0:00:09.360,0:00:10.140

Bonjour.

0:00:12.880,0:00:19.840

On appelle l'habitude qui se forme dans notre vie le karma, autrement dit en notre langue, "la conscience karmique"

0:00:19.840,0:00:23.300

Il est extrêmement difficile de changer cette habitude de vie.

0:00:23.300,0:00:34.440

Non seulement il y a des habitudes du corps comme celle de manger ou de dormir,

0:00:34.440,0:00:38.480

Mais aussi il y a l'habitude de penser.

0:00:38.480,0:00:45.300

Nous devons changer certains de cettes habitutes, mais ce n'est pas facile du tout

0:00:45.300,0:00:48.340

à cause de la résistance qui suit.

0:00:48.340,0:00:51.840

C'est similaire à la résistance que vous sentez quand vous essayez d'arrêter fumer.

0:00:51.840,0:01:09.620

J'ai lu récemment une revue scientifique, selon laquelle l'activité de notre cerveaux a la structure qui nous fait percevoir les choses négativement.

0:01:09.620,0:01:14.280

Peut-être c'est à cause de cette structure du cerveau que nous ne pouvons devenir que l'homme mediocre.

0:01:14.280,0:01:24.280

Donc cet étude présente que la structure du cerveau se structure pour avoir la perception négative,

0:01:24.280,0:01:27.140

mais je ne suis pas sûr que c'est correct cent pour cent.

0:01:27.140,0:01:40.360

Personnellement je pense que le software du cerveau, plutôt que son hardware, cause la pensée négative, si on peut dire que le hardware est la structure et le software est le programme.

0:01:40.360,0:01:44.120

En effet, c'est vrai que nous percevons les choses négativement.

0:01:44.120,0:01:52.520

Si cette pensée négative est le karma des hommes médiocres, on peut dire que la pensée positive est l'esprit du bodhisattva.

0:01:52.520,0:02:01.780

Donc changer la pensée négative en la pensée positive peut être appelé l'entraînement spirituel, l'effacement du karma, ou le changement de destin.

0:02:01.780,0:02:05.120

0:02:05.120,0:02:11.620

0:02:11.620,0:02:18.020

Ce n'est pas de changer le milieu externe, mais changer la manière de pensée,

0:02:18.020,0:02:21.240

la manière dont nous percevons les choses...

0:02:21.240,0:02:25.940

Au lieu de ne voir qu'un côté des choses, c'est de voir aussi leur autre côté.

0:02:25.940,0:02:36.120

Si on regarde un seul côté des choses, on ne peut pas dire que c'est la vérité, parce qu'on ne sait toujours pas tous leurs aspects.

0:02:36.120,0:02:37.720

On le dit l'ignorance.

0:02:38.660,0:02:40.660

Se réveiller de l'ignorance n'est pas d'apprendre quelque chose qu'on ne sait pas.

0:02:40.660,0:02:42.640

Dans l'ignorance, on sait quand même quelque chose à sa manière.

0:02:42.660,0:02:51.420

Mais ça ne compte pas pour tous les aspects des choses puisque le préjugé lui montre un seul côté.

0:02:51.420,0:02:57.080

Si un aveugle touche une jambe d'un élephant, il peut dire qu'un élephant est comme un pilier,

0:02:57.700,0:02:59.700

puisqu'il a expérimenté l'élephant à sa propre manière.

0:02:59.700,0:03:06.920

Donc il peut prétendre savoir l'élephant, mais ce n'est pas l'apparence complète d'un élephant.

0:03:06.920,0:03:14.000

Voir tous les aspects des choses, voir aussi leur autre côté est comme ouvrir les yeux.

0:03:14.960,0:03:16.960

C'est la perspicacité.

0:03:16.960,0:03:21.480

Cette perspicacité est la sagesse.

0:03:21.480,0:03:28.500

Si on peut voir non seulement ce côté-ci, mais aussi l'autre côté-là,

0:03:28.500,0:03:31.840

on ne se fâche pas contre, ou ne déteste pas les situations qu'on n'aimait pas avant.

0:03:31.840,0:03:37.300

On découvre des côtés positifs des choses qu'on voiyait négativement autrefois.

0:03:37.300,0:03:42.020

C'est pour cela qu'on est ici pour étudier.

0:03:42.020,0:03:48.240

C'est un problème différent d'être un bouddhiste ou un chrétien.

0:03:48.240,0:03:56.200

Le véritable bouddhisme transcende les religions.

0:03:56.200,0:04:02.600

Il n'est pas un de ces religions, mais il les surpasse.