tel qu'il est, le monde du samsara, il faut accepter que les choses aient ce nécessaire besoin de maturité, d'évolution, sinon on se désespère.

Mais c'est normal. Il faut voir sa propre vie à soi, pour comprendre qu'on a besoin d'expériences, qu'on a besoin de souffrir. On a besoin des claques de la vie pour bouger, changer, évoluer. Tout le monde a besoin de cela.



**Question N° 3:**

Q- Lors du dernier Teishô, il a été question des varana, dont il existe différentes sources. Et à un moment, les varana se réfèrent surtout à des choses négatives. Mais ce ne sont pas que des nuages noirs. Ce sont aussi de petits nuages blancs, par exemple, ce peut être des choses telles que l'empathie, la bienveillance, partager la souffrance...

Mais tu dis, ce sont quand même toujours des varana, c'est-à-dire, cela nous recouvre. Alors j'ai un peu réfléchi. Je ne sais pas si j'ai bien compris. La bienveillance, l'empathie, cela nous recouvre toujours parce que cela c'est toujours sur un plan ordinaire. C'est pour cela que cela nous recouvre, parce que normalement, cela ouvre, non? C'est cela, je ne sais pas si j'ai bien compris.

R- Oui, ne surtout pas penser que les bonno ou les varana ou ces obscurcissements de la conscience par la conscience, ce sont forcément des choses que l'on considère comme négatives. Non, c'est bien au-delà de cela.

Naturellement, on se dit: mais si je me débarrasse de toutes mes impuretés, je serai pur. On est dans ces logiques, d'enlever ce qui nous dérange ou ne nous plaît pas. Et on pense qu'en ayant enlevé ces saletés, ces impuretés, on va trouver le diamant ou l'éveil, hein?

Mais ce sont des logiques très dualistes, très ordinaires finalement. Cela ne fonctionne pas. On doit regarder beaucoup plus profondément que cela, et oui regarder aussi ce qu'on considère comme nos bonnes pensées ou nos états d'esprit qu'on aime bien, qui nous semblent bons, bien...

Quand on est dans ces logiques là, on ne touche pas la chose.

Donc varana, ce n'est pas synonyme de négatif, c'est neutre. Un nuage, c'est neutre. Certaines personnes, quand elles voient des nuages sont très contentes. Elles se disent: il va y avoir de la pluie. D'autres avec les mêmes nuages se disent: mais c'est une catastrophe, j'étais venu pour bronzer et voilà...

Ce sont des choses subjectives, et à la fin, c'est juste entretenir encore cette conscience personnelle.

Il faut faire attention à ces choses. Ce ne sont pas des synonymes de mauvais, ou impuretés. Ce n'est pas comme cela. C'est beaucoup plus subtil. OK?