So what will we do?

“I am doing a mediation retreat” you have probably said it, told someone. But what will you do?

I, ram, is holding a retreat. How do I do this? When I was training, I would have a formula. In my first vipassana retreats that I held [it was not called that, it came from a slightly different tradition but in essence was the same] I was very exacting: every day, every session, every meditation followed a precise formula. That formula was the way that the theravadans practice, systematically, step by step, layer by layer.

Now, it's like I am in air traffic control. There a number of planes and runways. I'm not sure if you are the planes, I think so. The runways are the different paths, of course, the pathways to landing.

Like an air traffic controller, I don't know so much about the passengers. I'm interested in the type of plane, what it needs for a successful landing.

There will be people on those planes who will be saying ‘why is he making us wait? Or ‘why do we have to land here’. They might even see that the airport they hoped to land in is not the one they have arrived at!

I think this is usual in all meditation: you are not what you think yourself to be; you will not arrive where you want to arrive. But when you truly arrive all your fears will have a place into which they comfortably and easily dissolve. Like the trash in the toilet on a plane. You press the button and it is vaporised.

It's a reasonable analogy because even vaporised it's being recycled for good or bad somewhere, just like when we truly let go. What we let go might never return, dissolved into inner space. Some aspect of its form

may return any day. It may arise somewhere else. No one will recognise it as you or yours.

So these runways are the various years of development of this particular airport. What is it this airport? It's a means to land, to root. But also to take off, to move to a different physicality and a different mentation.

The runways are where we are going to work. What are they?

The runway of supreme understanding based in direct experience without any imagination. This is runway 1, the top grade.

The runway of graduated and precise reference. [settle, space, smile]. it's a runway where there are reminders are everywhere: such as this is where you are. This is what should happen. When *the seas happened*, allow this to happen and so on. The emphasis is on allowing and not doing. And so the short answer to the early question what are we doing, the answer is nothing. More on that later.

The runway of waiting for an airport bus to take you to the terminal. How long have we waited in this plane, not knowing where we really are, what we are going to meet - surely all airports are the same? Well, no, actually they are not.

Even the main runway has an element of this. We all are need to be content really not knowing what is happening, what we are doing!

There's the runway of close investigation of the stuff required too get us out of the plane and into the terminal. It's like the passport, the landing card and the visa. That's all that is required and we all have them but they are often not recognised. Indeed, many of us have had them in the wallet for lifetimes. This investigation is stillness, occurrence and awareness.

So first you have to satisfy yourself you have them. But the person who is going to make them useful and transformative - getting into the new

land - is the customs man. Expect that in our case he will be looking at the documents time after time. In fact, there's a part of the analogy where you are everyone on the plane. That's right, you are 50, a hundred, five hundred passengers! The customs man is going to examine and verify the documents of every one of you.

And then there is the runway making sure, checking the luggage, except in our airport, it might be that if the luggage comes through, there's still work to do. So we check, over and over.

Finally, for now, there is the emergency drill. It's that part of the plane where little oxygen masks drop out of the roof of the plane and you start breathing. If you've ever used one, or done scuba diving, you might have noticed that the body immediately begins to breathe without pause.

Unlike the emergency that must happen for the oxygen masks to drop down when on a plane, in our retreat scenario, we have a lot of time. Which is good, because the information card - what is recommended to do - is considerable, but not overwhelming.

When the instructions are followed, quite naturally the ride is smoother. You'll have to wait and see. Paula's first plane flight there was terrible turbulence most of the flight. She thought they were always like that. Your life might be a bit like that, just hanging on, trying to ignore or avoid the stuff that is making you suffer, putting you in fear and so on. The breathing mask is a chance to let everything settle itself. And there is that all important word again - allow.

What about the systematised approach then? There's a system, but it is not an imperative. What is imperative is that you do your very best to follow the instructions, especially if you feel that you don't like them - think of a plane circling above, being made to wait for landing because there is no space on the runway. You can't land, you must wait until it is the right time. It's no good asking the controller how long.

We speak a lot here about buddhism, sufism zen and tao. Did you ever see night turning into day? There's no doubting midday from midnight, but at what point exactly is the dividing line, it's impossible to say.

So you'll get mention of different traditions, and you will have the opportunity to glimpse how some things are the same regardless of the tradition. When we talk about enlightenment, there can be different grades of meaning of that. Generally, it is accepted that enlightenment is the point of no return. Pretty much all the traditions agree on that yet each of them will describe it or paint it in a different way.

Where there is no doubt, no question is concerning the ultimate truth, the single reality, the undifferentiated reality. And there already we've used a few different terms to describe the same thing. There is only one truth otherwise it would not be the truth and this truth does not belong exclusively to any person or tradition.

In each of these traditions there are sub categories. Buddhist canon is vast! It includes of course zen whose compass by contrast is relatively narrow in that it is hard to describe the method of zen as a system even though the system exists and has itself at least two separate traditions each with its own methodology. The sufi methods cover virtually every mundane human activity. Taoists are very practical yet they speak often of magical things.

But you are here to work, to learn how to work usefully and skilfully.

Alors, que ferons-nous ?

« Je fais une retraite de méditation », vous l'avez probablement dit, dit à quelqu'un. Mais que ferez-vous ?

Moi, Ram, j'offre une retraite. Comment dois-je procéder ? Lorsque je m'entraînais, j'avais une formule. Lors de mes premières retraites

vipassana que j'ai faites [ce n'était pas appelé comme ça, cela venait d'une tradition légèrement différente mais c'était essentiellement la même chose], j'étais très exigeant : chaque jour, chaque séance, chaque méditation suivait une formule précise. Cette formule était la façon dont les theravadans pratiquent, systématiquement, étape par étape, couche par couche.

Maintenant, c'est comme si j'étais dans le contrôle aérien. Il y a un certain nombre d'avions et de pistes. Je ne sais pas si vous êtes les avions, je pense que oui. Les pistes sont les différents chemins, bien sûr, les voies d'atterrissage.

Comme un contrôleur aérien, je ne sais pas grand-chose des passagers. Je m'intéresse au type d'avion, à ce dont il a besoin pour un atterrissage réussi.

Il y aura des gens dans ces avions qui diront : « Pourquoi nous fait-il attendre ? » Ou « Pourquoi devons-nous atterrir ici ? ». Ils pourraient même se rendre compte que l'aéroport où ils espéraient atterrir n'est pas celui où ils sont arrivés !

Je pense que c'est habituel dans toute méditation : vous n'êtes pas ce que vous pensez être ; vous n'arriverez pas là où vous voulez arriver. Mais lorsque vous arriverez vraiment, toutes vos peurs auront un endroit où elles se dissoudront confortablement et facilement. Comme les déchets dans les toilettes d'un avion. Vous appuyez sur le bouton et ils sont vaporisés.

C'est une analogie raisonnable car même vaporisés, ils sont recyclés pour le meilleur ou pour le pire quelque part, tout comme lorsque nous lâchons prise. Ce que nous lâchons prise pourrait ne jamais revenir, dissous dans l'espace intérieur. Un aspect de sa forme peut revenir n'importe quand. Il peut surgir ailleurs. Personne ne le reconnaîtra comme étant vous ou le vôtre.

Ces pistes représentent donc les différentes années de développement de cet aéroport particulier. Qu'est-ce que cet aéroport ? C'est un

moyen d'atterrir, de s'enraciner. Mais aussi décoller, passer à une autre physicalité et à une autre mentalité.

Les pistes sont là où nous allons travailler. Quelles sont-elles ?

La piste de la compréhension suprême basée sur l'expérience directe sans aucune imagination. C'est la piste 1, la plus haute.

La piste de référence graduée et précise. [se poser, espacer, sourire]. C'est une piste où il y a des rappels partout : comme c'est là que vous êtes. C'est ce qui devrait se passer. Quand la mer est arrivée, laissez cela se produire et ainsi de suite. L'accent est mis sur le fait de permettre et de ne pas faire. Et donc la réponse courte à la question précédente que faisons-nous, la réponse est rien. Plus d'informations à ce sujet plus tard.

La piste d'attente d'un bus d'aéroport pour vous emmener au terminal. Combien de temps avons-nous attendu dans cet avion, sans savoir où nous sommes vraiment, ce que nous allons rencontrer - tous les aéroports sont sûrement les mêmes ? Eh bien, non, en fait, ils ne le sont pas.

Même la piste principale a un élément de cela. Nous devons tous nous contenter de ne pas savoir ce qui se passe, ce que nous faisons !

Il y a la piste d'enquête minutieuse sur les documents nécessaires pour sortir de l'avion et entrer dans le terminal. C'est comme le passeport, la carte d'atterrissage et le visa. C'est tout ce qui est requis et nous les avons tous, mais ils ne sont souvent pas reconnus. En fait, beaucoup d'entre nous les ont dans leur portefeuille depuis des années. Cette enquête est une question de silence, d'occurrence et de conscience.

Vous devez donc d'abord vous assurer que vous les avez. Mais la personne qui va les rendre utiles et transformatrices – pour entrer dans le nouveau pays – est le douanier. Attendez-vous à ce que dans notre cas, il examine les documents à maintes reprises. En fait, il y a une partie de l'analogie où vous êtes tous les passagers de l'avion. C'est

vrai, vous êtes 50, cent, cinq cents passagers ! Le douanier va examiner et vérifier les documents de chacun d'entre vous.

Et puis il y a la piste de décollage, le contrôle des bagages, sauf que dans notre aéroport, il se peut que si les bagages arrivent, il y ait encore du travail à faire. Alors on vérifie, encore et encore.

Enfin, pour l'instant, il y a l'exercice d'urgence. C'est cette partie de l'avion où les petits masques à oxygène tombent du toit de l'avion et où vous commencez à respirer. Si vous en avez déjà utilisé un, ou fait de la plongée sous-marine, vous avez peut-être remarqué que le corps commence immédiatement à respirer sans pause.

Contrairement à l'urgence qui doit se produire pour que les masques à oxygène tombent dans un avion, dans notre scénario de retraite, nous avons beaucoup de temps. Ce qui est bien, car la carte d'information - ce qui est recommandé de faire - est considérable, mais pas écrasante.

Lorsque les instructions sont suivies, tout naturellement le voyage est plus fluide. Vous devrez attendre et voir. Le premier vol en avion de Paula a été marqué par de terribles turbulences pendant la majeure partie du vol. Elle pensait qu'elles étaient toujours comme ça. Votre vie pourrait être un peu comme ça, vous vous accrochez, vous essayez d'ignorer ou d'éviter ce qui vous fait souffrir, vous fait peur, etc. Le masque respiratoire est une chance de laisser tout se régler. Et il y a encore ce mot si important - permettre.

Et qu'en est-il de l'approche systématisée ? Il y a un système, mais ce n'est pas un impératif. Ce qui est impératif, c'est de faire de votre mieux pour suivre les instructions, surtout si vous sentez qu'elles ne vous plaisent pas – pensez à un avion qui tourne au-dessus de vous et qui doit attendre pour atterrir parce qu'il n'y a pas de place sur la piste. Vous ne pouvez pas atterrir, vous devez attendre que ce soit le bon moment. Il ne sert à rien de demander au contrôleur combien de temps.

Nous parlons beaucoup ici de bouddhisme, de soufisme, de zen et de tao. Avez-vous déjà vu la nuit se transformer en jour ? Il n'y a aucun doute que midi passe de minuit à minuit, mais à quel moment exactement se situe la ligne de démarcation, c'est impossible à dire.

Vous entendrez donc parler de différentes traditions et vous aurez l'occasion d'entrevoir comment certaines choses sont les mêmes quelle que soit la tradition. Lorsque nous parlons d'illumination, il peut y avoir différents degrés de signification de ce terme. En général, il est admis que l'illumination est le point de non-retour. Presque toutes les traditions s'accordent là-dessus, mais chacune d'entre elles le décrira ou le dépeindra d'une manière différente.

Là où il n'y a aucun doute, il n'y a aucun doute sur la vérité ultime, la réalité unique, la réalité indifférenciée. Et là, nous avons déjà utilisé quelques termes différents pour décrire la même chose. Il n'y a qu'une seule vérité, sinon ce ne serait pas la vérité et cette vérité n'appartient pas exclusivement à une personne ou à une tradition.

Dans chacune de ces traditions, il existe des sous-catégories. Le canon bouddhiste est vaste ! Il comprend bien sûr le zen, dont la portée est en revanche relativement étroite dans la mesure où il est difficile de décrire la méthode du zen comme un système, même si ce système existe et qu'il a lui-même au moins deux traditions distinctes, chacune avec sa propre méthodologie. Les méthodes soufies couvrent pratiquement toutes les activités humaines ordinaires. Les taoïstes sont très pratiques, mais ils parlent souvent de choses magiques.

Mais vous êtes ici pour travailler, pour apprendre à travailler de manière utile et habile.