

Introduction

Ce que les pratiquants devraient être capables de faire

Comme pratiquant, nous devrions être capables de nous réjouir de notre inspiration et de notre expiration, de notre marche. Comme pratiquant, nous devrions être capables de générer une sensation de joie. Nous devons apprendre comment générer une sensation de joie à chaque fois que nous le voulons. Comme pratiquant, nous devrions être capables de générer une sensation de bonheur quand nous le voulons. Nous apprenons cela du Bouddha. Il nous donne des instructions très claires qui nous disent comment faire cela, comment générer une sensation de joie, comment générer une sensation de bonheur. Comme pratiquant, nous devrions aussi être capables de mettre fin à nos sensations douloureuses, ou nos émotions douloureuses. Nous savons comment les reconnaître, les embrasser tendrement, apporter un soulagement, et finalement les transformer. Et le Bouddha nous donne aussi des instructions pour savoir comment s'occuper des sensations douloureuses, ou des émotions douloureuses, comment apporter du soulagement, comment transformer cette douleur en nous, et comment aider les autres personnes à faire la même chose. Comme bon pratiquant, nous devrions être capables d'écouter avec compassion la souffrance en nous et la souffrance à l'intérieur des autres personnes, et nous devrions être capables d'utiliser une sorte de parole, qui est appelée la parole aimante, et la pratique de l'écoute compassionnée, afin de restaurer la communication et d'apporter la réconciliation. Une retraite de cinq jours est assez pour nous pour apprendre ces choses. Nous avons le temps de revenir chez nous, et de reconnaître les bonnes choses en nous, et d'apprendre comment les autoriser à grandir. Nous avons aussi le temps de reconnaître les choses négatives en nous, et d'apprendre comment les embrasser et aider à les transformer. Cinq jours sont beaucoup. Durant cette retraite, nous pratiquerons l'assise ensemble, respirerons ensemble, écouterons la cloche ensemble, et nous pratiquerons aussi la marche en pleine conscience ensemble. Nous ferons beaucoup de marche de notre chambre à la salle de méditation, de la salle de méditation à la salle à manger, et notre pratique ici est de se réjouir de chaque pas. Et chacun de nous, que nous soyons monastiques ou pratiquants laïques, nous faisons la même chose. Nous sommes déterminés à marcher de telle façon que chaque pas puisse générer l'énergie de la solidité, de la liberté, et de la paix et de la joie. Vous devez maîtriser la pratique de la marche en pleine conscience. Nous arrivons avec chaque pas, dans l'ici et maintenant, afin que nous puissions être en contact avec les merveilles de la vie qui sont tout autour de nous et à l'intérieur de nous. Nous avons besoin d'entraînement, et nous pouvons compter sur l'énergie collective de la sangha afin de faire cela.

La fleur appartient au Royaume de Dieu

Regardez cette fleur, c'est un miracle de la vie. C'est une manifestation, une manifestation formidable. Et pour moi, cette fleur appartient au Royaume de Dieu, ou à la Terre Pure du Bouddha. S'il vous plaît, pensez y : si cette jolie fleur, si cette merveille n'appartient pas au Royaume de Dieu, à quoi devrait-elle appartenir ? Et avec la pleine conscience et la concentration, nous pouvons toucher la fleur, en profondeur, et pendant qu'on fait cela on touche le Royaume, la Terre Pure. Selon ces enseignements et cette pratique, la Terre Pure est maintenant ou jamais, et le Royaume de Dieu est maintenant ou jamais. Et le Royaume de Dieu ou la Terre Pure ne sont pas des idées, ce sont des réalités. Et vous aussi, vous appartenez au Royaume, vous appartenez à la Terre Pure. Vous êtes aussi une merveille. Vos yeux, vos oreilles, votre nez, votre corps, votre esprit, tous sont des merveilles, et vous appartenez au Royaume. Nous ne devrions pas autoriser l'énergie de la peur, de la colère, de la violence et de la séparation de nous submerger. Ces énergies ne nous autorisent pas à entrer en contact avec la Terre Pure du Bouddha, le Royaume de Dieu qui sont disponibles dans l'ici et le maintenant. Pour moi, cette belle planète est le Royaume, est la Terre Pure, nous ne devrions pas chercher le Royaume autre part, nous ne devrions pas chercher la Terre Pure autre part, elle est juste ici et maintenant, et elle appartient au Royaume. Cette planète n'est pas petite, et beaucoup d'étoiles ont envoyé ici leur contribution. Nous sommes un produit des étoiles. Et la pratique nous autorise à entrer chez nous dans l'ici et maintenant, afin que nous ayons la chance de toucher les merveilles de la vie qui appartiennent au Royaume, à la Terre Pure du Bouddha. Et la méditation marchée est un des moyens merveilleux pour entrer en contact avec le Royaume de Dieu.

Dieu est bonheur

Il y a un écrivain français, dont le nom est André Gide, qui a dit que Dieu est bonheur. J'aime ce genre de définition. Beaucoup de personnes disent que Dieu est Amour, la vie éternelle, mais André Gide a dit que Dieu est Bonheur, et il a aussi dit que Dieu est disponible vingt-quatre heures par jour. Le bonheur est possible, si vous savez comment toucher Dieu, comment toucher le Bouddha, comment toucher le Royaume de Dieu, comment toucher la Terre Pure du Bouddha, et j'aimerais ajouter une phrase : si Dieu est disponible vingt-quatre heures par jour, son Royaume est disponible vingt-quatre heures par jour. Et c'est possible avec la pleine conscience et la concentration d'entrer en contact avec le Royaume, et si nous savons comment faire la méditation marchée, un simple pas est assez pour nous pour entrer dans le Royaume. Vous n'avez pas besoin de mourir afin d'entrer dans le Royaume. En fait, si vous attendez jusqu'à ce que vous mouriez, cela pourrait être trop tard. Le Royaume est disponible dans l'ici et maintenant, et si vous pouvez apporter votre attention à votre inspiration et à votre expiration, et inspirant en pleine conscience, expirant en pleine conscience, et faites des pas en pleine conscience, vous entrez dans le Royaume tout de suite. Donc la méditation

marchée est de se réjouir de marcher dans le Royaume. Cela dépend de votre façon de marcher. Tout dépend de vous. Et le Bouddha propose beaucoup de sortes d'exercices afin que vous puissiez ramener votre esprit à votre corps, et devenir pleinement présent dans l'ici et maintenant, avec liberté, liberté de la colère, du désespoir, de la haine, des soucis. Sans cette sorte de liberté, vous ne pouvez pas toucher le Royaume. Et l'énergie qui nous aide à être libre du passé, du futur, de ces soucis et peurs peut être générée par notre pratique, à savoir l'énergie de la pleine conscience, l'énergie de la concentration, et chacun de nous est capable d'être en pleine conscience et d'être concentré. Quand je bois mon thé, j'aime choisir de le boire en pleine conscience, parce que c'est ma pratique, ma joie. Quand je bois mon thé, je ne pense à rien, je suis focalisé sur le thé, sur le fait que je me réjouis de boire du thé. Je ne suis pas perdu dans mes pensées sur le passé, sur le futur, sur mes projets. Je m'autorise à être disponible dans l'ici et maintenant. Et si je suis vraiment dans l'ici et maintenant, quelque chose sera aussi dans l'ici et maintenant. C'est la vie, les merveilles de la vie, et dans ce cas, mon thé. Je suis réel, et le thé est réel.

(cloche)

Le moment présent

Et je me réjouis de boire mon thé. J'appartiens au Royaume de Dieu, le thé aussi. Et le bonheur est possible. Et cette pratique est appelée la pleine conscience en buvant, et chacun d'entre nous est capable de boire son thé en pleine conscience, du thé ou un verre d'eau. Donc quand vous marchez, si vous êtes conscient de chaque pas, cela s'appelle la pleine conscience de la marche. Si vous inspirez, et que vous focalisez votre attention sur votre inspiration et ne pensez à rien d'autre, c'est la pleine conscience de la respiration. La pleine conscience est toujours la pleine conscience de quelque chose, et le pratiquant bouddhiste vit sa vie de telle façon que chaque moment de sa vie quotidienne puisse être un moment de pleine conscience. À ce moment, le pratiquant est vraiment là, corps et esprit unifiés, pleinement présent dans l'ici et maintenant, et est prêt à entrer avec les merveilles de la vie à l'intérieur de lui, et autour de lui. On peut marcher lentement ou normalement. Supposons que vous ayez cinq minutes tout seul, vous pouvez essayer la méditation marchée seul. Vous pouvez marcher aussi lentement que vous le voulez, aussi lentement que vous le voulez. Vous pouvez prendre une inspiration, et juste faire un pas. Vous êtes pleinement conscient de votre inspiration et vous êtes conscient des pas qui sont faits. Et vous pouvez dire : 'Je suis arrivé'. Je suis arrivé signifie 'Je suis arrivé dans l'ici et maintenant, parce que je sais que la vie est disponible seulement dans l'ici et maintenant, et je peux entrer avec les merveilles de la vie seulement dans l'ici et maintenant.' Le Bouddha a aussi dit que le passé est déjà passé et que le futur n'est pas encore là. Il y a seulement un moment où vous pouvez vraiment vivre votre vie, c'est le moment présent. Donc chaque pas, chaque respiration devrait vous ramener à la maison au moment présent, à l'ici et maintenant afin que vous puissiez vraiment vivre votre vie. Donc quand je fais un pas et dit : 'Je suis arrivé', cela signifie que je me concentre pleinement sur ce pas, et ce pas me ramène chez moi dans l'ici et maintenant, et si ma pleine conscience et ma concentration sont assez puissantes, je peux arriver à cent pour cent dans l'ici et maintenant. Chers amis, si vous sentez que vous n'êtes pas arrivés à cent pour cent dans l'ici et maintenant, ne faites pas un autre pas. Restez ici. Lancez-vous un défi. Inspirez et expirez de nouveau, jusqu'à ce que vous arriviez à cent pour cent. Beaucoup d'entre nous ont l'habitude de courir. Toute notre vie, nous ne nous sentons pas bien dans l'ici et maintenant. Nous croyons que le bonheur est impossible dans l'ici et maintenant, c'est pourquoi nous avons la tendance à courir vers le futur et chercher plus de conditions pour le bonheur, et c'est pourquoi vous sacrifiez toujours le présent pour futur. Mais dans ces enseignements et pratiques, quand vous allez chez vous dans l'ici et maintenant, avec pleine conscience, vous pouvez reconnaître que vous avez déjà assez, ou plus qu'assez de conditions pour être heureux juste ici et maintenant. Plus qu'assez de conditions pour être heureux dans l'ici et maintenant. Vous n'avez plus besoin de courir vers le futur. Et cette sorte de vision profonde vous aide à stopper complètement dans l'ici et maintenant, et à vous réjouir, à vous réjouir de la vie, vous réjouir des merveilles de la vie qui sont disponibles dans l'ici et maintenant. Et c'est une arme, cela signifie par 'Je suis arrivé', cela signifie 'Je ne cours plus. J'ai couru toute ma vie, il est temps pour moi de m'arrêter et de vivre ma vie correctement. Je suis arrivé' Ce n'est pas une déclaration, c'est une réalisation. Et si vous êtes assez en pleine conscience, assez concentré, vous arrivez avec un pas dans l'ici et maintenant, et vous touchez le Royaume, vous touchez la Terre Pure. Je recommande à mes amis de ne pas chercher le Royaume de Dieu, ou la Terre Pure dans le futur ou autre part. Il est juste ici, il est maintenant, juste maintenant. 'Je suis arrivé'. Et si vous sentez que vous êtes vraiment arrivé, à cent pour cent, vous souriez, un sourire de victoire, et vous faites un autre pas, et vous dites : 'Je suis chez moi, je suis confortable dans l'ici et maintenant, c'est mon vrai chez moi. Je suis arrivé, je suis chez moi.' Et en marchant comme cela, cela peut être très nourrissant et très guérissant. Il y a ceux d'entre nous qui pratiquent seulement la marche et qui se guérissent. Chaque pas comme ceci aide à cultiver la solidité et la liberté.

Le beau coucher de soleil est pour vous

Le vrai bonheur n'est pas possible sans solidité, stabilité, et liberté. Et cultiver la solidité est important. Vous êtes solides parce que vous êtes bien établis dans l'ici et maintenant. Vous n'êtes pas pull emportés par le passé ou par le futur. Vous n'autorisez pas le regret et la tristesse à vous emprisonner dans le passé. Beaucoup d'entre nous vivent dans une prison du passé. Ils n'ont pas la capacité d'être là, libres, dans le moment présent. Donc un pas est assez pour nous libérer de la prison du passé, d'être établi dans le moment présent. Beaucoup d'entre nous ont tellement peur du futur. Nous avons des incertitudes, des anxiétés, des peurs à propos du futur. Et la peur et l'anxiété ne nous laissent pas être

confortables dans le moment présent. Donc le futur nous emporte loin de l'ici et maintenant. Et être solide signifie que vous êtes bien établis dans l'ici et maintenant, vous n'êtes pas emportés par le passé ou par le futur, et c'est ce que nous appelons solidité. Et chaque pas devrait nous aider à cultiver plus de solidité. Et la liberté, aussi, il n'y a pas de vrai bonheur sans liberté. Et liberté, ici, signifie liberté des soucis, des peurs concernant le futur, liberté des regrets, des chagrins concernant le passé. Liberté de la peur, de la colère. Sans cette liberté, nous ne pouvons pas nous réjouir des merveilles de la vie dans l'ici et maintenant. Supposons soyons debout avec d'autres personnes, contemplant un beau coucher de soleil. C'est tellement joli, un coucher de soleil. Mais si vous vous autorisez à être emporté par le passé, par le futur, par votre colère, par votre peur, le beau coucher de soleil n'est pas pour vous. Pourquoi d'autres personnes se réjouissent du beau coucher de soleil ? Vous êtes là avec eux, mais vous ne vous réjouissez pas du beau coucher de soleil, parce que vous n'êtes pas libre. Alors votre inspiration prise en pleine conscience, vos pas faits en pleine conscience vous aident à être libre, et le beau coucher de soleil est pour vous.

Se réjouir de chaque pas

Quand nous marchons en groupe, si nous marchons lentement comme cela, nous allons créer un embouteillage, c'est pourquoi nous devons marcher normalement. Alors, je propose qu'en inspirant, vous fassiez deux ou trois pas. 'Je suis arrivé, arrivé, arrivé'. 'Je suis arrivé, arrivé, arrivé'. Et quand vous expirez, vous pouvez faire quatre ou cinq pas, parce que l'expiration est naturellement plus longue que l'inspiration. Vous pouvez commencer avec deux pas pour votre inspiration. 'Je suis arrivé, je suis arrivé'. Mais quand vous expirez, vous pouvez essayer trois : 'Je suis chez moi, chez moi, chez moi'. Et vous vous réjouissez. Vous ne vous forcez pas à faire la méditation marchée. Nous ne devrions pas souffrir en faisant la méditation marchée. Si je souffre en faisant la méditation marchée, je sais que ma pratique n'est pas correcte. Chaque pas devrait être nourrissant et guérissant. Chaque pas devrait me donner plus de solidité, plus de liberté et plus de joie. Et vous n'avez besoin de personne, que ce soit un maître, ou le Bouddha, pour vous dire si votre pratique est correcte ou pas. Vous vous sentez merveilleux, joyeux, heureux, léger, libre, et cela signifie que votre pratique est correcte. La même chose est vraie avec votre inspiration et votre expiration. Si vous souffrez quand vous inspirez, vous savez que ce n'est pas une bonne pratique. Nous devrions être capables de nous réjouir de notre inspiration. Nous devrions être capables de nous réjouir de notre respiration, et nous sommes supportés par l'énergie de la sangha. Tout le monde se réjouit de son inspiration, de son expiration, et de ses pas. Et quand huit cent personnes marchent ensemble comme cela, avec chaque pas solide et libre, nous générons ensemble une énergie collective très puissante qui pénètre en chacun, pour notre transformation et notre guérison. Pratiquer dans une sangha a ce genre d'avantage. Et nous pouvons contribuer, chacun d'entre nous peut contribuer au succès de la retraite par notre façon de marcher et de respirer, parce que chacun dans la retraite sera nourri, et guéri par l'énergie collective, et chacun peut contribuer à notre énergie de pleine conscience et de concentration, afin que l'énergie collective soit assez puissante pour aider à guérir chacun d'entre nous. Donc apprenons, entraînons-nous à marcher de cette façon. Laissons-nous marcher seulement dans le Royaume de Dieu, pas autre part. Il n'y a aucun jour où je ne me réjouis pas de marcher dans le Royaume de Dieu ou la Terre Pure du Bouddha, que je marche dans un aéroport, dans une gare ou dans une ville, je marche toujours comme cela. Laissons-nous marcher comme une personne libre, comme un Bouddha. Donc demain, quand nous marcherons de notre chambre à la salle de méditation, laissons-nous nous réjouir de chaque pas. Nous nous donnons assez de temps afin que nous puissions nous réjouir de chaque pas. Nous n'avons pas besoin d'arriver à la salle de méditation pour pratiquer la méditation. Non. En fait, quand vous vous lavez les dents, vous pouvez commencer votre méditation tout de suite. Brossez-vous les dents en pleine conscience, et faites que ce soit un moment joyeux. Brossage en pleine conscience, brossage de dents en pleine conscience. Je me réjouis toujours de me brosser les dents, je vois qu'à mon âge, j'ai toujours des dents à brosser. C'est merveilleux. Nous pouvons nous réjouir de chaque moment, et la méditation peut prendre place à chaque moment, quand vous prenez votre douche, quand vous mettez votre tee-shirt, quand vous vous peignez les cheveux : chaque moment peut être un mouvement en pleine conscience, et vous êtes toujours en méditation. Et après la méditation ou l'enseignement du dharma, nous allons chez nous, dans notre chambre ou à la salle à manger, et nous nous réjouissons aussi de chaque pas. Laissons-nous contribuer à l'énergie collective par notre propre pratique. Vous êtes très gentils de nous supporter dans la retraite. 'Je suis arrivé, je suis chez moi. Dans l'ici et dans le maintenant. Dans l'ici, dans l'ici. Dans le maintenant, maintenant, maintenant. Ces mots ne sont pas des pensées, ils nous aident seulement à focaliser notre attention afin que nous puissions rester dans l'ici et maintenant. Au début, vous pouvez commencer par le rythme deux/trois. Deux pas pour votre inspiration et trois pas pour votre expiration, mais plus tard, vos poumons vous diront qu'ils veulent trois pas pour votre inspiration, et quand vous faites trois pas pour votre inspiration, il est normal de faire cinq pas pour votre expiration. Deux/trois, trois/cinq, ou quatre/six, ou cinq/huit. Il y a un moment où nous pouvons faire huit ou neuf pas pour notre inspiration et quinze pas pour notre expiration, c'est possible. Vous pouvez respirer et compter. Vous pouvez commencer avec trois secondes d'inspiration et cinq secondes d'expiration. Trois/cinq, trois/cinq, trois/cinq, et vous remarquerez plus tard que vous aimeriez faire quatre pas pour votre inspiration et six pas pour votre expiration, et il y aura un moment où votre inspiration durera dix secondes et votre expiration durera seize secondes. Cela peut arriver comme ceci. Nous ne devons jamais forcer, nous respirons de telle façon que nous sentons un plaisir à respirer. Si votre inspiration est courte, laissez-la être courte, si elle est longue, laissez-la être longue. Ce qui est important est d'en être conscient, d'être elle, d'être avec elle, et rappelez-vous, s'il-vous plaît, que ce n'est pas un dur travail, d'inspirer, d'expirer, ou de marcher. En fait, c'est très agréable, c'est très réjouissant de respirer en pleine conscience, de se sentir en vie, et de se réjouir de chaque pas que nous faisons.

(cloche)

Le repas pris en pleine conscience

Durant la retraite, nous avons l'opportunité de s'asseoir en groupe afin de partager notre compréhension et notre expérience de la pratique. Nous sommes encouragés à partager, mais il y a des moments où nous devons observer le silence. Cela aidera beaucoup, parce que nous avons besoin de silence afin d'aller en profondeur dans la pratique, nous avons besoin de silence afin de supporter la pratique d'autres pratiquants. Donc le noble silence est ce que nous devrions observer, et il aidera la qualité de la pratique. Et au petit déjeuner, ou au déjeuner, nous observons aussi la pleine conscience en se servant et en mangeant. Nous n'attendons pas. Nous utilisons le temps afin de nous réjouir de notre inspiration et de notre expiration, même si on fait la queue, nous nous réjouissons de notre inspiration et de notre expiration, et nous observons notre corps, nos sensations, nous observons notre entourage. Chaque moment peut être un moment de pratique, et peut être un moment utile, joyeux. Et apprenons à manger en pleine conscience et joyeusement. Comme novice, j'ai dû apprendre beaucoup de courts poèmes à pratiquer durant le déjeuner. Pendant que vous prenez l'assiette, au lieu de penser à ceci ou à cela, vous inspirez simplement, et vous récitez un gatha, un court poème : 'Cette assiette dans ma main est vide maintenant, mais bientôt elle sera remplie de bonne nourriture'. Et ce poème nous aide à reconnaître qu'il y a des enfants qui ont faim, des personnes qui ont faim un peu partout dans le monde, et si nous pouvons toucher cette réalité, notre compassion s'éveillera en nous. Sans compassion, le bonheur est impossible. Et quand nous nous servons, au lieu de penser à ceci ou à cela, nous focalisons notre attention sur la nourriture dont nous nous servons. D'où vient-elle ? Est-ce de la nourriture saine ou non ? En mangeant en pleine conscience, nous pouvons aider à préserver notre planète. Et après les cinq contemplations, nous pouvons partager notre repas ensemble. Quand nous prenons un morceau de légume, ou un morceau de patate ou de carotte, prenons une demi-seconde, une seconde pour la regarder, et de voir qu'il est aussi un miracle de la vie. Il a été envoyé à vous pour vous nourrir. C'est comme un ambassadeur venant du cosmos. Reconnaissez-le comme un miracle, ce morceau de carotte, ou de patate. Une demi-seconde est assez pour cette sorte de reconnaissance, parce que la pleine conscience est l'énergie qui nous aide à reconnaître ce qui est là, ce qui arrive dans l'ici et maintenant, cela s'appelle pleine conscience. Et vous le mettez dans votre bouche, et vous commencez à mâcher en pleine conscience. Soyez sûr de ne pas mâcher vos projets, votre colère, vos peur, mâchez seulement votre carotte, et entrez en contact avec les merveilles du cosmos. Mangez de telle façon que la joie, la fraternité et la liberté soient possibles pendant tout le temps du repas. Liberté de la colère, de la peur, du passé, du futur, parce que nous sommes nourris par la fraternité, et nous sommes nourris non seulement par la nourriture, mais aussi par la sangha, par la joie de pratiquer avec la sangha. Donc manger est aussi une profonde pratique, et laissons-nous pratiquer le repas en pleine conscience. Le Bouddha, en son temps, mangeait toujours comme cela avec ses disciples. À chaque fois que vous entendez la cloche, nous faisons comme les autres personnes autour de nous. Nous nous arrêtons de penser, nous nous arrêtons de parler, et focalisons notre attention sur notre inspiration et nous réjouissons d'inspirer, et nous devenons éveillés, nous devenons un Bouddha, parce que le Bouddha est quelqu'un qui est en pleine conscience. Nous sommes de temps en temps éveillés, en pleine conscience, nous sommes seulement des Bouddha à temps partiel, donc nous nous entraînons afin d'être des Bouddhas à temps complet. Chaque pas, chaque respiration, chaque mouvement devraient être faits en pleine conscience, et apporter plus de joie, de bonheur, de transformation et de guérison. Je sais que cela a été un long jour, et nous devons nous reposer, alors s'il vous plaît, reposez-vous bien et nous nous verrons demain matin pour la méditation assise.

(cloche)

Enseignement donné le 8 Août 2011 en anglais, traduit et transcrit par Pháp Thân