

Retraite d'Hiver DHARMA TALK 6 Enseignement du 5 décembre 2013

Source : <http://www.lapluieducdharma.fr/article-enseignement-du-05-decembre-2013-121718232.html> (La Sangha de Bordeaux)

Traduction faite par une de nos amies à partir de la traduction anglaise. Le texte n'a pas été édité ni corrigé.

Chère Sangha, nous sommes dans le hall de la pleine méditation, au hameau du haut.

Depuis plus de 200 ans, les arbres nous offrent des milliers de vues.

La durée de vie est d'environ 100 ans, et nous pouvons nous demander : quel est notre but dans cette vie, dans les cent ans que nous avons à passer dans ce monde ? Avons-nous un but, quelque chose à réaliser ? Cette question est demandée très souvent, nous pouvons être d'accord que nous avons à vivre profondément notre vie, nous ne devons pas la gaspiller.

De nombreuses personnes se demandent au soir de leur vie, qu'ai-je fait, le temps a passé très vite, et il ne s'est rien produit de profond ni de particulier ; et de très jeunes personnes se demandent que vais-je faire de ma vie ? Quoi qu'il se passe j'ai envie que ce soit pour la joie et le bonheur ; il y a des personnes ici qui veulent vivre profondément, qui veulent vivre profondément ce moment.

Nous parlons de la qualité de la vie : comment pouvons-nous avoir une réelle qualité dans notre vie, et non seulement laisser passer les jours ; la qualité de notre vie dépend de notre capacité à vivre profondément chaque moment de notre vie

Il nous faut un confort émotionnel, physique, matériel, voilà ce que nous croyons ; et parfois nous voulons avoir beaucoup d'argent ou du pouvoir ou de la renommée, mais peu d'entre nous savent penser à des choses qui peuvent améliorer la qualité de leur vie ; on croit que c'est d'avoir plus, plus de sexe, de richesse, etc qui va nous rendre heureux, on veut du profit

Mais les gens qui ont beaucoup de pouvoir, d'argent, souffrent beaucoup, et n'ont pas le temps de prendre soin d'eux-mêmes, de se guérir, ni de leur entourage.

Au Vietnam nous avons un roi, une dynastie, il avait donné son trône à son fils et était devenu moine, et après cela il a eu du temps, du temps pour pratiquer ; il passa beaucoup de temps dans les montagnes, il avait du temps pour visiter le Siam, il allait seulement à pied, partout dans le pays, rencontrant les gens, chacun savait que c'était le roi qui était devenu moine, et allaient écouter ses enseignements. Il portait une robe brune, car le brun représente la simplicité, l'humilité, car c'est la couleur des gens de pays, de la campagne ; quand nous avons une vie humble, la couleur brune est celle de la libération, de l'humilité.

Ainsi quand nous visitons le palais du roi, nous avons une autre robe, mais normalement nous avons une robe brune, pour aller dans la campagne, avec les gens ; les gens aussi portent la couleur blanche, et autrefois il n'y avait pas de savon, et avec le brun il n'y avait pas de tache, on n'avait pas à le teindre

Le Bouddha marchait et allait aussi dans de nombreux endroits, et le roi lui demanda d'enseigner ; il avait le même âge que le Bouddha, il organisa un voyage pour aller partout ; et dans la conversation, le roi eut la possibilité d'apprécier le Bouddha, si bien que le résumé de cette rencontre fut résumé dans un Sutra ; le roi s'inclina profondément devant les pieds du Bouddha, plein de respect ; chaque fois que je vois la Sangha debout ou marchant, j'ai tant d'admiration pour le Bouddha ; quand nous devenons moines, dans nos premiers jours, nous sommes instruits des gathas, pour pratiquer la pleine conscience.

Nous avons dans notre centre en Thaïlande à mémoriser un **gatha**, le premier, dès que nous nous réveillons : « me réveillant je souris, j'ai 24h toutes nouvelles pour ce jour, et je fais le vœu de les vivre pleinement en regardant le monde avec les yeux de l'amour ».

Et notre pratique quotidienne de la pleine conscience s'appuie sur environ 60 gathas que nous devons mémoriser ; nous sourions toujours, car nous sommes heureux d'être nés dans cette vie, et d'avoir 24 heures qui nous sont offertes, juste aujourd'hui.

Le matin, nous pouvons toujours sourire pour accueillir les 24h, c'est un cadeau de la vie qui nous est offert ; je fais le vœu de les vivre profondément, de ne pas les gaspiller, c'est l'aspiration à vouloir vivre profondément ma vie ; nombreux sont ceux qui ne savent pas, qui courent après des images, et quand ils se réveillent au soir de leur vie, ils sont tristes.

Ce gatha est un trésor : les heures que j'ai sont très précieuses, je veux qu'elles soient bénéfiques, nous devons nous le rappeler, chaque respiration est un trésor, nous avons à chérir chaque moment de notre vie, c'est ça la qualité

La qualité de notre vie, c'est de pouvoir faire attention à apprécier ce que nous vivons, notre capacité à vivre profondément dépend de notre compassion et de notre compréhension ; ce sont les besoins de l'être humain, chacun veut être compris et aimé ; et si nous savons aimer et comprendre, nous vivons profondément notre vie.

Et ainsi notre vie est pleine de bénéfice ; c'est tout différent du sexe, du pouvoir ; beaucoup ont faim d'amour et de compréhension, personne ne leur en offre, personne ne sait les comprendre ; d'ordinaire nous blâmons les autres de ne pas savoir nous comprendre et nous aimer.

Mais nous, nous savons comment générer l'énergie pour aimer et comprendre ; nous avons à pratiquer tous les jours, c'est une façon à découvrir ; les hommes ont découvert plein de choses en sciences, les sciences veulent comprendre, et nous pouvons chercher à atteindre une compréhension correcte ; la physiologie aussi veut comprendre la vie en nous ; elle nous aide à comprendre mieux.

Et la philosophie cherche aussi. En philosophie il y a une qualité, une logique ferme, on cherche à découvrir la signification de la vie, de l'existence de l'être ; à part les sciences et la philosophie, nous avons aussi la spiritualité, c'est un chemin, la spiritualité demande aussi une recherche profonde et précise.

Nous voulons comprendre notre souffrance et notre bonheur, car dans notre vie nous avons des frustrations et des souffrances, avec nous-mêmes et avec les autres ; et la spiritualité cherche à comprendre, et cette compréhension aboutit à l'amour.

Quand nous nous comprenons et nous aimons nous-mêmes, nous nous sentons vraiment bien ; dans le cas contraire, nous avons de nombreux complexes, et nous ne pouvons pas comprendre ni aimer les autres.

C'est pourquoi la spiritualité n'a pas pour objet de nous faire fuir la vie, mais de nous aider à trouver le bonheur ; à nous mener à un vrai paradis.

Le paradis n'est pas après la mort ; la spiritualité est un chemin qui est lui-même compréhension et amour, et vie profonde de chaque moment de notre vie ; elle nous aide à recevoir les trésors aussi de la science et de la philosophie.

Nous sommes au village des pruniers pour trouver du bien être dans notre corps et notre esprit ; nous voulons apprendre à savoir comment vivre bien, afin de quitter les frustrations, et de générer, de cultiver la paix, la joie, le bonheur dans notre vie.

Nous ne venons pas ici pour éviter les difficultés de la vie ; nous avons des pratiques, des expériences, nous avons la capacité de générer la joie et le bonheur ; à savoir comment nous marchons, nous mangeons, etc, et nous pouvons ensuite à notre tour guider d'autres personnes.

Si nous établissons une communauté de pratique, c'est pour offrir à d'autres frères et sœurs la possibilité d'être guidés et entourés ; et quand nous pratiquons la méditation, ce n'est pas pour partir dans le futur, mais pour avoir la joie, la paix, déjà dans le moment présent ; nous apprenons à vivre profondément chaque moment de notre vie.

Et la méditation marchée est une manière pour nous d'apprendre à vivre profondément ; nous n'allons pas quelque part, nous marchons de telle sorte que nous générons la paix, la joie, le bonheur ; il n'y a pas de forçage, c'est une pratique quotidienne, c'est le chemin même du bonheur et de la joie, ce n'est pas un moyen pour les acquérir.

Quand nous sommes assis, ce n'est pas pour devenir un bouddha, c'est pour donner à notre corps tout de suite la paix et la joie, nous avons la pleine conscience et la concentration et la vision profonde, la compréhension, qui nous libèrent et nous guérissent.

Bien sûr, si nous dormons bien, nous pouvons être assis dans la paix et la joie ; mais si nous dormons mal, nous méditons avec difficulté ; aussi il nous faut prendre bien soin de nous, afin que notre assise soit bonne et stable

Parfois nous trouvons que 40 minutes c'est long car nous avons sommeil, en fait ça dépend des conditions de notre corps ; nous savons que la méditation assise est faite pour nous donner paix et joie ; nous aider à voir profondément nos difficultés et nos questions ; et le corps doit être à l'aise.

D'abord il nous faut la stabilité ; comment être assis pour avoir le calme et la tranquillité dans notre corps et notre esprit, il nous faut le trouver, pour avoir une bonne méditation.

Nous devons bien saisir, bien comprendre la signification des exercices ; chaque fois que nous marchons, travaillons, mangeons, etc, nous pouvons calmer les émotions, les frustrations, nous pouvons harmoniser le corps et l'esprit ; nous pouvons le faire ; la qualité nous permet d'harmoniser le corps et l'esprit.

Et chaque pas que nous faisons en marchant peut nous rendre profondément en paix et heureux ; ici nous ne devons pas courir, nous devons apprendre à faire chaque pas dans la détente ; parce que dans notre corps, dans notre esprit, nous avons appris à nous dépêcher, nous marchons comme des machines, nous avons appris ainsi de nos parents ; alors que nous devons être les maîtres de nos pas, comme de chaque respiration ; nous devons être les seigneurs sur nous-mêmes, et alors nous pouvons nous calmer nous-mêmes ; et quand nous sommes calmes, nous commençons à voir.

Le calme et la concentration, permettent la compréhension et la vue en profonde ; et cela nous libère ; et ces pratiques nous libèrent, car nous sommes coincés dans nos soucis, nos frustrations, alors que par la vision profonde, nous pouvons les enlever, nous avons une qualité plus profonde, nous la générons à chaque instant, dans chaque action, et alors nous vivons l'amour et la compréhension.

Et ainsi nous ne gaspillons pas notre vie ; alors que si nous courons toujours pour être le premier, dans la compétition à l'argent, au pouvoir, nous n'avons plus le temps pour vivre véritablement, et nous gaspillons notre vie.

Les gathas que nous avons appris quand nous avons été ordonnés, il y a par exemple pour le thé : cette coupe de thé, dans mes mains, ma pleine conscience est présente, le corps et l'esprit sont ici et maintenant ; et ce gatha crée une concentration autour de la tasse de thé, avec notre respiration ; nous buvons, et nous voyons profondément ; nous avons des gathas pour tout, et si nous pratiquons tous ces exercices, ces gathas, nous vivons dans la pleine conscience.

Notre pratique est de vivre profondément chaque moment de notre vie, et de ne pas la laisser filer.

Nous étudions la huitième conscience, l'alaya ; nous pouvons relire le premier verset.

Nous voyons les choses manifestées de différentes manières, le soi, chaque chose, nous croyons que tout est un soi, la montagne est un phénomène, une rivière est un phénomène, un dharma, une chose ; les étoiles sont des phénomènes

Nous avons le soi, et nous avons les phénomènes ; et ils se manifestent de différentes manières, mais toutes de la même racine, qui est l'alaya, la conscience du tréfonds.

Il y a l'alaya, le soi et le dharma sont manifestés de mille façons, l'alaya est le sujet de la manifestation, et les dharmas sont les objets de la manifestation.

Tant de choses différentes se manifestent depuis la conscience du tréfonds, de deux manières.

Il y a le sujet, l'alaya, et les graines qui sont en réserve, viennent à mûrir, à se manifester, mais l'alaya les reçoit et les maintient, les conserve ; ici et maintenant nous voyons les graines qui se manifestent, de deux manières différentes ; à la fois alaya reçoit les graines et les maintient, il a deux fonctions.

Il reçoit et maintient notre corps, nos organes, il maintient les graines, les cinq organes des sens, et aussi la place, l'environnement où le corps vit et se trouve ; nous apprenons que nos actions, notre karma, apportent une rétribution ; et cette rétribution est d'abord le corps avec les cinq organes des sens et le second est l'environnement où se trouve le corps.

Alaya non seulement manifeste le corps, mais aussi l'environnement ; nous sommes, donc, aussi, cet environnement ; nous sommes les deux, sthana, l'emplacement.

Nous avons appris que les graines sont manifestées de deux façons : l'alaya produit des images, et aussi des noms, des appellations ; l'alaya reçoit les noms, les sons, il les conserve ; et aussi la discrimination ; par exemple nous disons que le père n'est pas le fils, que la neige n'est pas la pluie, c'est cela la discrimination, et nous ne voyons pas la connexion entre père et fils, entre neige et pluie ; et ça devient une habitude, et du coup les graines semées dans notre conscience ont une image, un nom, et sont discriminées.

La façon dont fonctionne l'alaya, c'est donc cela : l'appropriation, la qualité, les impressions.

Nous avons appris un exemple de graines : par exemple l'eau se manifeste en neige, pluie, rivières, thé, urine, etc ; la graine H₂O se manifeste dans des formations qui s'appellent ainsi, nuage, pluie...

Ces formations sont le fruit, le résultat ; nous croyons que la cause et l'effet sont différents, et de nature différente ; or ces choses co-existent, on ne peut pas les séparer ; c'est l'inter-être ; et nous ne devons pas disséquer ces deux choses, les séparer, car elles se manifestent ensemble, le résultat et la cause coexistent, et c'est la seconde caractéristique d'une graine, il faut nous rappeler cet exemple.

Car dans l'alaya, les formations sont des phénomènes de différentes sortes, donnés par les graines, mais ils ne sont pas séparés ; nous pouvons de même trouver en nous-mêmes notre père et notre mère.

La première caractéristique d'une graine, c'est qu'elle change, à tout moment ; et nous voyons que l'alaya est différent d'un disque dur d'un ordinateur ; car tout change tout le temps, alors que dans un disque dur ça ne change pas ; dans l'alaya ça change tout le temps.

Cela montre l'impermanence ; c'est un processus de changement perpétuel, comme au cinéma ; tout est impermanent, tout naît et meurt à tout moment ; les graines changent tout le temps, on ne peut pas en prendre une photo à un moment donné.

C'est toujours en changement, comme un fleuve ; à chaque instant ; car l'alaya est une conscience qui préserve les graines mais en changeant et en continuant tout le temps ; il est à la fois continu, et changeant par exemple la rivière nous ne nageons pas deux fois dans la même, elle change tout le temps ; et pourtant elle est en continu.

Les graines aussi sont continues et changeantes en même temps ; même si nous avons l'impression que c'est le même, en réalité quand nous regardons le corps, l'esprit, les formations, les cellules, à tout moment des milliers naissent et meurent, nous ne le voyons pas, mais ça se produit en permanence.

Par exemple quand nous regardons un nuage, nous voyons qu'il change tout le temps ; il est fait de très petites gouttes d'eau, minuscules, et quand deux nuages se rencontrent, ils forment de la pluie, et les nuages donc ne restent pas pareils ; voir un nuage signifie peut être voir quelques grammes d'eau, mais celle-ci continue tout le temps sous une autre forme.

Les nuages peuvent paraître parfois très doux et tendres, mais si deux se rencontrent, cela produit une force énorme, et ils peuvent alors devenir terribles, dangereux, avec une immense force.

La quatrième caractéristique des graines c'est que l'alaya maintient la qualité bonne d'une graine si elle est déjà bonne ; par exemple une graine de joie existe, même si elle change tout le temps, elle reste la même une graine de joie ; et toutes les graines, ont chacune leur nature séparée, elles ne se mélangent pas entre elles.

Les graines attendent les conditions pour se manifester ; par exemple nous avons une graine nous ne la voyons pas, mais nous avons la terre, puis l'eau arrive, et ainsi la graine peut germer.

Les conditions se produisent à un moment pour permettre qu'apparaisse la formation d'un phénomène ; ainsi H₂O se manifeste s'il y a suffisamment de conditions pour apparaître.

La graine devient une formation à partir des conditions, et la graine attend toujours que des conditions suffisantes se produisent pour se manifester.

Ainsi alaya maintient la nature des graines, qui arrivent quand les conditions sont réunies ; par exemple nous avons la graine de la compassion et de l'amour, mais si nous ne savons pas comment les cultiver, nous ne les verrons pas se manifester.

Et ces conditions sont de quatre sortes : il y a la condition « cause », pratyaya en sanskrit ; la cause principale.

Puis il y a une cause secondaire, antipattipratyaya ; elle permet à la première condition de porter du fruit ; par exemple la chaleur va aider la terre à faire germer la graine pour grandir et donner une plante.

La troisième condition, c'est **la continuité**, la constance ininterrompue ; par exemple, s'il y a une interruption dans la rivière, dans le flot, ça ne fonctionne pas ; il faut absolument la continuité par exemple pour que la plante grandisse et devienne un arbre.

Et la quatrième condition est qu'il y ait **un objet de perception** ; quand nous voyons, c'est que nous voyons quelque chose ; si nous mangeons, nous mangeons quelque chose ; alambanapratyaya.

Ce sont les quatre conditions pour une graine pour devenir un dharma.

Le sixième aspect pour alaya, c'est qu'il a besoin de bonté, de qualité naturelle, pour que des bonnes graines soient arrosées ; les graines pour grandir, doivent trouver une bonne compréhension, être arrosées.

Il faut voir les choses interconnectées, aller dans la nature profonde des graines ; les graines de bonheur, de compassion, de souffrance, sont apparemment tout à fait différentes ; mais en réalité, si nous regardons profondément dans la souffrance, nous pouvons générer la compréhension et l'amour, et notre amour et notre compréhension viennent donc de la souffrance.

Donc les graines profondément ne sont pas séparées ; nous devons compléter notre compréhension profonde, la boue est le lotus, et le lotus est la boue ; et ces caractéristiques des graines, de l'alaya, pourraient nous conduire à une vue erronée ; il faut donc aller profond.

Dans la manifestation, individuelle et collective, les deux sont connectées ; la manifestation est connectée, le soleil est la manifestation de notre alaya ; dans l'alaya, il y a tout ; la conscience contient aussi la nature, et tous ses éléments ; tout est des productions interdépendantes.

Le soleil semble différent pour des personnes différentes, la température est ressentie différemment, il y a donc toujours un aspect individuel au sein de l'interconnexion collective.

C'est ainsi avec la manifestation, elle est connectée de manière individuelle, au sein du collectif.

Par exemple la France est un pays où les français se retrouvent, et sont connectés ; mais dans certaines régions de France, par exemple il n'y a pas le même bénéfice de soleil, on voit donc que dans la manifestation collective, il y a aussi des aspects individuels.

Dans chaque graine, il y a la nature d'une manifestation individuelle, et collective aussi.

Rien n'est seulement individuel ou collectif ; il peut y avoir davantage de l'un ou de l'autre, mais il y a toujours les deux, interpénétration.

Nous devons apporter cet esprit de compréhension à notre vision de la manifestation ; ainsi quand nous regardons une graine, puis sa formation, nous comprenons mieux ; nous voyons comment sont reliées toutes ces caractéristiques ; toutes les qualités sont reliées.

Toutes s'affectent les unes les autres, aucune n'est complètement séparée des autres.

Nous avons appris le concept de non changement ; nous voulons atteindre la vision profonde, une compréhension profonde, et la question que nous posons : quand nous serons devenus un bouddha, est-ce que nous allons y rester ? De nombreuses personnes sont déprimées et elles voudraient en sortir définitivement, et elles demandent : si quelqu'un parmi nous redescend à un état plus bas, pourquoi d'autres ne régressent pas ? C'est une vraie question ; par exemple parfois nous pratiquons et nous sentons réellement heureux, puis après nous sommes interrompus dans notre bonheur, comment ça se fait ? Nous n'avons pas assez de conditions pour maintenir ce bonheur, nous devons le nourrir, c'est pareil pour le bouddha, quand on est devenu un éveillé, un bouddha, il faut continuer à nourrir notre vision profonde, sinon c'est impermanent et ça va s'éteindre.

La libération, l'illumination, le bonheur, est généré par la pleine conscience, et nous devons nourrir notre compréhension, notre vision profonde, pour continuer à générer l'éveil.

Nous avons grand amour et respect pour le Bouddha, nous devons nous rappeler que le Bouddha est fait d'éléments non bouddhas, et si nous regardons profondément dans la terre, que nous touchons la terre à ses pieds, nous devons voir qui est le bouddha, et qui nous sommes, et si nous voulons avoir une relation profonde avec lui, nous devons toucher la terre de telle sorte que nous établissons la connexion, la communication avec lui ; il n'est pas un dieu loin de nous, Jésus pareil c'est juste une idée si nous n'avons pas la communication avec lui ; nous devons voir que le bouddha est fait d'éléments non bouddhas, la frustration, les soucis, la souffrance, sinon nous ne pouvons pas avoir de contact avec lui.

Le bouddha est fait de nuages, de soleil, de la terre, nous devons le voir comme un être humain, avec afflictions, colère, etc, et transformer tout cela en fleurs ; et si nous voyons cela, nous sommes dans le bouddha, et le bouddha est en nous.

En nous il y a nos parents, notre éducation, notre nourriture, sinon il n'y a pas nous ; pareil pour le bouddha, tout est relié Cette interpénétration est réelle, nécessaire, sinon nous ne pouvons recevoir le bouddha.

Quand nous touchons la terre, nous nous touchons nous-mêmes, la terre est notre mère, elle est eau, chaleur, elle est capable de nous donner toutes les végétations, et nous l'avons en nous et quand nous la touchons nous nous voyons en elle, et elle en nous ; et alors nous pouvons avoir une profonde connexion. Nous avons la nature de la non-naissance et de la non-mort dans la terre, et nous devons pratiquer ainsi avec notre corps et notre esprit et faire confiance au fait que nous sommes en elle, et nous pouvons avoir une profonde vénération pour la terre ; le bouddha est juste comme lui, cette capacité de bonheur, que cela se développe ou régresse, cela dépend de nous.

Nous devons nous donner les conditions pour continuer à nourrir les conditions de notre bonheur ; rien n'est permanent, rien n'est juste régressif ou progressif, nous pouvons créer l'harmonie en nous-mêmes, avec la vision profonde, mais c'est impermanent, comme tout le reste.

Ni nouveau, ni vieux ; de nombreux maîtres ne sont pas d'accord les uns avec les autres.

Certains disent qu'un certain nombre de graines viennent d'autrefois, sont innées, et que d'autres ont été plantées de façon nouvelle.

Au village des pruniers, nous avons une vue non dualiste ; il n'y a ni vieux, ni nouveau, nous devons faire un pas de plus, et dire que les graines ne sont ni vieilles, ni nouvelles, ni croissantes, ni décroissantes.

Les graines ne sont ni l'un ni l'autre, elles ne vont pas dans un sens ni dans l'autre, c'est l'enseignement du vide, de l'impermanence, de l'absence de signes, c'est la loi de la conservation de l'énergie ; l'énergie va ni en croissant ni en décroissant, on ne peut pas créer de l'énergie ni de la matière, c'est la loi de conservation, la matière ne peut créer une autre matière ; rupa, la matière.

La forme et la non forme, quand elles viennent en contact, se détruisent mutuellement et produisent de l'énergie ; la matière devient énergie, et l'énergie peut devenir matière, mais rien n'est créé.

Nous avons donc à oublier l'enseignement d'une manifestation allant dans une certaine direction ; il n'y a ni direction, ni sens, ni création, ni disparition ; la nature de l'alaya, c'est comme de mettre des pétales de lotus dans le thé, qui devient du thé au lotus, nous pouvons le rendre bien être ou mal être.

Les autres sept consciences, manas et les six autres consciences, sont manifestées à partir de l'alaya, sont déposées dedans, c'est comme si l'alaya surgissaient sept autres vagues, sept consciences, manas et les six, la conscience mentale et les cinq consciences sensorielles, elles se transforment en alaya, elles y reviennent, et elles en sortent, elles en sont manifestées.

L'alaya est le sujet et les consciences sont l'objet.

C'est cette perspective de transformation, qui fait que il n'y a rien de nouveau ; en fonction de cet enseignement, il y a l'alaya avec toutes ses graines, et comme pratiquants nous avons à faire grandir les bonnes graines tous les jours ; et laisser les graines négatives diminuer, les aider à retourner dans le fond de l'alaya ; mais la nature des graines n'est pas de grandir ou de décroître, c'est à nous de les aider à se manifester ; certaines sont mûres, d'autres encore vertes, et si nous produisons les bonnes conditions pour les nourrir, alors elles grandissent et se manifestent ; et nous essayons d'éliminer autant que possible les négatives, en les reconnaissant, en les embrassant, en reconnaissant leurs causes.

Mais ceci est fait de cela, tout est interdépendant.