

## Flâner dans la Dimension Ultime (8ème partie)

Il faut souhaiter seulement le gain et le bénéfice du Dharma.  
Lorsqu'il y a le gain du Dharma, nous ne naissons plus dans le monde de la souffrance,  
Et ne produisons plus les éléments du samsara.  
Si vous voulez mettre fin au cercle du samsara, arrêtez tout acte dissipé

Une graine brûlée ne peut plus germer.  
Une fois que les pensées s'arrêtent, celles-ci sont comme le feu éteint.  
Le sexe féminin est un océan d'impuretés,  
Pourquoi y chercher du plaisir?

Même si là-haut il existe les cieux,  
Rien ne peut égaler le nirvana.  
Avec la compréhension inégalée, nous pouvons tout trancher.  
Nous sommes dans le monde sans nous y attacher.

Parmi tous les chemins, le plus beau est celui de lâcher prise de tout pour arriver sur la rive de la libération.  
Le Bouddha a exposé la vérité absolue pour notre bien.  
Il nous a offert un chemin, les Quatre Nobles Vérités,  
Que toute personne sage et courageuse est capable de suivre et de recevoir.

### (cloche)

Chère Sangha, nous sommes le 2 Décembre de l'an 2010. Nous sommes au Monastère des Nuages du Dharma pendant la retraite d'hiver de trois mois. Tout à l'heure, nous n'avons pas très bien chanté le sutra du coeur en vietnamien. C'est la responsabilité des enseignants du Dharma. Vous avez chanté juste à peu près cinquante ou soixante pour cent. Le sutra du coeur est considéré comme un mantra, et la prajna paramita est un mantra sacré, inégalé. Nos patriarches l'ont chanté comme un mantra, en sanscrit, avec un ton monotone et pas avec un ton qui monte et qui descend, comme un drapeau qui flotte dans le vent, dans l'air, comme un Boeing ou un Airbus qui va comme ça mais qui ne monte pas ou ne descend pas. Tout doit être dans le même ton et on doit enlever tous les accents. Thay a entendu trop d'accents qui montent et qui descendent et ce n'est pas le ton d'un mantra. Et Thay rappelle que depuis longtemps nous n'avons pas chanté les quatre remémorations. Il y en a qui ne le connaissent pas et qui le chantent faux. Alors on va rajouter l'autre chant. Et si on ne chante plus 'The Fragrance of the Encens', alors on doit chanter autre chose. Espérons que la prochaine fois nous chanterons mieux.

### Toucher la Terre

L'autre jour, nous avons écouté les enseignements sur l'écoute de la cloche. En écoutant le son de la cloche, nous invitons tous nos ancêtres et nos descendants, et toutes les cellules de notre corps à écouter ensemble, à écouter la cloche avec nous, et en écoutant ainsi, cela nous nourrit, nous guérit beaucoup. Aujourd'hui, nous allons apprendre à toucher la terre. Lorsque nous touchons la terre, ce n'est pas une prière, ce n'est pas quelqu'un qui prie à quelqu'un qui est supérieur, en haut. Ce n'est pas une pratique de dévotion, bhakti en sanscrit. Notre pratique du toucher de la terre est un regard profond, c'est une sorte de yoga spirituel combiné avec le corps. Lorsque nous arrivons au monastère, nous apprenons qu'avant de toucher la terre, nous devons contempler, et en contemplant, nous ne voyons pas de séparation entre nous, et la personne devant qui nous touchons la terre, et donc ce toucher de la terre n'est pas une prière. Nous ne sommes pas quelqu'un de vide qui demande un peu de paix, un peu de bonheur au Bouddha ou à Dieu. Nous ne pratiquons pas la dévotion, mais la plupart des gens qui vont au temple, qui font des prières, pratiquent la dévotion. Mais en tant que pratiquant, nous ne faisons pas la même chose, nous pratiquons le regard profond. Lorsque Thay avait seize ans, Thay avait déjà appris le gatha, en joignant ses mains, 'Celui qui s'incline et celui devant lequel il s'incline ont tous deux la nature du vide'. Et cela veut dire que je suis dans le Bouddha, et que le Bouddha est aussi en moi. Je suis fait d'éléments non-moi, et je me vois dans le Bouddha et je vois le Bouddha en moi. 'Celui qui s'incline et celui devant lequel il s'incline ont tous deux la nature du vide.' C'est comme pour une fleur, même si elle est tellement belle, même si elle est tellement noble, en la regardant profondément, nous voyons qu'elle est faite d'éléments non-fleur, comme la terre, la boue, les excréments, l'urine, et l'air, les rayons de soleil, la pluie. Mais si on enlevait ces éléments, la fleur n'existerait plus. C'est sa nature de vide. Et en touchant la terre, nous devons voir le Bouddha, nous devons voir que le Bouddha est vide. Le Bouddha est tellement beau et tellement noble, mais il est vide aussi. Et parfois nous avons un complexe d'infériorité, et nous prions pour avoir un peu de compréhension et de bonheur du Bouddha, mais ceci est une vue fautive. 'Le Bouddha a tout et moi je n'ai rien, alors je lui demande un petit peu'. Ceci est l'attitude la dévotion, la prière. Et notre pratique est de regarder profondément, de voir que le Bouddha n'a pas de soi et que nous non plus, et ainsi on n'a plus de complexe. Parce que nous sommes vides et que le Bouddha est vide, la communication est très profonde, la communication est parfaite, la communication entre les deux est très profonde et indescriptible, et on voit

que celui qui s'incline et celui devant lequel il s'incline n'ont pas de soi, n'ont pas d'identité séparée. Celui qui s'incline se trouve dans celui devant lequel il s'incline et vice-versa, et la vue dualiste n'est plus. Ainsi, en touchant la terre, on a communication profonde. Thay avait seulement seize ans quand il a appris cela, et Thay n'a pas compris, mais Thay avait la foi. Si son maître lui avait enseigné cela, ce devait être la vérité, et il a continué à suivre ses enseignements, et puis dix ans, vingt ans après il a commencé à comprendre. Alors si nous voulons toucher la terre avec efficacité, si nous voulons que notre toucher de la terre nous nourrisse, nous devons le faire profondément et pas automatiquement comme une machine. Il faut regarder profondément et au son de la cloche, nous joignons les mains et nous touchons la Terre, et nous inviter tous nos ancêtres, tous nos descendants à toucher la terre avec nous. Toutes les cellules de notre corps travaillent ensemble pour toucher la terre, et nous pouvons contempler cela profondément. Jusqu'à aujourd'hui, à chaque fois que Thay touche la terre, Thay soulève ses mains, et Thay est en contact avec son cerveau, et quand ses mains sont à ce niveau, il est en contact avec son coeur. Son coeur représente son amour et son cerveau représente son raisonnement. Quand on soulève ses mains, on a assez de temps. Pendant deux secondes, on peut visualiser son cerveau, son coeur, tout son corps qui touche la terre. Et dans notre coeur, notre cerveau, notre corps, il y a le Bouddha, les patriarches, nos descendants, nos ancêtres, Thay, nos parents. Lorsque nous sommes debout comme cela et que nous soulevons les mains, nous regardons profondément, il y a la compréhension en nous, et nous touchons la terre. Nous nous disons: 'Avec mon cerveau, mon coeur et tout mon corps, je touche la terre.' Ou bien, nous pouvons nous dire 'Avec tout mon corps, mon esprit, mes paroles, je touche la terre'. Et quand on touche la terre comme cela, nos deux genoux touchent la terre, et puis Thay ouvre ses paumes. Ça, c'est ma main. Au lieu de toucher le sol avec ses deux mains, il ouvre ses mains, et pour chaque main, il dit: 'Ça c'est ma maman, ça c'est mon papa'. Et quand notre front touche la terre, nous nous disons: 'Ça c'est mon maître, et il y a tous mes ancêtres spirituels qui se tiennent derrière Thay. Ça c'est papa, ça c'est maman, ça c'est Thay, ce sont les patriarches, ce sont tous mes descendants, mes enfants, mes petits-enfants, et nous touchons la terre, nous tous nous touchons la terre.' Et en seulement quelques secondes, nous pouvons faire bouger toutes ces personnes pour qu'ils touchent la terre avec nous. Papa, maman, Thay, nos patriarches, nos ancêtres, nos descendants, nos frères et soeurs. Nous sommes grands frères et grandes soeurs, nous avons des petits frères et des petites soeurs, il y en a qui ne sont pas encore nés, mais ils sont déjà là. Il y en a qui sont déjà nés, et nous devons les nourrir en touchant la terre. Ça c'est maman, papa, Thay, les patriarches, mes ancêtres, mes descendants, et nous tous, nous touchons la terre, et lorsque la personne invite un son de la cloche, elle nous laisse assez de temps pour regarder profondément. On inspire, expire trois fois avant de réveiller la cloche pour que tout le monde se lève, et d'après Thay, trois respirations suffisent pour nous permettre de regarder profondément que ça c'est maman, papa, Thay, mes ancêtres, mes descendants. 'Nous tous nous touchons la terre, que le Bouddha et les patriarches nous soutiennent pour bâtir une forte Sangha, pour bâtir le bouddhisme appliqué, pour soulager la souffrance dans le monde', et ensuite on réveille la cloche et nous nous levons. Ce toucher de la terre peut durer trois ou quatre respirations, et nous voyons clairement que c'est la pratique du regard profond. Cela génère une énergie très puissante qui nourrit notre idéal, nos vœux, et guérit nos malaises, nos maladies. Lorsque nous pratiquons comme cela, naturellement nous nous sentons mieux, il y a la guérison. Ainsi le toucher de la terre est la pratique du yoga qui combine le corps et l'esprit pour regarder profondément. Il n'y a pas un seul instant de la pratique qui ne nous apporte pas la compréhension, il n'y a pas un seul instant qui ne nous guérisse pas. Il y en a qui croient que nous sommes superstitieux lorsque nous touchons la terre, et que nous sommes en train de solliciter ceci, cela, mais en fait ce n'est pas vrai, nous cultivons notre compréhension, nous touchons la nature de l'inter-être entre nous et le monde, et le Bouddha et le monde, et nous sommes en communication entre nous. Le mot 'yoga' signifie 'aller avec', 'accompagnement', 'union'. Pendant qu'on touche la terre, on est en contact avec nos ancêtres spirituels, nos ancêtres génétiques, nous sommes en contact avec notre idéal, et l'énergie que nous créons à cet instant est très nourrissante et guérissante, et nous pouvons toucher la terre très longtemps sans nous fatiguer. Plus nous touchons la terre, mieux nous nous sentons, plus notre dignité se développe. Notre confiance en soi se développe, et ce n'est pas le cas lorsque nous pratiquons la dévotion.

## **Bâtir la Sangha**

'Ça c'est papa, ça c'est maman, c'est Thay, ce sont les patriarches, ce sont mes petits frères, mes petites soeurs, que le Bouddha et les patriarches nous soutiennent pour bâtir notre Sangha, notre carrière.' Les pratiquants laïques devraient faire les mêmes vœux, parce que sans la Sangha, vous ne pouvez rien faire. Sans la Sangha, nous ne pouvons pas continuer notre carrière, ni la carrière du Bouddha, donc, en tant que pratiquants, nous devons avoir une Sangha, et c'est la seule chose que nous voulons. Nous ne prions pas pour l'argent, pour la richesse, tout ce que nous voulons, c'est la fortification de notre idéal. Avec la Sangha, nous pouvons construire, bâtir le bouddhisme appliqué pour soulager la souffrance dans le monde, et bâtir la Sangha est quelque chose de très concret. En un seul jour, comme aujourd'hui, nous pouvons faire beaucoup pour bâtir notre Sangha. Par exemple, nous pouvons aller de la salle de bains à la salle de méditation en faisant des pas solides, libres, paisibles, et c'est ça bâtir la Sangha. Parce que ces pas libres, paisibles et heureux nous nourrissent, et si cela nous nourrit, cela nourrit aussi notre Sangha, et lorsque notre petit frère, ou grand frère, petite soeur ou grande soeur voit cela, alors cela les nourrit aussi. 'Si mon petit frère peut faire cela, alors pourquoi pas moi?' Donc chaque pas peut bâtir notre Sangha. Ce n'est pas en aidant quelqu'un que nous bâtissons la Sangha. Ce n'est pas en écoutant une personne profondément ou en parlant gentiment que nous bâtissons la Sangha. Notre façon de marcher, de sourire, de saluer ont tous la capacité de bâtir la Sangha, et c'est ça la base, la fondation. Nous savons très bien que tout ce que nous pouvons faire aujourd'hui, c'est grâce à la Sangha. Sans la Sangha, nous ne pouvons rien faire, et c'est pour cela que nous ne voulons qu'une seule chose: bâtir notre Sangha. Nous pouvons dire que notre seule prière

est de bâtir la Sangha. Mais prier, ici, c'est faire un vœu. Le Bouddha est en nous, dans chaque cellule de notre corps, et lorsque nous voyons que notre carrière est de bâtir une Sangha, alors il y a une énergie qui nous pousse dans cette direction. Dans tout ce que nous faisons, nous visons à bâtir notre Sangha. Nous préparons le petit déjeuner, nous faisons la cuisine, c'est bâtir la Sangha. Nous nettoyons les toilettes, c'est bâtir la Sangha. Nous allons acheter du pain pour la Sangha, c'est bâtir la Sangha. Nous prenons soin du jardin, c'est bâtir la Sangha. Nous rangeons les coussins dans la salle de méditation, c'est bâtir la Sangha. Et nous faisons tout avec amour. Lorsque notre énergie sexuelle monte et que nous savons comment la gérer, c'est bâtir la Sangha. Lorsque notre énergie de haine monte et que nous savons comment la gérer, c'est bâtir la Sangha. Et lorsque nous reconnaissons que nous sommes têtus, que nous sommes obstinés, alors c'est bâtir la Sangha. Tout ce que nous faisons à nous-même, nous le faisons à notre Sangha. Si nous ne prenons pas soin de notre corps, si nous laissons notre corps affamé ou épuisé ou débauché, alors nous ne bâtissons pas notre Sangha.

### **Namo Valokiteshvara**

Ce matin, Thay a pensé à une phrase dans le chapitre sur la porte universelle du soutra du Lotus. C'est une phrase très simple, peut-être que vous l'avez oubliée. S'il y a quelqu'un qui a trop d'énergie sexuelle et qui invoque le nom du bodhisattva avec tout son respect, alors il pourra maîtriser cette énergie et la transformer. Et Thay y croit, Thay croit que cette pratique porte des fruits. Ceux qui ont beaucoup d'énergie sexuelle et qui invoquent le nom du bodhisattva Avalokita avec tout le respect, alors ils pourront transformer cette énergie à cet instant même. S'ils ont de la haine, de la violence et qu'ils invoquent le nom du bodhisattva, alors tout de suite ils peuvent transformer cette énergie, et Thay croit que cette pratique est efficace. Ceux qui sont têtus, qui sont ignorants, et qui invoquent le nom du bodhisattva avec tout leur respect peuvent transformer cette formation mentale d'entêtement et d'ignorance. Namô Valokiteshvara. Le bodhisattva Avalokita, a beaucoup d'amour, un amour immense, et cet amour va en parallèle avec la responsabilité. Quelqu'un qui aime est responsable. Si on ne sait pas comment gérer son énergie sexuelle, si on ne sait pas comment gérer son énergie de haine et de violence, et si on laisse cette énergie nous brûler et brûler l'autre personne, alors nous n'aimons pas vraiment. Alors on peut joindre ses mains, et dire: 'S'il vous plaît, Avalokita, aidez-moi à sortir de ce fossé du désir sexuel', et on peut en sortir, et cet amour va en parallèle avec la responsabilité: on ne veut pas causer la souffrance à l'autre personne. On ne veut pas laisser cette énergie sexuelle ou cette énergie de haine nous envahir et nous pousser à causer du mal à nous-même et à l'autre personne. Alors, si on met en pratique cette phrase du soutra, on voit que cette pratique est efficace, c'est très clair. Essayez: si vous avez cette énergie qui monte en vous, l'énergie sexuelle, ou l'énergie de haine, de violence, alors invoquez tout de suite le nom du bodhisattva Avalokita avec tout votre respect, et vous verrez comment cette énergie se transforme. C'est comme un miracle, et c'est comme ça que l'on bâtit la Sangha. On ne bâtit pas la Sangha devant son ordinateur, en organisant plein de choses.

### **(cloche)**

Alors quand on touche la terre, on prie au Bouddha et aux patriarches afin que l'on puisse bâtir sa Sangha et introduire le bouddhisme appliqué dans la vie pour soulager la souffrance. Et avant de dormir la nuit, on peut rester allongé, faire la relaxation totale et réfléchir sur ce qu'on a fait aujourd'hui pour bâtir sa Sangha, ou bien on peut écrire dans son journal: 'Qu'est-ce que j'ai fait aujourd'hui pour bâtir ma Sangha?' Faire un sourire dans le noir sans que personne ne nous voit, c'est aussi bâtir la Sangha, ce n'est pas quelque chose pour nous même, personnel, mais c'est aussi pour la Sangha. Être heureux en arrosant les plantes, sans se dire 'Pourquoi je suis le seul à arroser les plantes, les salades et pas les autres? Eux ils mangent mais ils n'arrosent pas'. Se dire: 'Les autres n'arrosent pas, mais moi je les arrose avec bonheur', c'est bâtir la Sangha. Avant de tomber dans le sommeil, passez une minute, juste soixante secondes pour vous demander: 'Qu'est-ce que j'ai fait de bon aujourd'hui pour bâtir ma Sangha?'

### **Verset 25:**

Il faut souhaiter seulement le gain et le bénéfice du Dharma.  
Lorsqu'il y a le gain du Dharma, nous ne naissons plus dans le monde de la souffrance,  
Et ne produisons plus les éléments du samsara.  
Si vous voulez mettre fin au cercle du samsara, arrêtez tout acte dissipé

Il faut souhaiter seulement le gain et le bénéfice du Dharma. On ne cherche pas l'argent, la richesse, mais ce qu'on veut, c'est le gain et le bénéfice du Dharma. Tous les jours, il faut progresser dans l'étude et dans la pratique. Lorsqu'il y a le gain du Dharma, les peines, la souffrance n'ont plus l'occasion de naître. Tous les liens, les attaches, les afflictions n'ont plus de terre pour pousser, parce que nous avons vaincu notre colère, nos désirs, notre jalousie. Grâce à cela, on a mis fin à la souffrance, de nouvelles souffrances ne se produisent plus. Si vous en avez assez de tourner en rond dans le cercle du samsara, alors arrêtez tout acte dissipé. Nous l'avons étudié l'autre jour, n'est ce pas?

**Verset 26:**

Une graine brûlée ne peut plus germer.  
Une fois que les pensées s'arrêtent, celles-ci sont comme le feu éteint.  
Le sexe féminin est un océan d'impuretés,  
Pourquoi y chercher du plaisir?

Ici on parle de la vie de chasteté, de la vie religieuse. Les graines de souffrance, de désir sexuel, de haine, une fois qu'elles sont brûlées, ne peuvent plus pousser. Une fois que les pensées s'arrêtent, - les pensées ici signifie des pensées, des idées qui créent le karma - elles sont comme le feu éteint. C'est une image que le Bouddha utilise souvent. On pose souvent la question: 'Après la mort, où vais-je aller, Que va-t-il se passer, qu'est ce qui va m'arriver?' En général, nous pensons que notre personne est faite du corps physique et de l'esprit, et que quand nous mourrons notre corps ne sera plus, mais qu'il restera l'esprit, et cet esprit vagabondera à la recherche d'un autre corps pour se réincarner. Et on se pose aussi la question: 'Où pourrai-je trouver la personne que j'aime?' La réponse du Bouddha est que ce corps et cet esprit sont deux choses qui s'appuient l'une sur l'autre pour se manifester en même temps, comme le gauche et le droit. Si on les sépare en deux, alors ce n'est pas correct, c'est impossible: sans l'un, l'autre ne peut pas exister. Le corps et l'esprit inter-sont. Si on dit que le corps n'existe plus, et que seul l'esprit reste, alors c'est incorrect. En regardant profondément, nous voyons que le corps et l'esprit ne cessent pas vraiment, parce que pendant la manifestation de notre corps et de notre esprit, ils ont créé un karma par le corps, par les paroles et par les pensées. Peut-être qu'on ne voit pas ces choses-là, mais cela ne veut pas dire qu'elles n'existent pas. Les pensées que nous avons produites, c'est le karma, c'est l'énergie. C'est incroyable, nos pensées sont invisibles mais elles peuvent détruire d'une façon extraordinaire et elles peuvent aussi bâtir, guérir. Toute pensée que nous produisons affecte la réalité, affecte le monde, et les paroles que nous prononçons, les lettres que nous écrivons ne cessent pas. Nous prononçons nos paroles, et une fois qu'elles sont dites, elles entrent dans le monde et l'affectent tout de suite. Si nous disons des mots méchants, tout de suite, cela affecte le monde, si nous disons des mots aimant, cela l'affecte aussi. Même si nous ne le voyons pas, mais tout cela reste, tout cela existe, et tout ce que nous avons fait avec notre corps, même si nous ne le voyons pas, est déjà entré dans la réalité des choses, c'est le karma. Donc quand ce corps cesse sous cette forme, parce ce corps et cet esprit s'appuient l'un sur l'autre pour exister, on ne peut pas dire que le corps n'est plus et qu'il ne reste que l'esprit. Non, ce n'est pas possible, les deux existent en même temps, les deux se manifestent en même temps, ils n'apparaissent pas à partir de rien, ils se manifestent. Par exemple, dans cette salle, il y a la vapeur d'eau. Quand nous expirons, nous produisons de la vapeur d'eau dans l'espace mais nous ne pouvons pas la voir. Mais si cette vapeur d'eau rencontre ce qui est chaud, alors cette vapeur d'eau se condense et puis on voit le brouillard ou le nuage, et si quand nous voyons cela on dit que cela existe et qu'avant cela n'existait pas, alors ce n'est pas correct. Même si nous ne le voyons pas, le nuage existe déjà en nous. Quand nous sommes en haut dans la montagne, nous voyons que nous sommes dans les nuages, mais en réalité ici en bas, il y a le nuage aussi. Quand nous le voyons, il s'est manifesté, et quand nous ne le voyons pas, il ne s'est pas encore manifesté. Parce que nous sommes habitués à notre façon de penser, nous nous posons la question, 'Après notre mort, qu'est ce qui se passe?' Comme le feu qui s'éteint, on pose la question: 'Où est allé le feu?', et nous le cherchons, mais en fait quand il se manifeste, il crée la lumière, la chaleur, la vapeur d'eau, la fumée, et lorsque la flamme ne se manifeste plus, alors on ne voit pas la fumée, la vapeur d'eau, etc... Lorsque les pensées ne se manifestent plus, c'est comme le feu qui ne se manifeste plus, le feu éteint. Ce n'est pas possible de dire que cela existe ou que cela n'existe pas. C'est comme le feu éteint, le Bouddha utilise souvent cette image. On ne peut pas le chercher, on ne le trouvera pas. Si le feu est éteint et que l'on cherche ce feu, on ne le trouvera jamais. Lorsque toutes les afflictions, comme l'avidité, la haine, l'ignorance, sont brûlées comme des graines brûlées, alors le samsara, les afflictions ne continuent plus, donc il est impossible de les chercher, de les trouver. C'est la fin du samsara, des afflictions, de la souffrance. Le sexe féminin est un océan d'impureté. Et pourquoi, nous, en tant que moine, nous y cherchons du plaisir? Il faut regarder profondément sur le thème de l'impureté. Pourquoi y chercher du plaisir? Ici on parle de la vie de chasteté des religieux, des moines.

**Verset 27:**

Même si là-haut il existe les cieux,  
Rien ne peut égaler le nirvana.  
Avec la compréhension inégalée, nous pouvons tout trancher.  
Nous sommes dans le monde sans nous y attacher.

Lorsque nous enlevons toutes les afflictions, tous les concepts d'être et de non-être, de venir, de partir, de moi et de autrui et que nous atteignons la compréhension parfaite, nous pouvons tout trancher et nous ne nous attachons plus au monde. Nous sommes dans le monde sans nous y attacher. Dans le même lieu, il y a les êtres ordinaires et les saints, il y en a qui sont libres et il y en a qui ne sont pas libres.

**Verset 28:**

Parmi tous les chemins, le plus beau est celui de lâcher prise de tout pour arriver sur la rive de la libération.  
Le Bouddha a exposé la vérité absolue pour notre bien.  
Il nous a offert un chemin, les Quatre Nobles Vérités,  
Que toute personne sage et courageuse est capable de suivre et de recevoir.

Ce soutra se compose de trente-six versets en tout et nous en sommes au vingt-huitième.

**Marcher pour papa, pour maman**

Aujourd'hui, nous pouvons faire la marche méditative parce qu'il ne pleut pas. Nous espérons que chacun, chacune d'entre nous, a maîtrisé la pratique de la marche méditative. Si vous voulez être heureux pendant la marche, il faut avoir la compréhension, la vision profonde. Cette vision profonde est, en tant qu'être humain, d'avoir les deux bras et les deux jambes en bonne santé et être capable de marcher, de faire des pas, d'avoir encore l'occasion de faire des pas libres sur cette planète terre, c'est une grande joie. La marche méditative est une pratique très importante au Village des Pruniers, et celui qui pratique bien peut entrer dans la Terre Pure à chaque pas. Pour réussir à faire cela, il faut abandonner le passé, le futur, et voir que nous avons beaucoup de chance dans le moment présent. Nous avons toutes les conditions pour faire des pas libres. Si nous sommes d'origine chrétienne, la Terre Pure signifie le Royaume de Dieu, et il existe dans le moment présent, ici et maintenant; il ne faut pas chercher le Royaume de Dieu dans le futur: il est là maintenant ou jamais. Le Royaume de Dieu est maintenant ou jamais, il faut avoir cette vision profonde. Le Royaume de Dieu et Dieu sont là en nous et autour de nous, et pendant la marche méditative, nous pouvons flâner dans ce Royaume de Dieu. Le Bouddha nous a ouvert la porte, nous a offert un grand trésor. Il suffit d'avoir un peu de liberté face au passé, au futur, à notre souffrance, et nous pouvons nous réjouir de notre marche méditative. Il y a une phrase: 'Si vous ne savez pas comment vous réjouir, flâner dans le Royaume de Dieu, alors votre vie est un gaspillage'. Mais si vous arrivez à marcher comme cela, alors vos parents, vos ancêtres, vos descendants sont heureux aussi avec vous. Vous marchez de manière que vous soyez heureux. Thay peut le faire, alors vous pouvez le faire aussi. 'À chaque pas, j'entre dans la Terre Pure'. Alors nous combinons notre respiration et nos pas. Marchons avec bonheur, marchons pour papa, pour maman, vous êtes d'accord?

**(cloche)**

**Enseignement donné le 02 Décembre 2010 en vietnamien, transcrit par Pháp Thân  
d'après les traductions françaises et anglaises.**