

Questions / Réponses

Bonjour, chère Sangha. Aujourd'hui, nous sommes le vendredi 12 Août de l'année 2011 et nous sommes dans le cinquième jour de notre retraite avec le thème 'Éveiller le coeur'. Aujourd'hui, nous avons une session de questions/réponses. Les enfants auront la chance de poser une question en premier, puis les adolescents et les jeunes adultes auront la chance de poser une question avant que nous, adultes, puissions poser nos questions. Nous savons qu'une bonne question peut bénéficier à de nombreuses personnes. C'est pourquoi nous devrions poser la question de notre coeur. Une question qui a un rapport avec notre pratique, notre souffrance, notre bonheur. Ceux d'entre vous qui veulent poser une question, je vous invite à venir ici vous asseoir autour de Thay, et à attendre votre tour pour vous asseoir sur cette chaise. Et avant que l'on pose une question, nous écoutons la cloche et nous inspirons et expirons ensemble trois fois. Donc, les enfants, si vous avez une question, deux questions, trois questions, venez, et asseyez-vous près de Thay. Soeur Chan Kong dit que les enfants auront le droit de poser trois questions, et ensuite les adolescents, les jeunes adultes pourront poser quelques questions, et le reste du temps est pour nous, adultes. O.K, s'il-vous-plaît, venez. Les enfants, vous n'avez pas de question ? Je pense que vous avez tellement de questions. Soyez courageux, venez et posez-les.

(cloche)

Question : Comment vous sentiez-vous quand vous avez quitté votre pays ?

Thay : J'ai quitté le pays quand le pays était encore en guerre. Les personnes se battaient, tuaient, mourraient. J'ai quitté le pays parce que je voulais sortir et demander aux gens d'aider à finir la guerre dans mon pays. Dans une situation de guerre, vous ne pouvez pas rester dans votre pays et dire : 'Je veux arrêter la guerre. Je veux arrêter la tuerie. Je veux que les deux parties en guerre viennent et fassent la paix.' Vous n'aviez pas le droit de dire cela. Si vous disiez des choses comme cela, ils vous mettaient en prison, parce qu'ils voulaient se battre jusqu'au bout. Donc vous deviez sortir du pays afin d'essayer d'appeler de l'aide. Donc j'espérais qu'en sortant du pays je puisse parler pour la majorité de mon peuple qui voulaient la paix mais qui n'osaient pas le dire. Le mot 'paix' était interdit. Le mot 'réconciliation' était interdit, parce que les gens disaient que le seul chemin était de se battre et de détruire l'ennemi. Il y avait les communistes et les anticommunistes se battant entre eux, utilisant des armes importées de l'extérieur. C'est très stupide, mais c'est ce qui est arrivé. Et j'avais l'intention de sortir du pays seulement pour trois mois, et faire une tournée en Amérique du Nord, puis en Europe, et rentrer à la maison. Mais après avoir parlé contre la guerre, ils ne m'ont pas autorisé à rentrer chez moi dans mon pays. Et j'ai dû rester à l'extérieur de mon pays quarante ans, et vous savez, quarante ans est beaucoup. Et je me suis senti triste, parce que tous mes amis étaient au Vietnam, tous mes étudiants, toutes les sortes de travail que j'aimais faire étaient au Vietnam, donc je me suis senti très triste. Les choses sont très différentes en Europe et en Amérique. Ce ne sont pas les mêmes sortes d'arbres, les mêmes sortes de fruits, les mêmes sortes d'oiseaux, donc j'ai dû apprendre comment m'adapter à cela. Ainsi j'ai appris comment jouer avec les enfants français, les enfants allemands, et les enfants américains, et j'ai dû me faire des amis avec des protestants, des ministres, des catholiques, des prêtres, j'ai dû apprendre, et finalement, c'était O.K., et pendant le temps que j'ai passé en Occident, j'ai continué ma pratique comme moine, et j'ai pratiqué la méditation assise, la méditation marchée, et je partageais ma pratique avec des amis qui venaient et aidaient, parce que nous avons organisé un bureau à Paris, appelé la Délégation de la Paix de l'Église Bouddhique Unifiée du Vietnam, et de nombreuses personnes sont venues et ont travaillé comme volontaires, ils n'avaient pas besoin de salaire. Nous voulions rendre connue notre aspiration pour la paix, et j'ai eu la chance de partager ma pratique de méditation, respiration, marche, assise, et finalement j'ai eu beaucoup d'amis en Occident, et j'ai survécu. Quand vous n'avez pas d'amis avec vous, il est difficile de survivre. Donc, bien que je n'ai pas pu rentrer chez moi au Vietnam, je me suis fait des amis en Occident, j'ai senti que le bonheur était possible, alors j'ai continué. C'est pourquoi dans les dernières quarante, quarante-cinq ans, j'ai aidé à organiser des groupes de pratiquants de méditation, et maintenant, partout où je vais, j'ai des amis. Donc au début, c'était la tristesse, mais maintenant, il y a de la joie, il y a le bonheur. Merci pour avoir posé cette question.

(cloche)

Question : Où avez-vous appris à devenir pleinement conscient et à respirer ?

Thay : Quand j'avais environ neuf ans, j'ai vu le dessin d'un Bouddha sur la couverture d'un magazine bouddhiste, et le Bouddha était assis sur l'herbe très paisible, très relaxé, et j'étais très impressionné, parce qu'autour de moi les personnes étaient nerveuses. C'était la première fois que j'avais eu le désir d'être comme le Bouddha. Et afin d'être un Bouddha, vous devez pratiquer, faire quelque chose, alors quelques années plus tard, alors que nous étions des étudiants, nous grimpons une montagne pour aller faire un pique-nique. Nous avons organisé un groupe de cinq garçons et filles, et j'appris qu'en haut de la montagne, il y avait un moine qui pratiquait afin de devenir un Bouddha, alors j'étais très excité d'y aller et de voir comment il pratiquait afin de devenir un Bouddha, parce que je voulais devenir un Bouddha moi-même, paisible, heureux, relaxé, et ainsi de suite. Mais je n'ai pas eu beaucoup de chance, parce que quand nous arrivâmes en haut de la montagne, le moine n'était pas là. Peut-être que quelqu'un lui a dit que cinq-cent garçons et filles

montaient, alors il était peut-être parti et s'était caché pour pratiquer l'assise seul. Donc j'étais très déçu. Et je ne savais pas comment faire la méditation marchée, comment inspirer et expirer, parce que personne ne me l'avait appris. Mais nous ne savions pas comment grimper de manière relaxée et avec bonheur, comme nous faisons la méditation marchée ici, c'est pourquoi chacun de nous essayait de monter aussi vite que possible pour arriver en haut, et à mi-chemin, nous avions si soif, et nous avons bu toute l'eau. Et arrivé en haut, nous avons vu que l'ermite, le moine n'était pas là, alors j'étais très déçu. Alors notre maître donna l'ordre que nous nous asseyions et apportions notre pique-nique, et pendant que les quatre autres garçons disposaient la nourriture, je me suis aventuré dans la forêt, espérant que je puisse rencontrer le moine. Et quand je suis allé dans la forêt, j'entendis soudainement un son très beau, le son d'une eau coulante, et je me suis laissé guider par le son, et finalement j'ai trouvé une source très belle, claire, naturelle. Vous savez, Thay avait très soif, j'avais très soif, et quand je vis l'eau limpide, j'étais tellement heureux. Et je me suis agenouillé, j'ai mis l'eau dans ma main et j'ai bu. Tellement délicieux. L'eau était tellement rafraîchissante, et parce que Thay avait lu de nombreux contes, alors il croyait que le moine s'était transformé en source. Afin que je puisse avoir une audience privée avec lui, et il s'était présenté comme une source d'eau fraîche. Quand vous êtes jeunes, puisque vous lisez tellement de contes, vous croyez des choses comme cela, qu'un moine a le pouvoir magique de se transformer en source d'eau limpide afin que vous puissiez boire l'eau et que vous puissiez le rencontrer sous une forme de source. Ce qui est arrivé est qu'après avoir bu l'eau, je me suis senti complètement satisfait. Je n'avais plus de désirs, y compris le désir de rencontrer le moine. Très étrange. Et l'eau était tellement délicieuse, je n'ai jamais goûté aucune sorte d'eau comme cela, c'est bien meilleur que le coca-cola. Donc après avoir bu l'eau, je me suis assis, et je me suis allongé, et j'ai contemplé les branches de l'arbre, et parce que j'étais fatigué, je suis tombé dans un sommeil très profond. Je ne sais pas combien de temps j'avais dormi, mais quand je me suis réveillé, je ne savais pas où j'étais, le sommeil a dû être très profond. Cela m'a pris une minute pour me souvenir que j'étais en haut d'une montagne et que les quatre autres garçons m'attendaient en bas, alors je devais quitter la source avec regrets pour les rejoindre, et dans mon esprit, j'avais goûté l'eau la plus délicieuse du monde, et étrangement, quand j'ai rejoint les quatre autres garçons, je ne leur ai pas dit ce qui m'étais arrivé, parce que cela était comme une expérience spirituelle très secrète, et si je parlais de cela, je perdrais un peu de bonheur. Alors je suis resté silencieux, j'étais très silencieux ce jour, et je croyais que j'étais très chanceux, parce que le moine s'était transformé en source afin que je puisse avoir une audience privée avec lui. Et je pensais en ce temps que j'étais la personne la plus chanceuse sur terre. Et plus tard, j'espérais que chacun puisse avoir la chance de rencontrer l'ermite, le moine, peut être pas sous la forme d'une source, mais peut-être comme un arbre, ou un roc, ou un beau coucher de soleil, parce que vous êtes très chanceux si vous avez la chance de rencontrer votre ermite, votre moine. Et beaucoup d'entre nous ont peut-être déjà eu la chance de le rencontrer mais ne l'ont pas reconnu. Donc je dis toujours aux jeunes personnes que si cela arrive qu'ils rencontrent le moine, l'ermite, ils devraient m'écrire et m'annoncer la bonne nouvelle. 'Cher Thay', ils peuvent l'écrire sur une carte postale, 'Cher Thay, hier, j'ai rencontré mon ermite, mon moine'. Et depuis ce jour, je voulais devenir un moine, et à l'âge de seize ans, j'ai obtenu la permission de mon père et de ma mère d'aller à un temple et être ordonné comme un moine novice. C'est exactement là que j'ai appris comment respirer, comment m'asseoir, comment marcher afin d'apporter la paix, le bonheur, la compassion en moi. Donc souvenez-vous, peut-être que vous rencontrerez votre moine, votre ermite demain, ou après-demain, et si vous le faites, s'il-vous-plaît, écrivez à Thay une note, et dites à Thay que vous avez rencontré l'ermite de votre vie. O.K. C'est la troisième question. Je pense que les personnes plus âgées devraient venir, pour être prêtes. Les adolescents, et les jeunes adultes, s'il-vous-plaît, venez. Écoutez la cloche et réjouissez-vous de respirer.

(cloche)

Question : Pensez-vous que vous avez accompli le plus haut niveau du bouddhisme, et si ne l'avez pas atteint, pensez-vous que vous le ferez ? Oh, pouvez-vous au football avec les enfants aujourd'hui ?

Thay : Hummm... Franchement, je n'ai pas le souhait d'accomplir le plus haut niveau du bouddhisme, parce qu'après cela vous n'avez plus rien à faire. Alors à ce niveau je suis déjà très heureux. Donc je pratique d'une manière relaxée, et en pratiquant et en aidant les personnes à pratiquer afin de moins souffrir et d'être capables de sourire, et de se réconcilier, cela m'apporte beaucoup de bonheur, je ne suis pas très pressé d'atteindre le plus haut niveau du bouddhisme. Je demanderai à mes jeunes étudiants monastiques de jouer au football avec vous aujourd'hui, parce qu'ils sont ma continuation, ils sont moi-même. Mes étudiants, mes disciples, sont aussi moi-même, et tu es mon étudiant, et tu es aussi ma continuation, tu es moi-même, alors réjouis-toi de jouer au football. Je pense que c'est assez pour les enfants. Donc les enfants vont se lever et s'incliner vers la Sangha, et sortir et continuer.

(petite cloche)

Passez une bonne journée. Très bonne question.

(cloche)

Question : Croyez-vous que vous avez atteint l'état d'éveil, et si non, croyez-vous que vous le ferez à un moment de votre vie ?

Thay : L'éveil n'est pas quelque chose de difficile. Vous pouvez l'obtenir aujourd'hui. L'éveil est aussi l'éveil de quelque chose. Et en un jour, vous pouvez obtenir de nombreux éveils plusieurs fois. Si vous pratiquez la pleine conscience et la concentration, vous pouvez obtenir la vision profonde, l'éveil plusieurs fois par jour. Vous n'avez pas besoin de pratiquer dix ans afin de commencer à avoir l'éveil. L'éveil est notre affaire de tous les jours. Quand vous inspirez, et si vous êtes conscient que vous êtes vivant, c'est déjà l'éveil, c'est déjà l'illumination, parce qu'il y a tellement de personnes qui sont vivantes, qui sont là mais qui ne savent pas qu'elles sont là vivantes. Donc une inspiration peut vous aider à être éveillé sur le fait que vous êtes encore vivant sur cette terre, sur cette belle planète. Donc quand vous marchez, si vous êtes conscient que vous faites des pas sur cette belle planète, que c'est un miracle d'être vivant et de marcher sur la terre, c'est déjà l'éveil. Donc le grand éveil est fait de petits éveils comme ceci, et l'éveil peut arriver même aujourd'hui plusieurs fois si vous pratiquez la pleine conscience et la concentration. Et c'est l'éveil individuel. Il y a aussi l'éveil collectif. Il y a ceux d'entre nous qui sont éveillés au fait que notre planète est en danger. Et grâce à cet éveil, nous essayons de vivre de telle façon que nous rendions un futur possible pour la planète. Mais il y a ceux qui ne sont pas encore éveillés, il ne savent pas ce qui se passe, ils ne savent pas que notre planète est en danger. Et c'est pourquoi nous devons pratiquer de telle façon à aider à les éveiller, afin qu'ils puissent aussi expérimenter l'éveil, et quand ils ont l'éveil, ils changeront leur style de vie, et ils seront capables de protéger la planète. C'est pourquoi nous devons produire l'éveil individuel, nous devons aider à créer un éveil collectif, afin que nous souffrions moins, et apportions la joie et l'espoir pour nous et pour les autres espèces. Donc l'éveil est notre pratique quotidienne, et chaque moment de votre vie quotidienne peut être un moment d'éveil si vous êtes habités par l'énergie de la pleine conscience et de la concentration. Et si vous faites comme ceci, vous êtes une bonne continuation du Bouddha.

(cloche)

Question : Ma première question est : comment était-ce d'être au spectacle Oprah Winfrey ? Et quand je suis venu, c'était, vraiment super, merci pour envoyer mon oncle, qui est venu chez moi chez ma mère. Je ne l'avais pas vu pendant deux ans maintenant, alors c'est vraiment cool, de passer un peu temps, c'est vraiment cool.

Thay : Un spectacle n'est pas plus important que ce qui se passe maintenant. C'est exactement la même chose. Chaque minute de votre vie peut être un beau moment. Chaque moment est également important. Et si vous avez assez de pleine conscience et de concentration, vous pouvez vous réjouir de chaque moment, vous ne devez pas attendre pour un moment spécial. Donc le spectacle est aussi merveilleux que le non-spectacle.

(cloche)

Question : Quel est le but du bouddhisme ?

Thay : Le but du bouddhisme est d'être heureux ici et maintenant, et c'est possible, avec la pratique de la pleine conscience, vous pouvez ramener votre esprit à votre corps. La respiration en pleine conscience, la marche en pleine conscience. Et quand votre esprit est là avec votre corps, vous réalisez qu'il y a tellement de merveilles de la vie qui sont disponibles ici et maintenant, et vous pouvez vous en réjouir, et vous pouvez être heureux ici et maintenant, vous n'avez pas à désirer quelque chose dans le futur. Le bouddhisme signifie le chemin de l'éveil, et le Bouddha est quelqu'un qui est déjà éveillé. Et l'éveil est toujours l'éveil de quelque chose. Vous êtes éveillé au fait que la vie est une merveille, et vous n'avez plus besoin de courir pour chercher quelque chose autre part et dans le futur, c'est juste beau, juste merveilleux ici et maintenant, et l'éveil, l'illumination peut-être obtenu en seulement quelques secondes, quand vous inspirez et revenez chez vous à l'ici et maintenant, c'est plein de merveilles. Le Royaume de Dieu est là, la Terre Pure du Bouddha est là, la vie est là, et vous pouvez être heureux et compassionné juste ici et maintenant. Donc le but du bouddhisme, cela ne signifie pas que vous devez attendre le futur, que vous désirez quelque chose qui n'est pas arrivé. Le bouddhisme est la sorte de pratique qui peut vous aider à être juste ici, juste maintenant, afin de vivre votre vie tout de suite, et avec paix, et fraternité. Et ce but peut être réalisé très rapidement avec la pratique de la pleine respiration en pleine conscience, la marche en pleine conscience, l'assise en pleine conscience et ainsi de suite.

(cloche)

Question : Quelquefois je m'apitoie dans le doute, pris dans mes propres pensées négatives et d'insécurité, et cela m'empêche de me réjouir pleinement, et je me demande si vous avez des conseils pour m'aider à surmonter mes doutes et être présent sans me soucier et penser trop sur comment je pourrais être différent. Question très adolescente.

Thay : Quand quelque chose de négatif arrive, quand vous vous sentez en bas, vous ne devriez pas essayer de combattre, vous devriez accepter la situation comme elle est, et vous dire que la situation peut être différente, parce qu'il y a de bonnes choses en nous qui peuvent venir au premier plan. C'est comme la télévision, il y a beaucoup de chaînes. Ce qui est manifesté sur l'écran, vous ne l'aimez pas, vous pouvez changer de chaîne, parce qu'il y a la chaîne du Bouddha, de l'amour, de la confiance, de joie, de fraternité en vous, et vous ne devez pas combattre la chaîne de tristesse, de colère, vous devez lui sourire et seulement changer de chaîne. C'est très facile. Ne combattez pas, n'essayez pas de combattre. Acceptez seulement comme c'est, souriez-lui, et changez le cd, changez la chaîne, cela peut être fait

facilement, parce que vous devez croire qu'il y a de bonnes choses en vous, transmises à vous par les parents, les ancêtres, et vous devez apprendre comment bien utiliser des choses positives qui sont en nous. La Terre Pure du Bouddha, le Royaume de Dieu, la fraternité, la joie, la paix, le pardon, ils sont tous en nous, et pratiquer signifie leur donner une chance de se manifester. La tristesse, la colère, peuvent disparaître en une ou deux secondes si vous savez comment allumer les bonnes choses à l'intérieur. Et si vous vous trouvez avec des personnes qui peuvent faire cela autour de vous, vous le faites facilement.

(cloche)

Question : Cher maître respecté, j'ai une volonté profonde de pratiquer et de rendre service, mais je suis aussi très distrait, et je trouve souvent que j'ai perdu cette connexion, et donc je me demande, des nombreuses pratiques que Thay a donné pour ses étudiants, quelle est la meilleure façon pour moi, pour mes ancêtres, de me connecter avec cette volonté profonde.

Thay : Quand vous pratiquez avec une Sangha, vous êtes rappelés par les membres de votre Sangha à revenir chez vous à cela, comme avec la pratique de la marche : si autour de nous des personnes marchent en pleine conscience et se réjouissent de chaque pas, vous êtes plus inclinés à avoir le désir de marcher comme cela, et marcher comme cela est revenir chez vous au meilleur de vous-même. Et nous devrions apprendre à organiser notre pratique de telle façon que, sans faire beaucoup d'efforts, nous puissions encore nous souvenir de pratiquer. Nous avons besoin de plus d'habileté que de force physique. Supposons que nous pratiquons l'inspiration, vous n'avez pas besoin de faire un effort physique afin d'inspirer, vous ne devez pas lutter avec votre inspiration, et vous avez besoin d'une façon habile d'inspirer, respirer de telle façon que votre inspiration vous apporte la joie, la paix, et l'éveil, et c'est possible. Habituellement, dans notre vie quotidienne, nous respirons tout le temps, mais beaucoup d'entre nous ne portons pas attention à notre inspiration et expiration, donc nous nous autorisons à respirer normalement, mais nous portons attention à notre inspiration et expiration, et avec pleine conscience, vous touchez la vision profonde qu'être vivant et respirer est un miracle. Alors vous vous réjouissez de votre inspiration. Votre inspiration est très douce, très naturelle, et elle peut apporter la paix et la relaxation à votre corps et à votre esprit. Donc vous avez plus besoin d'habileté que de force physique. Et l'assise a aussi besoin d'habileté. Si vous souffrez, si vous faites trop d'efforts, vous obtenez de la douleur dans votre corps très rapidement. Mais si vous vous réjouissez de vous asseoir de manière relaxée, vous pouvez vous asseoir longtemps, et chaque minute peut vous apporter la joie et la paix. Et si vous êtes entourés de bon pratiquants, vous vous réjouissez de marcher, de respirer, de l'assise, et vous êtes rappelés par tous ces amis de rentrer chez vous toujours à votre pratique. Et pratiquer avec une sangha a un avantage : quand nous nous trouvons à pratiquer avec une sangha, nous pouvons profiter de l'énergie de pleine conscience créée par tout le groupe, et avec cette énergie collective du groupe, vous pouvez reconnaître très facilement votre souffrance, votre tristesse, votre colère, votre peur, et les embrasser et les transformer. C'est très important d'avoir une sangha autour de vous pour vous aider à maintenir la pratique, et pour vous aider à renforcer votre pleine conscience et concentration. Ainsi chaque pratiquant, quand il rentre chez lui, à la ville, devrait regarder autour reconnaître des membres d'une future sangha, les invitant pour une assise et une marche, parce qu'une sangha nous aide toujours à maintenir la pratique pour longtemps. Et nous ne devons pas attendre pour la prochaine retraite, nous pouvons continuer dans notre vie quotidienne à nous réjouir de la pratique, si nous avons le talent d'organiser notre vie quotidienne de telle façon que cela puisse aider à maintenir la pratique. Quand je suis devenu un moine novice, mon maître m'a donné cinquante versets à mémoriser pour pratiquer la pleine conscience, et le premier est 'Me réveillant ce matin, je souris. Je sais que vingt-quatre heures toutes nouvelles me sont offertes. Je fais le vœu de vivre profondément et d'apprendre à regarder les personnes autour de moi avec les yeux de la compassion'. Ce sont les quatre lignes du gatha, et quand vous inspirez, vous lisez la première ligne, quand vous expirez, vous lisez la deuxième ligne, et soudainement, et vous avez la pleine conscience, la concentration, et vous vous réjouissez, vous chérissez ce cadeau que la vie vous donne vingt-quatre heures, chaque matin. Donc afin de faire ceci, j'ai collé une feuille, une feuille d'automne, sur le filet de moustique, parce qu'au Vietnam, vous dormez sur un filet de moustique, et aussitôt que j'ouvrais les yeux, je voyais la feuille, et cela signifiait que je devais inspirer et réciter le gatha. Alors je m'autorise à me relaxer, j'inspire et je lis la première ligne, et expire et lis la deuxième ligne, et vous commencez votre vie comme cela d'une belle façon, en pleine conscience. Et il y a des gathas quand vous vous asseyez, et utilisant vos pieds pour trouver vos pantoufles. C'est la façon d'organiser la pratique dans les temples, afin que vous puissiez maintenir votre pratique à chaque moment de votre vie quotidienne. Je me souviens quand la première fois mon maître m'a expliqué comment allumer un bâton d'encens. Normalement, quand nous allumons un bâton d'encens, c'est pour l'offrir au Bouddha, mais mon Maître dit : 'Mon enfant, quand vous tenez le bâton d'encens, vous devez le tenir avec les deux mains, comme ceci. Vous posez votre main gauche sur votre main droite, et cela signifie que vous utilisez tout votre corps et tout votre esprit pour prendre un bâton d'encens.' Et vous allumez le bâton d'encens en pleine conscience, et c'est déjà la pratique. Vous devez faire tout les choses de votre vie quotidienne avec tout votre corps, tout votre corps et tout votre esprit. Et vous êtes entraîné comme ceci, afin que vous mainteniez votre pratique pendant la journée. Il y a de nombreux moyens pour faire cela : les gathas que vous mémorisez, un co-pratiquant près de vous, la sangha autour de vous, et le son de la cloche, tout vous aide à revenir à l'ici et maintenant et pratiquer la pleine conscience. Donc si vous avez un talent comme organisateur, utilisez ce talent afin de vous aider et aider la communauté à pratiquer avec habileté. Et la pratique devrait être plaisante, et la pratique peut apporter la relaxation, la joie et le bonheur tout de suite, et nous ne devons pas attendre longtemps pour les obtenir.

(cloche)

Question : Cher Thay. Merci de partager le Dharma avec nous. Je souffre beaucoup et je réalise que c'est une partie de ma pratique, et je vois que ma souffrance semble venir de trop de choses. Une d'entre elles est que j'ai une maladie chronique qui me cause beaucoup de douleurs, et une autre est que je suis une activiste, et que je me soucie très profondément du monde, et je sens quelquefois beaucoup de désespoir à propos de ce qui se passe dans le monde autour de nous en terme de violence, pauvreté, destruction de l'environnement, et je me demande quel conseil vous pourriez avoir ou quelle pratique vous pourriez recommander pour ceux d'entre nous qui vivent avec une douleur physique, ou vivent avec désespoir dans notre souci pour le monde.

Thay : Nous avons appris dans cette retraite que nous pouvons réduire la douleur physique avec la pratique du relâchement des tensions dans le corps. La douleur peut être encore là, mais elle peut être réduite si nous pouvons relâcher les tensions. La douleur augmente en fonction des tensions. Alors il est important de faire la pratique de la relaxation dans la position allongée, la pratique de la relaxation pendant le temps que vous marchez, parce que chaque pas que vous faites peut vous aider à relâcher les tensions. Marchez comme une personne libre. Posez les choses, ne portez pas, et vous vous sentez léger. Il y a un fardeau que nous portons toujours avec nous, et la technique, l'habileté est de savoir comment poser le fardeau afin d'être léger, et si vous êtes assis, et marchez, et êtes allongés comme ceci, c'est très facile de réduire les tensions et de réduire la douleur. Le Bouddha a dit que nous ne devrions pas essayer d'amplifier notre douleur, d'exagérer la situation. Il a utilisé l'image de quelqu'un qui est touché par une flèche, et quelques minutes plus tard, une deuxième flèche vient et touche exactement le même point. Alors après que la deuxième flèche vient, non seulement la douleur est double, mais elle peut-être trois ou dix fois plus douloureuse, plus intense. Alors quand nous avons de la douleur, qu'elle soit physique ou mentale, nous devons la reconnaître comme elle est et nous ne devrions pas exagérer. Inspirant, je sais que c'est seulement une douleur physique mineure. Je peux très bien être ami et être en paix avec elle, je peux encore lui sourire. Et si vous la reconnaissez comme elle est et que vous n'exagérez pas et pouvez faire la paix avec elle, vous ne souffrez pas trop. Mais si vous êtes en colère, révolté contre cela, si vous vous faites trop de soucis, si vous imaginez que vous allez mourir très rapidement, alors la douleur sera multipliée par cent, et c'est la deuxième flèche, nous ne devrions pas la laisser venir, c'est recommandé par le Bouddha. C'est très important, n'exagérez pas, n'amplifiez pas la douleur. Et nous savons que si nous ne sommes pas en paix, si nous n'avons pas assez de compassion en nous, nous ne pouvons pas faire beaucoup pour aider le monde. En tant qu'activiste, vous voulez faire quelque chose pour aider le monde à moins souffrir. Mais nous, nous-même, sommes le centre, nous devons faire la paix, réduire la souffrance en nous en premier, parce que nous représentons le monde, et la paix, et l'amour et le bonheur devraient toujours commencer ici, et le Bouddha propose tellement de façons de pratiquer, afin d'aider à réduire la douleur dans le corps, réduire la douleur dans nos sensations et nos émotions, et nous réconcilier avec nous-même, parce qu'il y a de la souffrance à l'intérieur, de peur, de colère, donc quand vous prenez soin de vous-même vous prenez soin du monde. Imaginez un palmier, debout dans un jardin. Nous demandons au palmier ce qu'il peut faire, quel est le maximum que le palmier puisse faire afin d'aider le monde, et la réponse est très claire : il devrait être un beau palmier en bonne santé. Il aide le monde en étant de son mieux, et cela s'applique pour les humains aussi. La chose basique que nous pouvons faire pour aider le monde est d'être solide, d'être aimant, d'être doux envers nous-même, et quand les gens nous regardent, ils ont de la confiance, et ils disent : 'Il peut faire cela, je peux le faire aussi.' Donc tout ce que vous faites pour vous, vous le faites pour le monde. Ne pensez pas que vous et le monde êtes deux choses séparées. Quand vous inspirez en pleine conscience et d'une manière douce et sentez les merveilles de la vie, vous faites cela pour nous, pour le monde, souvenez-vous en. Et en pratiquant avec cette sorte de vision profonde, vous réussirez à aider le monde, et vous ne devez pas attendre jusqu'à demain, vous pouvez le faire dès aujourd'hui.

(cloche)

Question : Cher Thay, chère sangha. Pendant de nombreuses années, j'ai admiré la façon vous prenez soin les enfants et les accueillez comme une partie de la sangha. Je me demande si vous pouvez nous dire ce qui serait une bonne façon d'apporter la pratique de la pleine conscience aux villes, et d'apporter aux personnes l'attention à la respiration et d'autres choses qui pourraient les aider à vivre une meilleure vie.

Thay : Je pense que nous pouvons rendre la vie citadine plus agréable de plusieurs façons. À chaque fois que nous allons en Italie, nous organisons une marche de paix dans la ville de Rome. Et nous obtenons la permission du maire pour l'organiser. Beaucoup de personnes, pratiquants, et amis nous rejoignent dans la marche, invitant les enfants à nous rejoindre comme nous faisons la méditation marchée ici chaque matin. Ils nous laissent marcher à travers la ville. Il y a des policiers qui aident avec l'organisation afin que nous puissions marcher lentement, et avec bonheur, et en paix, il n'y a pas de banderoles, et nous ne vendons rien. Nous sommes complètement silencieux, nous sommes toujours complètement silencieux, nous tenons la main des enfants, et nous nous réjouissons de chaque pas, et les gens de chaque côté nous regardent. C'est quelque chose de très nouveau. La ville semble s'arrêter et se réjouir. Et très sûr de marcher très lentement et se réjouir de chaque pas. L'énergie de pleine conscience et de joie est générée par les marcheurs, et les gens dans la ville l'ont senti aussi. Nous sentons que chaque mètre carré du boulevard peut s'arrêter et

se réjouir de l'énergie paisible du groupe. Et marchons vers la mairie et nous nous asseyons et avons une méditation assise, et ce que vous remarquez, c'est qu'il y a un changement sur la façon dont les personnes se sentent à propos de la marche. Je me souviens, la première fois où nous sommes allés là, les officiers de police organisaient pour nous, ils y avait des douzaines d'officiers de police devant nous avec leurs voitures, et ils essayaient de s'arranger afin que rien violent n'arrive. C'était tellement lent, parce que essayons de nous réjouir de chaque pas, et j'ai entendu un officier de police parler à ses collègues : 'Ils marchent trop lentement, je ne pense pas qu'ils vont arriver en moins d'une heure.' Et c'était la première marche que nous avons organisé à Rome. Mais la dernière fois, c'était la quatrième ou la cinquième fois que nous avons marché à Rome. La situation était différente. Tous les policiers marchant devant nous se réjouissaient de marcher. Ils se réjouissaient de chaque pas. Donc toute la ville aime stopper et se réjouir de la paix. Je pense que c'est bien d'organiser une journée sans voiture dans la ville de temps en temps. Une journée sans voiture. Vous pouvez parler au maire de votre ville et suggérer que chaque mois il y ait une journée sans voiture et que les personnes se réjouissent seulement de marcher dans la ville. Et en Inde, en m'adressant l'Assemblée Nationale, j'ai proposé que les membres du Parlement, du Congrès, pratiquent la respiration en pleine conscience pour commencer une session du Congrès, et à chaque fois que la discussion devient très dure, que les tensions s'élèvent, alors le président peut inviter la cloche, et tout le monde stoppe et inspire et expire jusqu'à ce que l'atmosphère devienne de nouveau calme. Et Monsieur Narayanan qui était le président de l'Assemblée Nationale en Inde a aimé cela. Il est devenu le président d'Inde plus tard, et il nous a invité à revenir pour parler des façons de pouvoir apporter plus de paix et de pleine conscience et de compassion dans la vie du Congrès. Et vous vous organisez pour que de jeunes moines et nonnes aillent aux écoles à New-Delhi, et enseignent comment se réjouir de la respiration, se réjouir de la marche. Et nous organisons maintenant ce que nous apprenons dans cette retraite, comme relâcher les tensions, se réjouir d'inspirer et d'expirer, apprendre comme embrasser une sensation douloureuse, apprendre comment écouter avec compassion, apprendre comment utiliser la sorte de parole qui peut aider à restaurer la communication, nous nous arrangeons pour que ces sortes de pratiques puissent être apportées à l'école à chaque niveau. Et nous avons organisé des groupes d'enseignants d'école et les avons entraînés afin qu'ils puissent apporter cette pratique dans les classes, parce que non seulement les jeunes personnes souffrent, mais les enseignants d'école souffrent aussi, à cause de la violence et de la souffrance des enfants. Donc il y a de nombreuses façons d'apporter la pratique dans la vie des villes, et nous avons besoin de chacun pour aider. Si vous êtes un journaliste, si vous êtes un enseignant d'école, si vous êtes un membre du Congrès, si vous êtes un réalisateur de film, si vous êtes parent, vous pouvez toujours contribuer à aider à apporter cette sorte d'éducation, éducation de paix, l'éthique appliquée dans l'école. Et il est parfaitement possible de faire de cette pratique une pratique non-religieuse, nous pouvons séculariser cette sorte d'apprentissage et de pratique, et chacun dans la société peut en faire une bonne utilisation. En fait, nous devons nous asseoir ensemble, et discuter de cette stratégie, comment apporter cette pratique de paix dans différents domaines de la vie en ville. Tout le monde devrait aider.

(cloche)

Question : Cher Thay, chère sangha. Ma question est en rapport avec le nom de la retraite : 'Éveiller le coeur', et je sens vraiment qu'il y a un changement dans la société où les personnes vont de l'intellect et l'égo pour aller plus dans le coeur, et je demandais seulement quelles sont vos propos à ce sujet. Et aussi, avec ce qui arrive dans l'environnement, et tous les désastres naturels, etc... si c'est une réflexion de ce qui arrive dans notre propre conscience. Donc ma question d'origine est : que sentez-vous, sentez-vous qu'il y a un changement dans la conscience de l'humanité de la tête vers le coeur, et si notre environnement reflète ce qui arrive dans notre conscience.

Thay : Je pense que le titre, le thème de la retraite est très intéressant : 'Éveiller le coeur'. Cet art très spécial inclut non seulement l'amour, la compassion, la fraternité, mais il contient aussi l'éveil, il inclut la sagesse. Dans le bouddhisme, il y a l'expression 'bodhicitta', cela signifie l'art de l'éveil, et quelquefois on le traduit comme l'art de l'amour, parce que la compréhension et l'amour ne sont pas deux choses différentes, elles peuvent être la même chose. Nous avons appris dans cette retraite que si vous ne comprenez pas, vous ne pouvez pas aimer. Si vous ne comprenez pas l'autre personne, vous ne pouvez pas l'aimer et la rendre heureuse. Donc la compréhension est la fondation de l'amour. Donc la compréhension est aussi l'autre mot pour l'amour. Comprendre signifie déjà aimer. Et la première chose que vous devriez comprendre est la souffrance dans cette personne. Quand vous la regardez, si vous pouvez reconnaître la souffrance à l'intérieur de cette personne, le désespoir, les difficultés, l'anxiété, la douleur en lui ou en elle, si vous avez compris cela, vous n'êtes plus en colère contre elle, en fait vous êtes motivés par le désir d'aider, vous ne voulez plus punir, vous voulez seulement aider, et c'est pourquoi la compréhension est la fondation de l'amour. Donc la compréhension est un art. C'est appelé l'art de la compréhension. Et un père qui n'a pas compris la souffrance et les difficultés de son fils, il ne peut pas aimer son fils et rendre son fils heureux, même s'il veut aimer, même s'il a le désir d'aimer et de rendre son fils heureux. S'il ne connaît pas, ne comprend pas son fils, il ne peut pas l'aimer correctement et le rendre heureux. Donc la compréhension est cruciale. La compréhension, premièrement, est de comprendre les difficultés, les souffrances les douleurs. Mais afin de comprendre la souffrance de quelqu'un, vous devez comprendre votre propre souffrance en premier, parce que la souffrance en vous reflète la souffrance du monde. C'est pourquoi nous devons apprendre comme rentrer en nous, ne pas avoir peur de toucher la souffrance à l'intérieur. Si nous savons comment respirer et marcher en pleine conscience, nous avons assez d'énergie de pleine conscience afin de ne pas être submergés par la souffrance. Nous avons l'énergie de la pleine conscience et de la concentration pour reconnaître et embrasser notre souffrance, et commencer à regarder profondément en elle. Et nous commençons à comprendre, et à

apporter un soulagement en nous, à devenir plus légers, et nous pouvons commencer à moins souffrir. Et quand il y a la transformation et la guérison à l'intérieur, quand vous avez compris votre propre souffrance, quand vous regardez sa souffrance, alors vous comprenez beaucoup mieux, et quand vous êtes capables de voir et de comprendre la souffrance, la façon dont vous le ou la regardez change. Vous avez maintenant les yeux de la compassion pour regarder. Et quand vous regardez une personne avec les yeux de la compassion, vous ne souffrez plus, vous n'avez plus de colère et de blâme. Et les autres personnes, quand elles sentent la compassion dans vos yeux, elles souffrent moins tout de suite. Et la compréhension ici n'est pas seulement au niveau de l'intellect, c'est un résultat de la pratique du regard profond, le regard profond dans la nature de notre souffrance, et grâce à cela la compréhension s'élève, cela s'appelle l'art de la compréhension, prajna paramita. Prajna paramita signifie qu'avec la compréhension, vous pouvez traverser vers l'autre côté, le côté de la transformation et de la guérison. Et l'autre côté est aussi le côté de l'amour, parce que la compréhension apporte l'amour, donc quand vous traversez de l'autre côté, c'est le côté de l'amour aussi, et c'est pourquoi éveiller le coeur à l'intérieur est réveiller la compréhension et l'amour qui sont inhérentes, déjà en nous, c'est la nature de Bouddha en nous. Donc retournons en nous et touchons les graines de compréhension et de compassion à l'intérieur, et c'est le but de notre pratique. Et notre monde a désespérément besoin de ces deux éléments, et ces deux éléments, vous ne pouvez pas les acheter au marché, même si vous avez beaucoup d'argent, ils ne vendent pas la compréhension et l'amour. La compréhension et l'amour, vous devez les produire par votre pratique, et le Bouddha nous dit comment faire. Et si vous venez dans une retraite de pratique, c'est parce que vous voulez savoir comment faire pour générer l'énergie de la compréhension et de la compassion, afin que vous souffriez moins, et afin de pouvoir aider les autres personnes à moins souffrir.

Je pense qu'il est temps pour nous de nous réjouir de marcher avec les enfants. Ils nous attendent. La soeur qui est maître de cloche aujourd'hui est une nonne japonaise, elle est une violoniste excellente, et elle joue la cloche très bien.

(cloche)

Enseignement donné le 12 Août 2011 en anglais, traduit et transcrit par Pháp Thân