

Enseignement pour les enfants

Les trois mantra

Respirons ensemble. Inspirant, je me sens vivant, expirant, je souris à la vie en moi et autour de moi. Se sentant vivant, souriant à la vie.

(cloche)

Bonjour chère Sangha. Aujourd'hui, nous sommes le mercredi 10 Août de l'an 2011, et nous sommes dans notre troisième journée de la retraite 'Éveiller le coeur'. Correct ?

L'homme d'affaires et son fils

Quand vous aimez quelqu'un, vous voulez lui offrir quelque chose, c'est juste ? Quand vous aimez, vous voulez donner. Et vous devriez avoir quelque chose à donner, parce que vous aimez quelqu'un, et vous voulez lui offrir quelque chose. Et quelle est cette chose ? Je connais un jeune homme dont le père est extrêmement riche, c'est un homme d'affaires, très riche. Et un matin, il a demandé à son fils : 'Chéri, demain, ce sera ton anniversaire, c'est juste ?' Est-ce que tu veux quelque chose, je l'achèterai pour toi.' Bien sûr, le père aime le fils, et il aimerait donner quelque chose, un cadeau d'anniversaire, mais le jeune homme ne savait pas comment répondre. Il n'avait besoin de rien, il avait beaucoup de jouets. Il savait que son père était extrêmement riche, et qu'il pouvait se permettre de tout lui acheter, y compris un train électrique ou quelque chose comme cela. Mais il ne sentait pas qu'il avait besoin de quelque chose, alors il ne pouvait pas répondre. Il était un peu confus, parce qu'il avait besoin de quelque chose, mais il ne pouvait pas trouver quoi. Et cette chose n'est pas quelque chose que vous pouvez acheter au magasin. Et après avoir pensé, il a trouvé. Il avait besoin de son père. Son père est occupé. Son père est un homme d'affaires qui a réussi, et il est tellement occupé. Il n'avait pas le temps pour lui-même, il n'avait pas de temps pour sa femme et son enfant. Il n'est pas disponible pour lui-même, il n'est pas disponible pour sa femme et son fils. Et c'est pourquoi le fils souffre. Il a un père, mais il ne ressent pas qu'il a un père, parce que son père est extrêmement occupé, même s'il est très riche, puissant, mais très occupé. Et son père est très rarement à la maison, et même quand il est à la maison, il n'est pas vraiment là, son esprit pense à quelque chose d'autre, ses affaires, son succès. Alors le temps où il est assis là, il n'est pas vraiment là. Alors le jeune homme se sentait vraiment seul. Il a besoin de son père. Quand vous aimez quelqu'un, vous avez besoin de lui ou d'elle près de vous. Mais son corps est là, mais son esprit n'est pas là, alors c'est une souffrance pour notre jeune homme. Et après réflexion, il a trouvé, et il dit : 'Papa, ce dont j'ai besoin, c'est toi. Je n'ai besoin de rien que tu achètes au magasin. J'ai besoin de toi, tu es tellement occupé.' Dans les enseignements bouddhiques, la chose la plus précieuse que vous pouvez donner à la personne que vous aimez est votre présence, vous-même, votre belle présence, fraîche plaisante présence. Quand vous aimez quelqu'un, vous devez être là pour lui ou pour elle. Pensez-y, comment pouvez-vous aimer si vous n'êtes pas là ? Alors ma définition de l'amour est d'être là. Et d'être, c'est une grande chose. Comment être vraiment là ? Et la méditation bouddhiste peut vous aider à être vraiment là, et si son père savait quelque chose à propos de la méditation, il saurait savoir comment être là pour son fils. Il stopperait ses pensées, il inspirerait en pleine conscience, et expirerait en pleine conscience et sourirait. Et cela prend seulement cinq secondes, sept secondes afin qu'il ramène son esprit à son corps et soit complètement dans l'ici et maintenant pour son fils. Alors si cet homme d'affaires connaissait la pratique, il aurait stoppé ses pensées, il aurait inspiré en pleine conscience, et en très peu de temps il aurait été là, et il aurait pu regarder dans les yeux de son garçon, et dire : 'Chéri, je suis là pour toi'. Et c'est le plus grand, le plus précieux cadeau que vous pouvez offrir à la personne que vous aimez. Souvenez-vous, quand vous aimez quelqu'un, vous devriez être là pour lui ou pour elle, Vous devriez vous rendre disponible pour lui ou pour elle. C'est le plus beau cadeau que vous pouvez lui faire.

Premier mantra : Je suis là pour toi

Alors au Village des Pruniers, nous pratiquons le premier mantra. Un mantra est une sorte de formule magique qui crée un miracle quand on le prononce. Et le premier mantra du Village des Pruniers, vous devriez l'aimer beaucoup, parce qu'on peut le pratiquer très facilement, c'est comme ceci : 'Chéri, je suis là pour toi.' Je suis là pour toi. Chéri, je suis là pour toi. Père, je suis là pour toi. Mère, je suis là pour toi. Fille, je suis là pour toi. C'est facile, mais afin que le mantra marche, vous devez être là, parce que 'Je suis là' n'est pas une déclaration, c'est une pratique. Vous devez être vraiment là, sinon vous ne dites pas la vérité. Quelquefois, votre corps est là mais votre esprit n'est pas là, vous ne pouvez pas dire que vous êtes là. Votre père est assis là, son corps est là, mais il est absorbé dans ses affaires, ses soucis, ses pensées, et vous ne sentez pas qu'il est là pour vous. Vous pouvez vous approcher de lui, et lui dire : 'Quelqu'un est à la maison ?' Il y a une maison mais il n'y a personne à la maison. Alors cela aidera votre père à aller chez lui en lui-même et devenir disponible pour vous. Et quand votre père se réveillera, quand votre père aura ramené son esprit à son corps, il vous regardera, il vous reconnaîtra là, il vous regardera et dira : 'Chéri, je suis là pour toi.' Donc 'Je suis là pour toi' est une pratique. Vous pouvez pratiquer avec beaucoup de succès si vous savez comment inspirer en pleine conscience. Si vous inspirez, si vous ne pensez à rien, si vous portez seulement votre attention sur votre inspiration, et alors vous ramenez votre esprit à votre corps et vous êtes là. C'est le miracle d'être là, et il s'accomplit avec seulement une

inspiration. Ou vous pouvez faire la méditation marchée. Si vous faites un pas comme ceci, inspirant, et portez attention à vos pas, vous ramenez aussi votre esprit à votre corps, et êtes vraiment là. Donc une inspiration ou un pas est assez pour vous rendre disponible dans l'ici et maintenant, et si vous êtes vraiment là, vous pouvez offrir votre présence à la personne que vous aimez. 'Chéri, je suis là pour toi.' Et quand j'étais en Chine, dans des enseignements, j'ai aussi dit aux enfants de pratiquer le mantra en chinois, et ils le font très bien. Alors aujourd'hui, vous pouvez essayer. Vous allez voir votre père, ou votre mère, vous inspirez en pleine conscience, souriant, et vous regardez dans les yeux de votre mère, et vous dites : 'Maman, tu sais quelque chose ?' Et alors elle vous demande : 'Quoi ?' Et vous dites : 'Maman, je suis là pour toi.' Et cela peut la rendre heureuse et vous rendre heureux en même temps, très rapidement. Ce mantra, je garantis qu'il est efficace. Si vous êtes vraiment en pleine conscience et concentré, le mantra marche toujours. Il marche toujours pour Thay. 'Chéri, je suis là pour toi.' Le père peut le pratiquer avec son fils ou sa fille. La fille peut le pratiquer avec son père ou son jeune frère, ou sa mère, et c'est la méditation bouddhiste, ce n'est pas difficile. Le premier mantra : 'Chéri, je suis là pour toi.' Et ce cadeau, vous ne pouvez pas l'acheter au supermarché, vous devez faire vous-même, par votre présence. 'Je suis' est une pratique, pas une déclaration. Il y a un philosophe français, Descartes, qui a dit : 'Je pense, donc je suis.' Je doute beaucoup de cela. S'il est perdu dans ses pensées, il n'est pas vraiment là. Quand vous pensez trop, vous êtes dans vos pensées, vous n'êtes pas là. Donc la vérité est : 'Je pense, donc je ne suis pas là'. Donc je ne suis pas sûr que les philosophes nous aient dit la vérité. En fait, vous devez arrêter les pensées afin d'être vraiment là. Arrêter les pensées, seulement respirer, et focaliser votre attention sur votre inspiration.

Second mantra : Je sais que tu es là, et je suis heureux

Le second mantra est également efficace. Quand vous aimez quelqu'un, vous appréciez, vous chérissez sa présence, vous savez que sa présence est très précieuse pour vous. Imaginez qu'elle n'est pas là, elle est morte, ou elle est perdue quelque part dans le monde. Vous souffrez. Mais dans notre cas, elle est encore là, elle est encore là vivante pour vous, et c'est une source de votre bonheur, votre bien-aimé est une source de votre bonheur. Donc le second mantra est de reconnaître sa présence comme quelque chose de tellement précieux pour vous. Donc le premier mantra est d'offrir votre présence. Le second mantra est de reconnaître la présence de l'autre personne, la personne que vous aimez. C'est comme ceci : 'Chéri, je sais que tu es là en vie, et cela me rend tellement heureux.' Vous sentez que vous êtes aimé quand l'autre personne reconnaît votre présence. Si l'autre personne ne sait pas que vous êtes là, ne reconnaît pas que vous êtes là, ne chérit pas votre présence, n'apprécie pas votre présence, vous n'avez pas l'impression que vous êtes aimé. Supposons qu'il conduit sa voiture, et vous êtes assis à côté de lui, et il pense à toutes les choses, sauf à vous. Vous n'existez pas pour lui, son attention est autre part, donc vous êtes ignoré par lui, vous n'avez pas la sensation que vous êtes aimé. D'être aimé est d'être embrassé par l'attention de l'autre personne. L'autre personne est consciente que vous êtes là comme quelque chose de très précieux. Donc en conduisant, il peut dire : 'Chérie, je sais que tu es assise près de moi, et je suis tellement heureux.' Ceci est le second mantra. Et cela rend le bonheur possible tout de suite pour vous et pour elle, pour lui ou pour elle. Le second mantra est très efficace, et vous n'avez pas besoin de beaucoup de temps, il peut apporter le bonheur tout de suite. 'Chéri, je sais que tu es là, je suis tellement heureux.' Vous reconnaissez sa présence. Mais vous ne pouvez reconnaître sa présence que si vous êtes vraiment là. Donc rendez votre présence réelle en premier, et vous pourrez alors reconnaître la présence de l'autre. Vous voyez ? L'amour commence toujours par vous-même. Si vous n'êtes pas là, comment pouvez-vous aimer, comment pouvez-vous reconnaître la présence de votre bien-aimé ? Ce sont les enseignements bouddhistes sur l'amour. Être là, et confirmer, reconnaître la présence de l'autre personne.

Troisième mantra : Je sais que tu souffres, et je suis là pour toi

Nous avons le temps pour le troisième mantra. Le troisième mantra, vous en avez besoin quand vous remarquez que l'autre personne souffre. Quelque chose ne va pas bien avec lui ou elle. Et parce que vous êtes là, parce que vous pratiquez le premier mantra, vous êtes vraiment là, et vous savez ce qui lui arrive. Elle ne se sent pas bien, elle souffre, et parce que c'est la personne que vous aimez, vous devriez faire quelque chose afin de l'aider à souffrir moins. Et c'est pourquoi vous avez besoin du troisième mantra. Le troisième mantra est comme ceci : 'Chéri, je sais que tu souffres, c'est pour cela que je suis là pour toi.' Quand vous souffrez, et que la personne que vous aimez ne le sait pas, vous souffrez encore plus. Mais si votre bien-aimé est conscient que vous souffrez, vous souffrez moins tout de suite, donc le troisième mantra peut apporter un soulagement très rapidement. Même si vous n'avez rien fait pour l'aider, faites seulement le troisième mantra, et l'autre personne souffrira moins tout de suite. 'Chéri, je sais que tu souffres, c'est pourquoi je suis ici pour toi.'

Alors aujourd'hui, j'espère que les jeunes personnes vont parler un petit peu de ceci, et qu'elles appliqueront cet enseignement. Et vous pouvez essayer, s'il vous plaît, au moins les deux premiers mantras aujourd'hui, et vous pouvez même utiliser votre téléphone pour pratiquer le mantra. Parce l'autre personne n'est peut-être pas là dans la retraite. Vous inspirez et expirez en pleine conscience afin d'être vraiment là avant de composer le numéro, et quand de l'autre côté vous entendez sa voix, vous dites : 'Chéri, papa, je sais que tu es là, et je suis très heureux.' Nous pouvons utiliser les technologies pour pratiquer la méditation bouddhiste aussi. Nous pouvons envoyer un e-mail. Alors essayons ces mantras aujourd'hui, et peut-être qu'un ou deux d'entre vous nous présenterez un rapport de votre pratique. O.K ? Donc quand vous entendez la petite cloche, vous pouvez vous lever, et vous incliner vers la Sangha, et sortir et continuer

votre pratique dehors.

(petite cloche)

S'il vous plaît, rejoignez-nous pour la méditation marchée, dans environ une heure et demi. Passez une bonne journée.

Enseignement donné le 10 Août 2011 en anglais, traduit et transcrit par Pháp Thân