

Gathas pour la vie quotidienne

(cloche)

Bonjour mes amis. Nous sommes aujourd'hui le dimanche 15 Mars de l'année 2009, et nous sommes dans la salle de méditation Assemblée des Étoiles.

Je me réveille le matin et je souris

Le printemps arrive, le printemps se manifeste, et est-ce que vous êtes prêts pour aller à la rencontre du printemps ? Est-ce que votre coeur est prêt à s'ouvrir comme une fleur ? Est-ce que vous avez la capacité d'aimer la vie, d'accepter la vie, de faire un avec la vie ? Si on regarde autour de nous, nous voyons que les fleurs s'efforcent à s'ouvrir un peu partout, et votre coeur est une véritable fleur, il faut le laisser s'ouvrir, il ne fait pas avoir peur, il faut apprendre à aimer. Il y a ce gatha que vous pouvez réciter le matin quand vous êtes réveillés : 'Je me réveille le matin, et je souris. Je me réveille le matin, et la première chose que je veux faire, c'est offrir un sourire.' Pourquoi sourire, pourquoi le sourire ? Parce que la vie est une merveille, la vie contient des merveilles, et vous qui êtes aussi une partie de la vie, vous êtes aussi une merveille, alors le sourire, c'est pour reconnaître les merveilles de la vie qui sont en vous et autour de vous. 'En me réveillant le matin, je souris.' Vous êtes en contact avec la vie, avec les merveilles de la vie, et c'est déjà une sorte d'éveil. Le bouddhisme, c'est à propos de l'éveil, et le matin, vous vous mettez en contact avec la vie, avec les merveilles de la vie, vous savez que les merveilles de la vie sont là, autour de vous et en vous, c'est déjà l'éveil, c'est déjà le bouddhisme, et vous êtes un Bouddha. Le Bouddha est quelqu'un qui est éveillé, qui est au courant de ce qui se passe. Ce qui se passe, c'est la vie, en vous et autour de vous. C'est simple, c'est faisable. Offrir un sourire le matin pour reconnaître que la vie est là avec toutes ses merveilles en vous et autour de vous. Vous pouvez faire quelque chose pour vous rappeler de sourire le matin. Mettez une feuille ou une fleur ou quelques mots que vous pouvez voir le matin afin de pouvoir vous souvenir de sourire. C'est la première chose qu'on fait chaque jour. En se réveillant, on sourit, parce qu'il y a vingt-quatre heures toutes nouvelles qui nous attendent, c'est un cadeau de la vie. Vingt-quatre heures, c'est beaucoup. Et vous n'avez pas à chercher les vingt-quatre heures, elles sont là à votre portée. C'est un cadeau magnifique de la vie que vous pouvez recevoir chaque matin. 'Me réveillant le matin, je souris. Je sais que vingt-quatre heures toutes nouvelles sont là pour moi. Je fais le voeu de les vivre profondément, mes vingt-quatre heures.' C'est votre pratique, vivre en profondeur les vingt-quatre heures qui vous sont offertes. Il faut apprendre à vivre. Il faut apprendre à vivre en profondeur, à toucher la vie en profondeur. Vingt-quatre heures, c'est beaucoup, c'est un cadeau formidable.

Utiliser les yeux de la compassion

'Je fais le voeu de vivre mes vingt-quatre heures en profondeur, entièrement, et je vais utiliser l'oeil de la compassion pour regarder le monde.' C'est quelque chose de très beau, de pouvoir regarder le monde avec l'oeil de la compassion. C'est ce que font les Bouddhas, les bodhisattvas, les grands êtres. Les grands êtres sont parmi nous, ils sont là, parce qu'ils aiment la vie, ils chérissent la vie, ils apprécient la vie, ils savent comment vivre leur vie d'une manière profonde. Ils sont tout autour de nous, ils sont parmi nous, les grands êtres, les Bouddhas, les bodhisattvas, les mahasattvas. 'Et je fais le voeu de regarder autour de moi les gens, les choses, la vie, avec les yeux de la compassion.' C'est une belle chose, c'est une chose formidable de pouvoir regarder les gens, et les animaux, et les êtres autour de vous avec l'oeil de la compassion. C'est la pratique d'un Bouddha, et vous pouvez apprendre à faire la même chose. Il faut regarder les choses, il faut regarder la vie avec amour, avec compassion. Et quand on regarde avec l'oeil de l'amour, on ne souffre pas, il n'y a pas de colère, il n'y a pas de frustration, il n'y a pas de haine, parce que l'énergie de l'amour est là pour nous protéger, pour nous aider à entrer en contact profond avec la vie et ses merveilles. 'En me réveillant le matin, je souris. Je sais que j'ai vingt-quatre heures toutes nouvelles à vivre. Je fais le voeu de vivre ces vingt-quatre heures en profondeur, et je vais regarder la vie avec l'oeil de l'amour, de la compassion.' Quand vous devenez moine novice, c'est la première chose qu'on vous enseigne, vous devez apprendre par coeur ce petit poème, pour pratiquer quand vous vous réveillez le matin. Et on commence une journée comme cela, avec l'éveil, avec l'amour. C'est beau, n'est-ce pas ? Et non seulement les moines novices, mais nous tous, nous pouvons pratiquer la même chose. Le matin, on peut réciter un gatha, un petit poème, et ce poème est à propos de l'éveil, de l'amour, de la vie, des merveilles de la vie. Quand je suis devenu moine novice, on m'a offert une cinquantaine de poèmes comme ça à apprendre par coeur, et c'est le premier poème que j'ai appris. Il y a beaucoup de poésie dans la vie d'un pratiquant, et vous pouvez vous servir de la poésie pour pratiquer la méditation, la méditation non seulement dans la position assise, mais dans toutes sortes de positions. C'est une manière très belle pour commencer votre journée. On n'a pas à souhaiter quelqu'un 'Bonne journée.' Une bonne journée peut commencer avec la pratique de l'éveil, de l'amour. Et comme ça vous avez déjà beaucoup d'énergie pour commencer votre journée.

L'eau monte des profondeurs de la terre

Et quand vous ouvrez le robinet pour avoir de l'eau afin de vous laver, alors vous pouvez aussi vous servir d'un autre poème. 'L'eau est descendue de la montagne. L'eau monte de la profondeur de la terre.' Et en récitant ce poème, vous vous mettez en contact profond avec l'eau. L'eau devient une chose réelle, et vous êtes en contact avec l'eau véritable,

l'eau qui vient de la profondeur de la terre, l'eau qui descend de la montagne. Et l'eau vient jusqu'à vous, c'est un bonheur. Quel bonheur d'être en contact avec l'eau. Il y a la reconnaissance, la joie, le bonheur. La joie, c'est une chose possible. La reconnaissance, c'est une chose possible. Le bonheur, c'est une chose possible avec la pleine conscience. Avec la pleine conscience, vous reconnaissez que l'eau est là. L'eau est descendue de la montagne. L'eau est montée des profondeurs de la terre pour vous. Il y a de la joie. Cela dépend de vous. 'L'eau coule merveilleusement, et je me sens reconnaissant envers la présence de l'eau.' Sans l'eau, il n'y a pas de vie, et je suis fait avec de l'eau, au moins soixante-dix pour cent. L'eau est en moi, l'eau est autour de moi, l'eau, c'est la vie. Je suis toujours en contact avec l'eau. Donc, quand vous récitez le poème, vous êtes vraiment en contact avec l'eau, une des merveilles de la vie, et cela vous procure du bonheur. Donc, le bonheur est possible pendant que vous vous servez de l'eau pour vous laver. Vous pouvez faire cela avec beaucoup de tendresse, beaucoup de bonheur. On prend le temps pour se laver le matin, et on se lave de telle sorte que le bonheur soit possible pendant tout ce temps là. Quand vous vous brossez les dents, c'est la même chose. Il fait vous brosser les dents de telle façon que le bonheur et la liberté soient possibles pendant le brossage des dents. Vous pouvez le faire. Il faut arrêter le discours mental. 'Je pense, je pense trop, donc je ne suis pas là. Je suis emporté par mes pensées, je ne suis pas vraiment là pour l'eau, pour le brossage. Donc, je ne pense plus. Je pense, donc je ne suis pas. Je ne suis pas vraiment là. J'arrête la pensée, j'arrête le discours mental pour pouvoir vivre vraiment chaque moment de ma vie quotidienne.'

(cloche)

Donc, quand vous vous brossez les dents, il faut vraiment vous brosser les dents. Il n'y a qu'une seule chose à faire à ce moment là, c'est de se brosser les dents. On se concentre sur le brossage de ses dents. Et c'est une chose merveilleuse aussi de se brosser les dents. Moi, je me suis dis toujours : 'À cet âge, j'ai encore des dents à brosser, et c'est un bonheur.' Vous avez une brosse, vous avez du dentifrice pour laver vos dents, le bonheur est possible, pourquoi vous hâter ? Il faut se réjouir du moment du brossage des dents. Il faut prendre le temps pour se brosser les dents. Il faut se brosser les dents de telle sorte que la liberté, la joie, le bonheur, soient possibles pendant le brossage. Et vous pouvez le faire si vous êtes déterminés à le faire.

Méditer, c'est réapprendre à vivre

Le bonheur se trouve dans chaque instant de la vie quotidienne, avec la pleine conscience. La pleine conscience vous donne de la liberté. Quelle liberté ? Vous n'êtes pas pris par le passé, vous n'êtes pas poussés vers l'avenir, vous êtes vraiment installés dans le moment présent. Vous êtes libres des soucis en ce qui concerne le futur, vous êtes libres des regrets en ce qui concerne le passé, et c'est la liberté qui vous procure du bonheur pendant le brossage des dents. Il faut apprendre à vivre, il faut réapprendre à vivre, c'est la méditation. Méditer, c'est réapprendre à vivre. On doit réapprendre à se laver, à se brosser les dents, etc... Et si vous vivez avec des amis qui font la même chose, la pratique sera une chose très facile, très naturelle. Autour de vous, les gens sont vraiment vivants. Il se réjouissent de chaque moment de leur vie quotidienne, et il est naturel que vous fassiez la même chose. Quand vous vous lavez la figure, quand vous vous brossez les dents, c'est pour célébrer la vie. Célébrer la vie, c'est une chose possible à chaque moment. La joie, c'est possible, le bonheur, c'est possible, si vous le voulez. Il faut s'entraîner. Les vingt-quatre heures qui vous sont offertes par la vie, vous pouvez les vivre en profondeur avec joie. Il faut qualifier, il faut réorganiser votre vie. Il faut apprendre à vivre de telle sorte que le bonheur soit possible à chaque instant, et vous savez très bien que vous pouvez le faire. Ce n'est pas une chose très difficile à faire. Brossez-vous les dents dans la pleine conscience, arrêtez-vous dans le moment présent, trouvez la joie, le bonheur, pendant le brossage. C'est une chose possible, il faut arrêter la pensée, il faut se libérer du passé, il faut se libérer du futur, il faut être vraiment là pour le brossage, pour la vie, il faut s'entraîner. Et s'il y a quelqu'un qui se brosse les dents à vos côtés, vous pouvez regarder cette personne et sourire. Et l'autre personne saura que vous êtes en train de vous brosser les dents vraiment, de vous réjouir du brossage.

La célébration du petit déjeuner

Et quand vous préparez le petit déjeuner, vous pouvez transformer le travail en célébration. On peut engendrer beaucoup de joie, beaucoup d'amour, pendant le temps de préparation du petit déjeuner. Vous êtes là avec votre compagne, vous êtes là avec votre partenaire et vos enfants, alors on peut préparer le petit déjeuner ensemble, de telle sorte que la préparation du petit déjeuner puisse devenir une célébration. C'est possible. La joie, c'est possible. Vous vous arrêtez au moment du petit déjeuner. C'est parce qu'il y a les conditions pour le bonheur, et vous vous servez de ces conditions pour engendrer le bonheur, pour vous, et les gens qui sont les vôtres. Il faut un petit peu de talent, il faut un petit peu d'art pour transformer le moment en célébration. Préparer le petit déjeuner, cela peut devenir une célébration de la vie aussi, beaucoup de joie. Il ne faut pas penser à ce que vous avez à faire dans la journée, il faut vous concentrer sur la préparation du petit déjeuner. Tout acte peut devenir une joie. Être ensemble, être vivants ensemble sous un toit, c'est déjà le bonheur. Les monastiques, les moines, les moniales, quand ils sont dans la cuisine et préparent le petit déjeuner, ils font la même chose. C'est leur pratique. S'il n'y a pas de la joie dans le travail, alors on perd notre temps, cela ne vaut pas la peine. Donc il faut bien organiser, il faut mettre du talent dans tout cela pour pouvoir engendrer la joie et le bonheur. Peut-être que vous avez une quinzaine de minutes pour prendre le petit déjeuner, et après cela, vous devez aller travailler et vos enfants doivent aller à l'école. Il faut que le moment du petit déjeuner

devienne un moment de bonheur. Il ne faut pas allumer la télé. La télé nous sépare. Il ne faut pas prendre le journal, comme ça, pour vous cacher. Il faut laisser les vôtres vous voir, il faut les regarder, il faut sourire à la personne qui est devant vous. 'Chéri, je sais que tu es là, vivant, et j'en suis très heureux.' Et votre regard peut communiquer un message comme cela, et c'est un moment très précieux. Vous êtes là pour eux et ils sont là pour vous. Et il faut s'entraîner pour pouvoir le faire, transformer le petit déjeuner en temps de bonheur. Au Vietnam, il y a un chant populaire : 'La montagne est trop grande, est trop élevée, est trop haute. Elle m'empêche de voir mon bien-aimé.' Mon bien-aimé est caché par la montagne, et je ne peux pas voir mon bien-aimé à cause de cette montagne qui est énorme. Je dois franchir la montagne pour pouvoir venir et voir mon bien-aimé. Le journal que vous tenez dans vos mains, alors que vous êtes en train de lire la valeur de la bourse, c'est la montagne qui cache votre bien-aimé. Il faut enlever la montagne, il faut que votre bien-aimé se manifeste devant vous. C'est un moment précieux. Donc, la méditation, c'est un art. Un art de vivre, un art d'aimer, et il faut bien préparer, et on peut faire cela tout ensemble.

Aller à la rencontre du printemps

Quand vous marchez dans votre parking, dans votre bureau, vous pouvez faire la méditation marchée. Vous pouvez marcher comme un Bouddha. Vous ne laissez pas le discours mental vous emporter, vous vous concentrez sur chaque pas que vous faites. Au Village des Pruniers, on fait la méditation marchée, et quand on a le besoin de se déplacer, on marche toujours dans le style de méditation marchée, même si la distance est très courte, chaque pas doit se placer dans la Terre Pure. La Terre Pure, c'est l'équivalent du Royaume de Dieu. Selon la pratique du Village des Pruniers, le Royaume de Dieu, la Terre Pure, est quelque chose de disponible ici et maintenant. Vous n'avez pas à mourir pour pouvoir entrer dans le Royaume de Dieu ou la Terre Pure. En fait, vous devez être très vivant afin de pouvoir entrer dans le Royaume de Dieu ou dans la Terre Pure. Dans la Terre Pure, il y a des merveilles de la vie qui se manifestent, et ces merveilles de la vie sont disponibles ici et maintenant. Le soleil qui brille appartient à la Terre Pure, au Royaume de Dieu. La fleur qui éclot appartient au Royaume de Dieu. L'enfant qui joue dans la cour, il appartient aussi au Royaume de Dieu. Et vous, vous aussi, vous faites partie du Royaume de Dieu, de la Terre Pure. Alors, si vous voyez cela, vous êtes une personne éveillée, et vous voulez rester dans le Royaume, vous voulez rester dans la Terre Pure toute la journée. Si vous laissez votre pensée vous pousser vers le futur, vous serez tracassés par la peur, l'anxiété. Si vous laissez vos pensées vous ramener vers le passé, alors vous êtes emprisonnés par les regrets, la douleur, alors vous n'êtes pas libre, donc il ne faut pas laisser notre pensée, notre discours mental nous faire sortir de la Terre Pure. Donc, pendant la marche méditative, on ne pense pas. On ne pense pas. Bien sûr, on ne parle pas, mais le discours intérieur, on l'arrête aussi. On veut être avec la vie, on veut entrer en contact profond avec les merveilles de la vie, c'est pourquoi on n'a pas besoin de la pensée. Et chaque pas nous ramène dans la Terre Pure. Et la Terre Pure existe dans le moment présent. On ne peut pas trouver la Terre Pure dans le passé ou dans le futur. La Terre Pure, le Royaume de Dieu doit être trouvé, doit être cherché dans le moment présent. C'est l'enseignement et la pratique du Village des Pruniers. Le printemps existe dans le moment présent. Donc, si vous voulez rencontrer le printemps, vous vous rendez au moment présent, et alors vous pouvez rencontrer le printemps. Quand je suis devenu moine novice, mon maître m'a donné le nom 'Aller à la rencontre du printemps.'

(cloche)

Je suis chez moi, je suis arrivé

Quand vous faites une inspiration, vous pouvez faire deux pas, et vous vous dites : 'Je suis chez moi, je suis chez moi.' Quand vous faites une expiration, vous faites deux pas, et vous vous dites : 'Je suis arrivé, je suis arrivé.' 'Je suis chez moi, je suis arrivé.' Chez moi, chez moi. Arrivé, arrivé. Chez moi, chez moi, arrivé, arrivé.' Je suis chez moi. C'est-à-dire, j'ai trouvé ma vraie demeure, je me sens à l'aise ici et maintenant. Je ne cherche plus rien. Quand je suis chez moi, je suis confortable, je suis à l'aise. Je suis chez moi, c'est-à-dire je suis heureux, je ne cherche plus, je n'ai rien besoin de plus. Je suis déjà arrivé dans ma vraie demeure. Nous tous, nous cherchons notre vraie demeure, et nous pensons qu'une fois arrivé à notre vraie demeure, nous pourrions être heureux, et nous cherchons toute notre vie à arriver là, à notre vraie demeure.

J'écoute, j'écoute. Ce son merveilleux me ramène à ma vraie demeure

Au Village des Pruniers, quand vous entendez la cloche, vous pratiquez : 'J'écoute, j'écoute, ce son merveilleux me ramène à ma vraie demeure.' J'écoute, j'écoute, c'est-à-dire j'écoute avec beaucoup d'attention, avec cent pour cent de mon esprit, on écoute vraiment le son de la cloche, on se concentre sur le son de la cloche, on fait un avec le son de la cloche, comme ça vous êtes concentré sur le son de la cloche. Et vous faites cela pendant l'inspiration. En inspirant, vous vous dites : 'J'écoute, j'écoute.' Il n'y a que l'écoute profonde. Et si vous écoutez bien, vous devenez le son de la cloche, vous et le son de la cloche ne font qu'une chose, il y a la concentration. Et quand vous faites l'expiration, vous récitez la deuxième partie du poème : 'Ce son merveilleux me ramène à ma vraie demeure.' Ma vraie demeure, c'est ici et maintenant. C'est parce que je sais très bien que la vie est disponible seulement dans le moment présent. Toutes les merveilles de la vie sont là dans le moment présent, et si je rate le moment présent, je perds tout, donc j'ai un rendez-vous avec les merveilles de la vie dans le moment présent, et je dois me rendre au moment présent pour ne pas rater ce

rendez-vous, parce que la vie est disponible seulement dans le moment présent, et c'est l'enseignement du Bouddha. 'Le passé n'est plus là. Le futur n'est pas encore là. Il y a seulement un moment qui vous est disponible pour vivre, et c'est l'instant présent.' Et c'est l'instant présent qui contient la vie et les merveilles, alors il ne faut pas rater votre rendez-vous avec le moment présent. Et le secret de la méditation bouddhique, c'est de toujours résider dans le moment présent, ne pas rater le moment présent. Donc, ma vraie demeure, c'est dans le moment présent, ici et maintenant, c'est ma vraie demeure, c'est mon pays. Donc 'J'écoute, j'écoute, avec tout mon cœur. Ce merveilleux me ramène à ma vraie demeure. Je me sens confortable, je me sens déjà arrivé.' Donc il y a du bonheur, il y a de l'arrêt. Vous ne courez plus, parce que vous êtes déjà arrivés, arrivés à votre vraie demeure.

Investir à cent pour cent

Donc 'Je suis chez moi', cela veut dire que vous êtes déjà arrivé à votre vraie demeure. Vous n'avez plus besoin de courir, de chercher quelque chose. C'est très simple, et ça veut dire cela : 'Je suis chez moi, je suis arrivé.' Donc, vous pouvez commencer par une méditation marchée lente, quand vous êtes seul, vous faites une inspiration pendant que vous faites un pas comme ça : 'Je suis arrivé.' Ou bien, 'Je suis chez moi.' Il faut beaucoup de concentration, il faut beaucoup de pleine conscience pour pouvoir vraiment arriver dans le moment présent, il faut s'entraîner. 'Je suis arrivé', ce n'est pas une déclaration verbale, c'est une pratique, c'est une réalisation. Et vous respirez, vous marchez en telle sorte que vous puissiez vraiment arriver avec un pas, un seul pas, arriver au moment présent. Peut-être que si vous êtes arrivé seulement à vingt pour cent, ou trente pour cent, ce n'est pas vraiment arriver. Il faut arriver à cent pour cent. Il faut investir tout votre corps et votre esprit dans le pas afin de pouvoir arriver à cent pour cent. C'est un défi. Et si vous n'êtes pas encore arrivés à cent pour cent, ne faites pas un autre pas, restez là. Jusqu'à ce que vous arriviez à cent pour cent. C'est un défi. Quand je regarde dans l'empreinte, je vois que je suis déjà arrivé à cent pour cent ou non. Je le sais. C'est parce que si je suis déjà arrivé, je me sens merveilleux. Je sens que je n'ai plus à courir, je suis confortable comme ça. Et selon l'enseignement du Bouddha, la Terre Pure est dans le moment présent. Le Royaume de Dieu est aussi dans le moment présent. Si vous cherchez la Terre Pure, si vous cherchez le Royaume de Dieu, il faut les chercher dans le moment présent. Alors vous restez là jusqu'à ce que vous arriviez à cent pour cent, et puis vous souriez. C'est le succès, vous fêtez le succès de votre pratique, et puis vous pouvez faire un autre pas. 'Je suis chez moi, je suis arrivé.' Et pendant que vous faites cela, l'énergie de la pleine conscience et de la concentration est très forte. Sinon, vous ne pouvez pas vraiment arriver. Et comme ça, on cultive l'énergie de la pleine conscience, l'énergie de la concentration. La pleine conscience, c'est quoi ? C'est l'énergie qui vous permet d'être là, à cent pour cent, dans le moment présent. Vous savez exactement ce qui se passe dans l'instant présent, c'est la pleine conscience. Quand vous buvez du thé, vous pouvez boire dans la pleine conscience, parce que vous êtes vraiment là à cent pour cent pour le thé. Et quand vous êtes là à cent pour cent pour le thé, votre thé sera là à cent pour cent pour vous. Parce que vous êtes vrai, le thé devient quelque chose de vrai aussi. Le thé n'est plus un fantôme. Le thé est un fantôme seulement si vous êtes un fantôme, c'est-à-dire vous êtes plus dans le passé, dans le futur, vous n'êtes pas vraiment là. Si vous pouvez vous installer dans le moment présent d'une manière solide, vous êtes vrai, vous êtes vraiment là, et si vous êtes vraiment là, le thé sera vraiment là pour vous. Le thé, c'est la vie. La vie n'est qu'un fantôme si vous n'êtes pas vraiment là. Donc, être là, c'est la méditation. Être vraiment là, c'est la méditation, et ça se fait avec la pleine conscience et la concentration. Et tout le monde a cette graine de pleine conscience, cette personne a cette graine de concentration en elle, et avec un peu de pratique, l'énergie de la pleine conscience, l'énergie de la concentration peut se générer, et avec cette énergie, on peut vraiment être là, établi dans le moment présent pour pouvoir faire une expérience profonde de la vie. 'Je suis chez moi, je suis arrivé.' Ce sont des mots très simples, mais la signification est très profonde. 'Je suis chez moi. Je suis arrivé.' Ce n'est pas une déclaration verbale, c'est une réalisation, et c'est un défi. Quand vous êtes seul, essayez la marche lente. Essayez d'arriver à chaque moment, à chaque pas. Et quand vous faites la marche avec la communauté, vous pouvez faire deux ou trois pas, avec l'inspiration ou avec l'expiration. 'Je suis arrivé. Arrivé. Chez moi. Chez moi.' C'est plus facile de commencer la méditation avec la marche lente. On fait les choses un peu plus lentement, mais on peut toujours faire les choses dans la pleine conscience. On peut courir dans la pleine conscience. On peut très bien traverser la rue en courant, mais habité par la pleine conscience. On ne doit pas penser que la pleine conscience, c'est toujours lent. Non. 'Je suis chez moi, je suis arrivé.' Vous ne parlez pas pendant que vous marchez, parce que si vous parlez, alors vous n'êtes pas concentrés, vous n'êtes pas vraiment avec votre inspiration et avec les pas que vous faites. Et non seulement on ne doit pas parler, mais on doit arrêter aussi les discours mentaux. Si vous pensez, alors vous n'êtes pas avec votre respiration, vous n'êtes pas avec vos pas. Arrêtez la parole, arrêtez la pensée.

Marcher comme un Bouddha

Vivre chaque pas en profondeur. Chaque pas est caractérisé par la liberté, par la solidité. Si vous êtes vraiment installé dans le moment présent, si vous êtes capable d'arriver à chaque moment comme ça, vous êtes solide. Vous n'êtes pas poussé par le futur, vous n'êtes pas tiré par le passé, il y a de la liberté. Et vous marchez comme un Bouddha, parce qu'il y a de la liberté. Vous êtes établi dans le moment présent. Le passé et le futur ne peuvent pas vous emprisonner, donc c'est déjà de la liberté. Vous pouvez marcher comme un Bouddha, avec beaucoup de liberté. Et quand on marche comme ça, il n'y a pas de tension dans le corps. On marche pour le plaisir de marcher. Il n'y a pas de tension dans l'esprit, parce que vous êtes déjà arrivés, vous êtes déjà chez vous, et vous pouvez déguster chaque pas, et chaque pas devient le bonheur. Et chaque pas fait comme ça, dans la détente, dans la joie, a le pouvoir de vous guérir. Si on marche

comme ça, on se guérit. Vous êtes détendu, vous êtes habité par la détente, la joie, vous êtes en train de toucher les merveilles de la vie, chaque pas vous guérit. Il y a des gens qui se guérissent juste à cause de leur pratique de la marche méditative, ils marchent comme ça. Il se guérissent de toutes sortes de maladies. Chaque pas vous procure la guérison. Chaque pas vous procure le bonheur. Chaque pas vous procure de la liberté, et chaque pas est un miracle. Le maître Lin Chi a dit que le miracle, c'est de marcher sur terre. Le miracle, ce n'est pas marcher sur les nuages ou sur la braise ou sur l'eau, mais le miracle, c'est de marcher sur terre. Quand je marche avec pleine conscience, habité par l'éveil, je suis vivant, je suis vraiment là, et la vie avec ses merveilles sont là, et chaque fois que je marche, je me mets en contact avec les merveilles de la vie. Et comme ça, chaque pas, c'est déjà un miracle. Le miracle, c'est de marcher sur terre, et vous savez très bien que quand vous respirez dans la pleine conscience, vous vous rendez compte que vous êtes vivant. Quelqu'un qui est mort ne respire plus. Vous êtes en train de respirer, vous êtes vivant. Et être vivant, c'est un miracle. C'est le plus grand des miracles, être vivant. Et en marchant comme ça, vous êtes en contact avec ce miracle, d'être en vie, donc chaque pas, c'est un miracle. Chaque pas, c'est le bonheur, Chaque pas, c'est la liberté. Chaque pas, c'est la guérison. Donc, au Village des Pruniers, on pratique la marche méditative pour se guérir, pour se nourrir, pour se libérer, et quand vous voyez un frère, une soeur monastique ou bien laïque marcher comme ça, c'est une inspiration pour vous, vous êtes inspiré à faire la même chose, vous voulez marcher comme un Bouddha pour pouvoir arriver à chaque moment, pour pouvoir vous guérir et vous nourrir. Et une fois revenu chez vous, vous pouvez continuer la marche méditative chaque fois que vous avez le besoin de vous déplacer. Après avoir garé votre voiture, vous pouvez commencer. Marchez comme un Bouddha jusqu'au bureau avec le sourire. Et au supermarché, vous pouvez faire la même chose. Vous pouvez marcher comme ça, vous regardez la vendeuse, et vous souriez au vendeuse. Et vous savez exactement ce que vous devez acheter, et ce que vous ne devez pas acheter, ce qui n'est pas vraiment nécessaire. Donc, quand vous êtes au Village des Pruniers, il faut chercher à maîtriser ces pratiques de base. La respiration consciente, la marche dans la pleine conscience. Pourquoi ne pas apprendre par coeur quelques gathas ? Je vous suggère le premier gatha : 'En me réveillant ce matin, je souris.' Le deuxième gatha, ouvrir le robinet. Troisième gatha, le brossage des dents, etc... Il y a beaucoup de gathas qui sont très beaux, comme un gatha pour ouvrir la fenêtre. Et ils sont disponibles dans le livre de chant du Village des Pruniers. Nos frères monastiques sont en train de préparer le manuscrit pour la version française du livre de chant, et le mois prochain, pendant la retraite francophone, on aura le livre de chant en français, avec tous ces gathas pour la pratique quotidienne. Bonne nouvelle ! Bonne pratique à tous, à toutes.

(cloche)

Enseignement donné le 15 Mars 2009 en français, transcrit par Pháp Thân