

Résumé de la journée de pleine conscience du 30 janvier 2000, par Johanne Danis

La journée a débuté vers 9:00, parmi les embrassades et le joyeux papotage, ce qui crée d'emblée une ambiance chaleureuse. À 9:30, nous nous sommes rassemblés dans le salon et Chan Huy a officiellement ouvert la journée... en disant qu'il n'y aurait pas de programme précis à suivre. En effet, le programme s'est établi au fur et à mesure, mais sans jamais perdre de vue le but de la journée, c'est-à-dire une journée de pleine conscience. Les éléments principaux s'y sont donc tous retrouvés: méditation assise, marche méditative, discours du dharma, échange, repas en silence et relaxation.

L'ouverture de Chan Huy s'est changée en discours du dharma de la journée. Il répondit aux questions de plusieurs d'entre nous sur les avantages et les désavantages d'une voie spirituelle sur une autre, de la manière de savoir si une voie est bonne pour nous, etc.

Ce que j'ai retenu de ce discours est qu'il y a un grand nombre de voies différentes (84,000 ?) et que toutes mènent éventuellement à la même rivière (*ekayana*). Cependant, pour quelqu'un qui commence dans la pratique, toutes les voies ne sont pas bonnes. Chan Huy a donné l'exemple de soeur Annabelle qui avait d'abord choisi la voie tibétaine et la pratique du *tong len* (consistant à inspirer toute la souffrance du monde et expirer la compassion) et qui dépérissait dans cette voie car elle prenait de plus en plus de souffrance à l'intérieur d'elle-même, mais n'était pas assez forte pour la transformer. Lorsqu'elle a rencontré Thich Nhat Hanh, il lui a suggéré de méditer sur son propre bonheur et sa compassion envers elle-même. La voie recommandée par Thay s'est avérée être la bonne pour elle. Chan Huy nous recommande de tester différentes voies, tout en prenant garde de ne pas tester trop longtemps car on peut passer sa vie à tester sans s'engager vraiment. Puisque c'est la pratique qui est importante, il faut un jour faire un choix et s'y appliquer.

Chan Huy nous a parlé de sa pratique du lavage de vaisselle et du bonheur que cette pratique lui apporte à chaque fois. Une vie heureuse est une suite de moments heureux et si nous savons comment nous ancrer solidement dans chaque instant et dans chaque tâche que nous faisons, nous pouvons réaliser beaucoup d'instantanés heureux dans notre vie.

Chan Huy nous partage aussi les "grandes" leçons que la pratique du lavage de vaisselle lui révèlent, comme celle de l'impermanence: l'impermanence de la vaisselle qui va finir par se briser et donc la joie qu'on a de réaliser qu'elle est encore là à nous servir; l'impermanence de la propreté de la vaisselle: cette assiette sale sera de nouveau propre; elle pourra servir au prochain repas et sera de nouveau salie. Il en va de même pour notre esprit: nous n'avons jamais fini de le laver. Ou la leçon de la reconnaissance: la reconnaissance pour l'eau chaude qui nous parvient si facilement du robinet de l'évier; la reconnaissance pour la présence des ustensiles qui nous facilite la tâche; ... Tous les dharmas sont en train de nous enseigner le dharma ! Tout comme ces oiseaux célestes du Royaume de l'Est. Il nous suffit de nous arrêter pour pouvoir l'entendre.

Le Bonheur est possible ! Ici et Maintenant ! "Même" pour un homme vietnamien faisant la vaisselle !

Après le discours, nous avons fait quelques exercices d'étirement, puis ce fut la récitation du Coeur de la Prajnaparamita et la méditation assise. Pendant la méditation, nous avons tour à tour lu un paragraphe du soutra sur le nouveau départ, prenant une longue pause à chaque paragraphe pour nous permettre de bien nous en imbiber. Ce soutra, pour moi, est à la fois un regard vers l'arrière, c'est-à-dire vers ma vie passée, regard que je souhaite lucide et compatissant, et un regard vers l'avant afin d'imaginer ce que je voudrais que ma vie devienne. Cependant, ce soutra a aussi un fort pouvoir d'ancrage dans le présent car c'est maintenant que le nouveau départ se prend.

Cette méditation fut suivie d'une marche méditative pour la plupart d'entre nous, pendant que deux de nos soeurs préparaient le dîner avec les plats que nous avons tous apportés. Il faisait un temps d'hiver splendide: de la neige fraîche, un froid pas trop piquant et un soleil magnifique. Nous avons vraiment conscience de la différence entre marcher à l'ombre et marcher au soleil: même en janvier, les rayons du soleil étaient chauds et réconfortants. Chan Hui a suggéré de faire la marche en pensant à chaque pas à une personne qui a besoin de notre amour.

Nous sommes ensuite rentrés pour manger. Le dîner était délicieux et copieux car chacun prend soin d'apporter quelque chose de bon. Il y a beaucoup d'amour dans la préparation de ce repas, mais on ne peut pas dire qu'il soit frugal! Le dîner se prend en silence et débute avec la lecture des cinq contemplations. Le silence se relâche au dessert; c'est à ce moment qu'on se donne des nouvelles de la sangha, du village des pruniers et de nos frères et soeurs qui ne sont pas avec nous. Pour ma part, j'ai de la difficulté avec la partie silencieuse du repas, pas parce que j'ai de la difficulté à ne pas parler, mais parce que ça me rappelle les repas de mon enfance chargés d'un silence lourd de colère et de peur; les repas joyeux, quant à eux, étaient pleins de rires et de conversation. J'essaie de me dire que ce repas de pleine conscience peut se faire dans le silence et la joie, mais je n'y arrive pas encore. Je suis donc soulagée lorsqu'il est terminé.

Après le repas il y eut une période de relaxation totale guidée par Chan Huy qui a chanté pour nous. Certains d'entre nous se sont endormis... et ont ronflé!

La journée s'est terminée informellement par une période d'échanges pendant laquelle nous avons discuté, encore, du choix que nous avons fait il y a quelques mois de ne plus chanter les soutras lors de nos séances de méditation hebdomadaires. Bien que la plupart des personnes présentes ce jour-là aime chanter les soutras, je crois que le sujet n'est pas clos... Nous avons aussi chanté plusieurs des chansons du Panier de Prunes. Chanter ensemble est non seulement amusant, mais bienfaisant. Cela permet de relaxer, de rire et de nous rapprocher.

Finalement, nous avons terminé l'organisation de la conférence du 6 février, échangé nos impressions de la journée et remercié Chan Huy.