

**CONVERSATIONS INTIMES
AVEC LE BOUDDHA**

Toucher la Terre

Thich Nhất Hạnh

Sommaire

| | |
|--|-----------|
| INTRODUCTION..... | 3 |
| LIVRE I : LE BONHEUR EST ICI ET MAINTENANT..... | 6 |
| LIVRE II : DE LA BOUE POUSSE UNE FLEUR DE LOTUS..... | 24 |
| LIVRE III : UNE PRATIQUE PROFONDE CONTRIBUE À UN MONDE MEILLEUR..... | 43 |
| LIVRE IV : LA PRATIQUE DE LA VISION PROFONDE TRANSCENDE LA NAISSANCE ET LA MORT | 55 |
| ANNEXE | 61 |

INTRODUCTION

La pratique du Nouveau Départ

« Au pied de la montagne,
Coule un ruisseau.
Son eau lave et guérit
Toute sorte de maladie. »

Ces vers font partie d'une cérémonie traditionnelle au Vietnam, celle du « Nouveau Départ ». Ils furent composés sous la dynastie Tang par le Maître Zhi Xuan, également connu comme l'Enseignant National Wu Da (811-883 de l'ère chrétienne). Le terme vient du chinois « chan hui », qui désigne l'expression du regret pour des erreurs commises dans le passé, associée à l'aspiration profonde de se transformer et de changer désormais de comportement ; la conscience de cette capacité de transformation permet de ne pas nous sentir coupable. L'eau de ce ruisseau est le nectar de la compassion, capable de laver toute mauvaise action du passé afin de laisser revenir la joie de vivre.

Cette cérémonie vise principalement à utiliser la bonté aimante et la compassion, par une pratique du regard profond évoquée dans le chapitre « Porte universelle » du Soutra du Lotus¹. Il s'agit de focaliser l'attention sur la bonté aimante et la compassion de manière à faire naître et à développer l'énergie de ces deux qualités. L'énergie de la pleine conscience et de la concentration peut aussi faire jaillir de ces deux éléments tout un courant de nectar grâce auquel tout acte mauvais peut être purifié. D'où cette appellation donnée par Maître Wu Da de « Nouveau Départ par la Bonté Aimante et la Compassion », que les pratiquants simplifient couramment en « Nouveau Départ par l'Eau »².

Ce recueil présente plutôt une pratique de Nouveau Départ par la Terre : en touchant la Terre, nous nous mettons en contact avec elle, nous prenons refuge en elle, nous recevons son énergie de densité et de solidité. Dans ce geste, nous nous laissons embrasser par elle, afin qu'elle transforme notre ignorance, notre souffrance et notre désespoir. La Terre est partout. Où que nous soyons, nous pouvons la toucher pour recevoir son énergie de stabilité et de non-peur. Et quand nous pouvons entrer dans un contact profond avec elle, en suivant notre respiration, la paix regagne notre cœur.

Le titre complet de cette pratique pourrait être « Nouveau Départ par la Concentration sur la Densité et la Solidité de la Terre, et par les Touchers de la Terre », mais pour simplifier, nous l'appelons « Nouveau Départ par la Terre ». La solidité et la densité sont les deux caractéristiques de la Terre. Dans la préface du Soutra de Ksitigarbha, le Bodhisattva³ est loué ainsi : « Comme la Terre, Ksitigarbha est solide, dense, et doté d'une grande capacité à embrasser tous les êtres. »⁴ L'énergie de la pleine conscience et de la concentration suscitée pendant le contact avec la Terre a le pouvoir de

¹ Discours, enseignement du bouddhisme mahayana.

² Le titre complet de cette pratique de purification est « Pratique du Nouveau Départ par l'Eau, et par la Concentration sur la Bonté Aimante et de la Compassion ».

³ Toute personne qui suit le chemin de l'Eveil, pour sa propre libération et pour aider les autres à se libérer.

nous éveiller, de nous transformer, de nous purifier et de nous apporter immédiatement joie de vivre, aussi bien pendant la pratique qu'après celle-ci.

Chaque méditation proposée ici est une petite conversation avec le Bouddha, dont chacun peut bénéficier en trouvant un passage qui correspond à sa propre situation. Chaque méditation peut être pratiquée seule ou bien comme faisant partie des cérémonies de Toucher de la Terre pour le Nouveau Départ.

Cette pratique peut être individuelle ou collective. Seul, nous pouvons utiliser le CD sur lequel les méditations sont lues par des moines et des moniales du Village des Pruniers. En groupe, une personne dotée d'une voix expressive et animée par une forte énergie de pleine conscience et de concentration pourra lire le texte pendant que les autres écouteront. Pendant la lecture, nous pourrons nous tenir debout ou bien agenouillés en joignant les mains. Nous pouvons préférer lire « nous » et « nous-mêmes » au lieu de « je » et « moi-même ». Après la lecture de chaque passage, la personne qui lit le texte invite la cloche⁵ et chacun touchera la Terre en s'allongeant dans la position de prosternation, ou en s'agenouillant et en se penchant vers l'avant afin que le front et les avant-bras touchent le sol. Après au moins trois respirations profondes, tout le monde se relève quand un demi son de cloche est invité⁶. Les personnes qui ne peuvent pas se prosterner complètement sont invitées à simplement joindre les mains et à s'incliner légèrement vers l'avant.

Nous touchons la Terre en silence et demeurons dans cette position pendant toute la longueur de trois respirations au moins, ou plus longtemps, afin d'avoir assez de temps pour contempler profondément. Durant ce moment, nous confions complètement tout notre corps et notre esprit à la Terre, la laissant nous embrasser et transformer en nous la souffrance et les obstacles. Si nécessaire, nous pouvons répéter la lecture d'un même passage et toucher la Terre une deuxième fois. Pratiquer ainsi nous procurera un sentiment de joie. Nos difficultés seront transformées, notre corps et notre esprit deviendront plus légers.

Les présentes méditations visent à aborder les questions et les difficultés réelles d'une *quadruple* communauté de pratiquants, incluant moines, moniales, laïcs hommes et femmes. Ce qui nous met tous en relation, c'est notre aspiration profonde à vivre une vie éveillée, en paix et en harmonie avec nous-mêmes et les autres ; c'est notre désir de guérir les blessures qui ont marqué en profondeur notre corps et notre esprit ; c'est aussi notre engagement à servir la société. Certaines parties des méditations s'adressent aux moines et aux moniales, alors que d'autres sections visent plutôt les pratiquants laïques. Quelle que soit notre place, il se peut qu'au premier abord certains passages des méditations ne s'appliquent pas directement à notre situation présente ; et pourtant, en regardant profondément, nous pourrons trouver le moyen d'établir un lien avec chaque partie du texte. Que nous pratiquions seul ou en tant que communauté, ces méditations

⁴ Soutra mahayana dans le Canon Chinois, il tire son origine de l'Asie Centrale et fut traduit de sanskrit en chinois. Il décrit les vies passées du Bodhisattva Ksitigarbha, son vœu et ses pratiques, ainsi que les bénéfiques qui échoient à ceux qui lui rendent hommage.

⁵ Dans notre tradition, la cloche est comme le Bouddha qui nous rappelle de revenir au moment présent. Pour cette raison, nous préférons dire « inviter » la cloche à sonner en signe de respect.

⁶ Pour inviter un demi son de cloche, on pose le bâton à la fois légèrement et fermement sur le rebord de la cloche et en le tenant là, ce qui permet de produire un son court et relativement sourd.

guidées peuvent nous aider tout doucement à guérir les divisions et le malaise que nous entretenons au-dedans de nous-mêmes. Nous pouvons très bien, quelques jours après une session de pratique, désirer avoir une discussion avec d'autres pratiquants afin de partager les expériences et les compréhensions profondes qui apparaissent avec le Toucher de la Terre.

Si vous appréciez cette pratique, vous pouvez vous y consacrer une fois toutes les semaines, tous les mois, ou au moins deux fois par an. La Terre est là partout, et quand vous êtes en contact avec elle, vous pouvez être en paix.

LIVRE I : Le bonheur est ici et maintenant

1. Visualiser mon maître, le Bouddha Sakyamuni

Cher Bouddha, je me mets en contact avec toi. Je te vois jeune homme à Kapilavastu⁷. Je te vois aussi ascète qui médite dans les forêts sauvages⁸. Je te vois assis en méditation au pied de l'arbre de la Bodhi⁹, bien solidement. Je te visualise et te vois maître noble et respectueux qui instruisait ses disciples sur le Pic des Vautours¹⁰ ou dans le monastère d'Anathapindika¹¹. Je te vois moine errant dont les pas en pleine conscience laissent encore des traces dans les royaumes de la vallée du Gange. Je te vois aussi vieux maître âgé de quatre-vingts ans, allongé entre deux arbres *shalas* dans la posture du lion, vivant tes derniers instants dans ce monde¹².

Cher Maître, tu avais un corps en très bonne santé. Tu as vécu jusqu'à quatre-vingts ans à une époque où la médecine n'était pas aussi avancée et efficace qu'aujourd'hui. Je m'incline avec toute ma sincérité et mon respect devant ton corps de transformation Sakyamuni, et devant le roi Suddhodana et la reine Maya¹³, envers lesquels je suis plein de reconnaissance pour avoir donné la vie à un maître aussi extraordinaire.

Silence pendant quelques respirations

Le front et les quatre membres sur le sol, je touche la Terre avec gratitude devant toi, Sakyamuni mon Maître, qui t'es manifesté sur cette Terre.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

⁷ Capitale du clan des Sakya auquel appartenait Siddhartha Gautama, le futur Bouddha. C'était là que se trouvait le palais du roi Suddhodana, son père, où Siddhartha aurait séjourné jusqu'à l'âge de 29 ans. Aujourd'hui, c'est une grande région, principalement au Népal, et en partie en Inde.

⁸ Pendant six ans, Siddhartha pratiqua les austérités avec cinq autres ascètes méditants. Cf. Thich Nhat Hanh, *Sur les traces de Siddhartha*, Jean-Claude Lattès, 1996, chapitre 15.

⁹ Constatant que les austérités ne l'avaient pas mené à une plus grande compréhension du monde, Siddhartha décida de délaisser les austérités extrêmes et de se concentrer sur la méditation, traçant la voie du milieu qui consiste à nier les excès. Il s'assit sous l'arbre de la Bodhi et fit le vœu de ne pas bouger de cette place avant d'avoir atteint la Vérité. Au quarante-neuvième jour à l'aube, il atteignit l'Eveil parfait. (Cf. *ibid.*, chapitre 18.) Cet arbre se situait à Bodh Gaya (site de pèlerinage aujourd'hui), dans l'état de Bihar. Il est aussi connu sous le nom de figuier des pagodes ou pipal. C'est un arbre appartenant au genre *ficus* (*ficus religiosa*) de la famille des Moracées.

¹⁰ Sur cette montagne se situait le monastère où le Bouddha résidait souvent pendant les trente dernières années de sa vie. Le Pic des Vautours, lieu de pèlerinage, est aussi connu sous le nom de Gridhakuta. Il se situe aujourd'hui à Rajgir, une ville du district de Nalanda, dans l'état de Bihar.

¹¹ Monastère offert au Bouddha par le riche marchand Anathapindika et le prince Jeta, un des monastères bouddhistes les plus connus. (Cf. *ibid.*, chapitre 39 et 40.) Le Bouddha y a passé 19 saisons des pluies, et c'était là qu'il délivrait le plus de discours. Aujourd'hui, c'est un parc historique, lieu de pèlerinage avec des restes de plusieurs bâtiments connus comme Sahet-Mahet.

¹² Le Bouddha entra en nirvana près de la localité de Kushinagara (lieu de pèlerinage aujourd'hui), allongé entre deux arbres *shalas*, aussi connus sous le nom de sal, (*shorea robusta*, une diptérocarpée) arbre d'Inde employé dans les constructions. (Cf. *ibid.*, chapitre 80 et 81.)

¹³ Cf. *ibid.*, chapitre 6.

Avec gratitude et de tout mon cœur, je touche la Terre devant ton père, le roi Suddhodana, et devant ta mère, la reine Maya.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

2. Reconnaître Bouddha dans ma Sangha¹⁴, dans le Dharma¹⁵ et en moi-même

Cher Bouddha, je vois ta présence dans ta communauté de pratique. Je suis comme le roi Prasenajit¹⁶ qui, chaque fois qu'il voyait ta Sangha monastique, était en contact avec ta grandeur et fortifiait sa foi, son amour et son admiration envers toi. Tu as transmis la vision profonde et la compassion à des personnes innombrables, monastiques et laïques. Ces disciples sont tous ta continuation ; d'une manière ou d'une autre, tous ils sont toi-même.

Cher Maître, je te vois en cet instant dans la quadruple Sangha composée des moines, des moniales et des pratiquants laïques hommes et femmes. Je te vois dans les pratiques intelligentes qui mènent toujours à la transformation et à la guérison. Je te reconnais dans l'énergie de sagesse et de compassion qui habite non seulement les personnes mais aussi la littérature, la poésie, l'architecture, la musique et bien d'autres expressions culturelles et artistiques. Je te reconnais en moi-même, dans mes semences de sagesse et d'amour lorsque je les laisse guider mon comportement. Permits-moi de toucher la Terre une fois devant toi, afin d'entrer en contact avec ta présence en moi, dans ma Sangha, dans les pratiques répandues à travers le monde, et dans toute la beauté, la bonté que tu as pu cultiver au sein de la civilisation humaine.

Silence pendant quelques respirations

Avec gratitude et de tout mon cœur, je me mets en contact avec toi, Honoré-de-par-le-Monde¹⁷, mon maître présent en moi et autour de moi.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

Avec gratitude et de tout mon cœur, je touche la Terre devant le Bouddha Dipankara qui a prédit ton Eveil, mon maître¹⁸.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

¹⁴ Communauté de pratique.

¹⁵ Enseignements du Bouddha.

¹⁶ Roi de l'empire de Kosala, dont la capitale était à Savatthi. C'était le deuxième plus grand et plus puissant pays après Magadha dans le Sud-Est. Cf. Thich Nhat Hanh, *Sur les traces de Siddharta*, Jean-Claude Lattès, 1996, chapitre 77.

¹⁷ L'une des dix qualités du Bouddha.

¹⁸ Cf. *ibid.*, chapitre 36.

3. Faire naître la grande compréhension et l'amour infini pour le vrai bonheur

Cher Bouddha, toi mon maître et ma Sangha¹⁹ avez donné naissance à ma vie spirituelle et continuez à me nourrir chaque jour. Je suis ton disciple, ton jeune frère, ta jeune sœur et ton enfant. Je veux être ta belle continuation. Tu n'as pas recherché le bonheur dans la popularité, la richesse, le sexe, le pouvoir et la bonne chère. Ton bonheur est la grande liberté, l'amour infini et la compréhension parfaite. Grâce à la compréhension parfaite, aucune situation n'a pu obstruer ta voie spirituelle ou t'emprisonner dans des pensées erronées ; tu n'as pensé, ni dit et ni rien fait qui puisse créer de la souffrance à toi-même et aux autres. Grâce à cette compréhension parfaite, tu as, cher Bouddha, l'amour infini qui enveloppe tous les êtres. Cet immense amour soulage, libère et offre la paix et le bonheur à d'innombrables êtres. La compréhension parfaite et l'amour infini t'ont apporté une immense liberté et le vrai bonheur.

Mon désir le plus cher est de marcher sur tes traces, cher Maître. Je fais le vœu de ne pas chercher le bonheur dans les cinq plaisirs des sens, sachant que la richesse, la popularité, le sexe, le pouvoir et la bonne chère ne peuvent pas m'apporter le bonheur véritable. Je comprends qu'en courant après les objets de convoitise, je me rendrai esclave de ces choses et m'attirerai beaucoup de souffrance. Je suis déterminé à ne pas rechercher un bonheur fondé sur une position, un diplôme, du pouvoir, de l'argent ou du sexe. Je fais le vœu de pratiquer tous les jours, afin de faire naître la compréhension, l'amour et la liberté. Ces éléments ont la capacité de faire mon véritable bonheur, celui de ma famille et de ma Sangha, maintenant et dans le futur.

Silence pendant quelques respirations

Corps et esprit en parfaite unité, je touche la Terre trois fois devant toi, mon cher Maître, et devant le Vénérable Baddhiya²⁰ pour contempler profondément mon vœu et le fortifier.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

4. Revenir au moment présent pour vivre le bonheur ici et maintenant

Cher Bouddha, je reconnais l'oubli et la distraction comme une énergie d'habitude puissante en moi. Je me laisse souvent submerger par des peines ou des regrets du passé. Je rate ainsi de nombreuses occasions d'être en contact avec les merveilles de la vie dans le moment présent. Je vois beaucoup d'entre nous incapables de vivre notre vie dans l'instant présent : le passé est devenu une prison qui nous enferme ; nous passons notre temps à pleurer, à nous lamenter et à regretter ce que nous avons perdu. Nous laissons filer l'occasion de profiter de ce qui est frais, beau, merveilleux, qui pourrait nous nourrir et nous transformer dans le moment présent. Nous ne savons pas

¹⁹ Communauté de pratique.

²⁰ Avant de devenir moine, Baddhiya était gouverneur des provinces du nord dans le clan Sakya. Une fois tard le soir, pendant sa méditation assise, ce disciple du Bouddha réalisa combien il était libre et heureux et ne put s'empêcher de s'exclamer deux fois : « Oh, quel bonheur ! » Cf. Thich Nhât Hanh, *Sur les traces de Siddhartha*, Jean-Claude Lattès, 1996, chapitre 38.

être en contact avec le ciel bleu, les nuages argentés, les saules verts, les fleurs jaunes, le chant des pins, le murmure des ruisseaux à la campagne, le gazouillis des oiseaux ou les rires des enfants sous le soleil matinal dans le square.

Nous ne savons pas non plus toucher les merveilles qui sont en nous. Nous ne voyons pas que nos yeux sont deux bijoux, qu'il nous suffit de les ouvrir pour être tout de suite touchés par le monde qui s'offre dans un paradis de formes et de couleurs. Nous ne voyons pas que nos oreilles sont deux miraculeux organes sensoriels : il nous suffit de prêter l'oreille pour entendre immédiatement le murmure du vent à travers les branches des pins, le chant joyeux des rossignols ou la voix de la marée montante qui joue, le matin, une majestueuse symphonie. Notre cœur, nos poumons, notre cerveau, mais aussi notre capacité de percevoir, de penser ou de visualiser sont également de pures merveilles. Un verre d'eau claire ou une orange mûre dans notre main en sont tout autant. Et pourtant, nous sommes incapables de toucher de telles manifestations de la vie, car nous ne savons pas utiliser la respiration consciente et les pas en pleine conscience pour nous entraîner à revenir au moment présent.

Cher Bouddha, je te prie d'être le témoin de mon engagement. Je te promets de changer de comportement. Je sais que le bonheur n'est pas une idée abstraite, ni une promesse lointaine pour l'avenir. Il est vraiment présent pour moi avec toutes ses merveilles. La petite allée de terre rouge bordée d'herbe verte, ces mignonnes petites fleurs jaunes et mauves, ce ruisseau chantant où reposent tranquillement les cailloux au fond de son lit : voilà le monde du bonheur. Mon paradis est fait non seulement de bouquets de lotus et de boutons de chrysanthèmes, mais aussi de boue et de compost pour nourrir les racines du lotus et les branches du chrysanthème. Il semble y avoir naissance et mort. Mais si je regarde en profondeur, je verrai que la naissance et la mort sont interdépendantes : l'un est impossible sans l'autre. Et si je regarde plus profondément encore, je ne vois plus ni naissance ni mort mais seulement manifestations. Je sais que si je pratique assidûment tous les jours, je pourrai faire naître l'énergie de la pleine conscience, de la concentration et de la vision profonde. Cette énergie me permettra toujours de retourner au moment présent pour entrer dans le paradis. Je n'ai pas besoin d'attendre la désintégration de ce corps pour y entrer. Je peux y être immédiatement, avec un peu d'énergie de pleine conscience, de concentration et de vision profonde. Cette énergie, je peux la faire naître avec mes pas, ma respiration attentifs et mon regard profond.

Silence pendant quelques respirations

Corps et esprit en parfaite harmonie, je touche la Terre trois fois afin d'entrer profondément en contact avec toi, cher Bouddha, et avec le bonheur ici et maintenant.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

5. Arrêter la course pour revenir au moment présent

Cher Bouddha, certains d'entre nous avons des trajets d'une heure en voiture ou en train pour aller au travail, et la même chose pour en revenir. Et une fois rentrés à la maison, malgré la fatigue, nous devons encore préparer à manger et faire le ménage. Il faut aussi penser à payer les factures, le loyer ou l'emprunt logement, l'électricité, l'eau,

le téléphone, les impôts. Et puis s'ajoutent d'autres problèmes comme la maladie, le chômage, les accidents de la route... Voilà notre vie jour après jour, toujours occupée et constamment sous pression, créant en nous de la peur et de l'anxiété. La plupart d'entre nous vivons notre vie comme une course permanente. Nous nous dépêchons de finir une tâche pour vite passer à la suivante. Une tâche n'est pas finie qu'une autre apparaît, et c'est sans fin. Nous sommes également attachés à nos habitudes : nous ne supportons pas de rester oisifs ; nous remplissons tout notre temps de toutes sortes d'occupations. Cent ans passent en un éclair, comme dans un rêve. Mais je ne veux pas de ce mode de vie. Je veux vivre pleinement et librement chaque instant de ma vie quotidienne. Je veux suivre la pratique de *vivre heureux dans le moment présent* que tu nous as enseignée. Pour cela, je veux en faire moins et vivre de manière à ce que chaque instant m'apporte de la joie.

Cher Maître, c'est seulement faute d'avoir vécu pleinement le moment présent, pris dans ma course perpétuelle, que je n'ai pas eu la chance de toucher toutes les merveilles de la vie. En regardant profondément, je me rends compte à quel point ces merveilles sont disponibles : une goutte de rosée, un brin d'herbe, un rayon de soleil, un nuage, jusqu'à une étoile... Dans le passé, j'ai vagabondé comme un enfant prodigue, fuyant le moment présent à la recherche d'un bonheur illusoire dans le futur. En cet instant, je suis éveillé par tes enseignements qui m'apprennent à *vivre heureux dans le moment présent*. Je reconnais le monde du bonheur qui est juste là, pour moi.

Le monde est plein de trésors.
Je vous offre ce matin
Une poignée de diamants
Qui brillent jour et nuit.

Chaque minute est un joyau
Qui renferme la terre, l'océan et le ciel.
Il suffit d'une respiration légère
Pour que tous ces miracles se produisent.

Les oiseaux chantent, les pins murmurent et les fleurs s'épanouissent ;
Le ciel bleu et les nuages blancs sont là ;
Le regard brille, plein d'amour ;
Le sourire emplit le cœur.

Toi, la personne la plus riche sur Terre,
Tu erres depuis si longtemps.
Cesse de faire l'enfant prodigue,
Reviens et reçois ton héritage.

Offrons-nous le bonheur.
Vivons pleinement l'instant.
Laissons partir tout ce courant de souffrance
Et choyons la vie au creux de nos mains²¹.

²¹ Poème de Thich Nhat Hanh intitulé *Notre véritable héritage*, extrait de *Une flèche, deux illusions*, éditions Dangles, 2000.

Silence pendant quelques respirations

Corps et esprit parfaitement dans l'ici et le maintenant, je touche la Terre trois fois pour vraiment m'arrêter et entrer en contact avec les merveilles de la vie en moi et autour de moi.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

6. Prendre soin du moment présent, c'est construire un bel avenir

Cher Bouddha, je me rappelle que tu nous as enseigné de ne pas regretter le passé, et de ne pas nous perdre dans le souci et la peur du futur. Nombreux d'entre nous sommes noyés dans les inquiétudes et les peurs, ce qui nous enlève la capacité de vivre pleinement et profondément le moment présent. J'ai le droit et la possibilité de faire des projets pour le futur et d'établir des fondations pour construire mon avenir, mais ce n'est pas une raison pour me laisser entraîner par les soucis ou la peur du futur. En réalité, la substance même du futur est le présent. Si je sais comment prendre en charge et vivre profondément le moment présent en évitant de penser, de dire et de faire ce qui est négatif, si je sais comment penser, dire et faire seulement ce qui peut apporter la compréhension, l'amour, la paix et le bonheur, alors je fais tout ce qui est en mon pouvoir pour construire un bel avenir. Je comprends que si je m'occupe du présent avec toute ma sagesse et tout mon cœur, je fais déjà tout mon possible pour l'avenir et je n'ai plus à m'inquiéter pour le futur. Le souci et la peur sont des énergies négatives, des obstacles dans la construction du bonheur à la fois présent et futur. Je sais que je peux mettre fin au souci en apprenant à vivre en pleine conscience, dans la stabilité et la liberté, et à faire naître plus d'énergie de compréhension et d'amour.

Qu'advient-il du monde ? Mes enfants et les enfants du monde auront-ils une chance de vivre libres et heureux ? Cela dépend de ma manière de vivre le présent. Si je n'apprends pas à vivre dans la simplicité et si je ne suis pas heureux et satisfait d'une vie simple et pleine de fraternité, mes enfants, mes petits-enfants, tous les enfants du monde et moi-même n'aurons pas d'avenir. Si nous continuons à courir après le pouvoir, la reconnaissance et la richesse, non seulement nous nous privons du temps de vivre dans la paix et la liberté, mais nous continuerons aussi à surexploiter les ressources de la Terre, à détruire l'environnement et à entretenir la haine et les conflits dans le monde. Et nous serons privés d'avenir, nous et notre environnement.

Cher Maître, je fais le vœu de dévouer ma vie à illuminer de cette prise de conscience chaque instant de ma vie quotidienne ainsi que le cœur de chaque être autour de moi. Je suis convaincu que c'est le mode de vie le plus beau, celui par lequel je prends la suite de ta sagesse, de ton aspiration et de ton action.

Silence pendant quelques respirations

En faisant le vœu de maintenir cette prise de conscience durablement, je touche la Terre trois fois devant toi, cher Bouddha, dont l'action reflète parfaitement la vision profonde²².

²² L'une des dix qualités du Bouddha.

*1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.
1 demi son de cloche et on se relève.*

7. Pratiquer la marche méditative²³ pour revenir au moment présent

Cher Bouddha, dans le passé, j'avais l'habitude de courir, avec pour seul désir d'arriver le plus vite possible. Je ne savais pas comment vivre dans la paix, la tranquillité et la liberté. Depuis que j'ai appris la marche méditative, je me suis beaucoup transformé. Mais ma pratique de la marche méditative n'est pas aussi solide que je le souhaiterais, tous mes pas ne sont pas faits en pleine conscience. Je vois autour de moi tant de personnes incapables de vivre dans le moment présent car elles n'ont pas encore eu la chance de pratiquer la méditation marchée. Cher Maître, tu m'as enseigné que la vie n'est disponible que dans le moment présent ; c'est pourquoi je veux que chacun de mes pas me ramène à l'instant présent. Je suis déterminé à marcher en me concentrant sur ma respiration et sur le contact entre mes pieds et ma belle planète chaque fois que je fais un pas. Je ne parlerai pas en marchant. S'il y a quelque chose à dire, je m'arrêterai pour me concentrer sur mes paroles ou sur l'écoute. Puis je continuerai mon chemin après avoir fini de parler ou d'écouter. Si la personne qui m'accompagne ne connaît pas encore cette pratique, je m'arrêterai pour la lui expliquer. Ainsi, je pourrai faire chaque pas avec tout mon cœur, pour revenir au moment présent et entrer en contact profond avec la vie et le paradis du présent. Les merveilles de la vie que sont les fleurs, les cailloux, le ruisseau, l'écureuil, le chant des oiseaux, le vent, jusqu'à la lune et les étoiles, sont là en cet instant même. C'est un vrai miracle d'être encore vivant, d'avoir encore deux jambes en pleine forme et de marcher en toute liberté sur cette planète Terre.

Cher Maître, je te promets d'organiser ma vie de manière à pratiquer la marche méditative chaque fois que j'ai besoin de me déplacer à pied, que la distance soit longue ou courte : de ma chambre à la salle de bain, de la cuisine aux toilettes, du rez-de-chaussée au premier étage ou de chez moi à l'arrêt de bus. Dans un parc, au bord d'une rivière, à l'aéroport ou au supermarché, où que je sois, j'aurai toujours la même façon de marcher. Je fais le vœu de faire naître et de propager l'énergie de la liberté, du bien-être, de la stabilité, de la joie et du bonheur où que j'aille.

Cher Bouddha, tu t'es autrefois promené librement, dans toute la région du Gange. Chaque endroit où tu passais devenait un lieu sacré. Je veux moi aussi marcher avec tes deux pieds pour voyager à travers les cinq continents. Ainsi, toute la planète Terre deviendra une planète sacrée. Cher Bouddha, tu as autrefois choisi la Terre comme ton royaume. Je te promets formellement d'en prendre bien soin. Je veux continuer ton aspiration en partageant tes enseignements et tes pratiques sur les cinq continents. Je sais que la pratique de la marche méditative à elle seule me permettra déjà de continuer en beauté ton œuvre et celle de ta Sangha²⁴. J'ai en mémoire les paroles que le roi Prasenajit²⁵ t'adressait : chaque fois qu'il voyait ta Sangha marcher en pleine conscience,

²³ Pour les pratiquants qui utilisent une chaise roulante, vous pouvez ajuster les termes de ce texte en faisant référence à « se déplacer en chaise roulante » plutôt que « marcher ». N'hésitez pas à faire preuve de créativité pour que la pratique soit vivante et appropriée à votre situation.

²⁴ Communauté de pratique.

²⁵ Roi de l'empire de Kosala, dont la capitale était à Savatthi. C'était le deuxième pays le plus grand et le plus puissant après Magadha dans le Sud-Est. Cf. Thich Nhât Hanh, *Sur les traces de Siddharta*, Jean-

dans la solidité et la liberté, sa foi envers toi augmentait. Je suis déterminé à faire comme ta Sangha, cher Bouddha, pour que quiconque me voit marcher sente jaillir en lui ou en elle un profond respect envers toi.

Silence pendant quelques respirations

De tout mon cœur, je touche la Terre trois fois afin d'être en contact avec toi, cher Bouddha et avec le Vénérable Assaji, source d'inspiration par sa manière de marcher²⁶.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

8. Marcher comme Bouddha, comme une rivière et non pas comme une goutte d'eau solitaire

Cher Bouddha, tu as marché sur cette planète Terre en être libre. Beaucoup d'entre nous ne pouvons pas faire comme toi ! Nous ne savons que courir. Nous courons vers le futur croyant que le bonheur ne peut pas être trouvé dans le moment présent. Nous marchons sur terre mais notre esprit est dans les nuages comme des somnambules sans savoir où nous allons.

Je sais que si je le veux vraiment, je peux faire comme toi. Cher Maître, je fais le vœu de suivre tes pas, et de toujours marcher en être libre et éveillé. Je veux qu'à chaque pas, mes pieds touchent profondément la Terre, conscient que je marche sur la Terre réelle et non dans un rêve. En marchant ainsi, je pourrai toucher toutes les merveilles du cosmos. Je fais le vœu de marcher de telle sorte que mes pieds, comme un sceau, impriment sur la Terre les marques de la liberté, de la joie et du bonheur. De tels pas apporteront la guérison à mon corps, à mon esprit, et à toute la planète Terre.

Pendant la marche méditative en plein air avec ma Sangha²⁷, je serai conscient du grand bonheur que cela représente de marcher avec elle. Grâce à la pratique de la respiration consciente et de la marche méditative, je ferai naître l'énergie de pleine conscience et de concentration afin de contribuer à cette grande force d'énergie de la Sangha. J'ouvrirai mon corps et mon cœur pour laisser cette énergie collective entrer en moi, me protéger et me transporter comme une rivière. Je sais qu'en confiant mon corps, mon esprit et ma souffrance à la Sangha pendant la marche méditative, je me laisse envelopper, nourrir, guérir et transformer par elle. C'est pourquoi je veux m'entraîner à marcher non pas comme une goutte d'eau solitaire mais comme une rivière. Pendant la marche lente dans la salle de méditation, je marcherai de la même façon, et je combinerai chaque pas avec une inspiration ou une expiration. Je fais le vœu de marcher de telle sorte que chacun de mes pas nous nourrisse, ma Sangha et moi-même, d'une énergie de liberté et de stabilité.

Silence pendant quelques respirations

Claude Lattès, 1996, chapitre 77.

²⁶ Ce disciple du Bouddha, par sa manière de marcher, inspira Moggallana qui chercha ensuite le Bouddha pour lui demander d'être son maître. Cf. *ibid.*, chapitre 29.

²⁷ Communauté de pratique.

Corps, parole et esprit en parfaite unité, je touche la Terre trois fois devant toi, l'enseignant inégalé²⁸, afin de graver dans mon cœur ce vœu de marcher comme toi.

I son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

I demi son de cloche et on se relève.

9. M'asseoir comme Bouddha

Cher Maître, je rêve de m'asseoir comme toi, calme et solide. Je veux avoir une prestance comme la tienne. J'ai appris à m'asseoir le dos bien droit mais sans raideur, la tête bien droite, ni penchée vers l'avant ni vers l'arrière, les épaules détendues, les mains posées l'une sur l'autre avec légèreté. Dans cette posture, je me sens à la fois solide et détendu. Je sais qu'à mon époque, la plupart des gens sont trop occupés. Peu de gens ont la chance de s'asseoir tranquillement dans une totale liberté intérieure. Je fais le vœu de pratiquer la méditation assise de manière à ce que la joie et le bonheur soient possibles durant toute l'assise. Que je sois dans la position du lotus, du demi-lotus, en tailleur, sur les talons ou sur une chaise avec mes deux pieds bien au sol, je suis assis en personne libre. Je m'entraîne à m'asseoir tranquillement en suivant ma respiration consciente pour reconnaître et calmer mes sensations et mes émotions. Ainsi, mon corps et mon esprit se posent et s'apaisent. Avec cette pratique, j'allume la lampe de ma conscience : j'ai la chance d'unifier mon corps et mon esprit, de faire naître en moi la sensation de la joie et du bonheur. Je regarde profondément mes perceptions, mes autres formations mentales²⁹ lorsqu'elles se manifestent. Je contemple leur nature pour voir l'origine de leur manifestation.

Cher Bouddha, je ne vois pas la méditation assise comme un effort à faire, qui force et emprisonne mon corps et mon esprit, ou comme un dur labeur capable de me procurer un certain bonheur dans un lointain futur. Au contraire, je suis déterminé à m'asseoir de manière à ressentir la joie et le bonheur, et à me sentir immédiatement nourri. Dans les générations passées, beaucoup de mes ancêtres génétiques n'ont jamais eu l'occasion de goûter au bonheur de l'assise en pleine conscience. Je fais le vœu de m'asseoir aussi pour eux. Je veux m'asseoir pour mon père, ma mère, mes frères et mes sœurs. Si la méditation assise me nourrit, elle nourrit également ceux que j'aime. Chaque respiration, chaque moment de contemplation, chaque sourire pendant la méditation assise peut devenir un cadeau pour eux et pour moi-même, un cadeau qui nous nourrit tous en même temps. Je n'oublierai pas qu'il vaut mieux aller au lit de bonne heure pour ne pas m'assoupir pendant la méditation assise le lendemain matin. Si j'ai sommeil, je demanderai à la Sangha³⁰ l'autorisation de m'agenouiller pour réveiller mon corps et mon esprit et éviter de gaspiller mon temps en dormant pendant la session de méditation assise.

Pendant le repas, pendant le partage du Dharma³¹, les enseignements ou bien au travail, je m'entraînerai à m'asseoir dans la solidité et la liberté comme pendant la méditation assise. Je ne m'assoierai ni penché à droite, ni à gauche, ni appuyé contre le mur comme je l'ai fait par le passé. Sur la colline, à la plage, au pied d'un arbre, sur un

²⁸ L'une des dix qualités du Bouddha.

²⁹ Toute manifestation dans le mental comme l'amour, la tolérance, la colère, la jalousie, etc. Cf. Thich Nhât Hanh, *Le Cœur des Enseignements du Bouddha*, La Table Ronde, 2000.

³⁰ Communauté de pratique.

³¹ Discussion des enseignements du Bouddha.

rocher, dans la salle de séjour, dans le bus, dans une manifestation contre la guerre ou pendant un jeûne pour les droits de l'Homme, je m'assoierai de la même façon. Je n'irai pas m'asseoir dans des bars, des lieux de prostitution, des casinos, dans des lieux de médisance ou de bavardage, sauf dans l'intention d'y apporter de l'aide.

Je suis déterminé à m'asseoir comme toi et pour toi, cher Bouddha, toi qui m'as donné naissance dans cette vie spirituelle. Je suis conscient que si chacun dans le monde est capable de s'asseoir calmement, la paix et le bonheur se répandront sûrement sur cette Terre.

Silence pendant quelques respirations

Corps et esprit en parfaite harmonie, je touche la Terre trois fois devant toi, mon cher Maître, et devant le Vénérable Baddhiya qui a goûté la joie et le bonheur de la méditation assise³².

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

10. Participer à l'œuvre de Bouddha par la pratique quotidienne de l'établissement heureux dans le moment présent

Cher Bouddha, à l'époque où tu t'es manifesté sur cette Terre en tant que Sakyamuni, tu as voué ta vie entière à libérer les êtres de leur souffrance. En ce temps-là, il n'y avait ni avions, ni bateaux, ni trains, ni bus. Et pourtant, tu as sillonné de nombreux pays dans la plaine du Gange. Tu allais seulement à pied. Et chacun de tes pas était fait en pleine conscience. Partout où tu allais, tu amenais ton énergie de solidité et de liberté. Tu as pratiqué pour *t'établir heureux dans le moment présent* pendant tes quarante-cinq années d'enseignement et de service. Tu apportais ton aide à tout le monde, rois³³, hommes d'affaire³⁴, intellectuels³⁵, manuels³⁶, bandits³⁷, riches³⁸, pauvres³⁹, intouchables⁴⁰, hommes, femmes⁴¹, jeunes⁴², âgés, à tout âge et à toutes les castes sans discrimination. Ton travail a eu une influence profonde et durable, et il s'est perpétué jusqu'à aujourd'hui. Moi qui suis ton disciple, je fais le vœu de pratiquer de tout mon cœur, dans la paix et la joie, afin de participer à cette mission de compréhension et d'amour que tu m'as transmise. Je suis déterminé à suivre la pratique de *vivre heureux dans le moment présent*, que ce soit pendant la méditation assise, la méditation marchée ou les repas en pleine conscience, que je parle, que j'écoute ou que je travaille. Je fais le vœu de

³² Avant de devenir moine, Baddhiya était gouverneur des provinces du nord dans le clan Sakya. Une fois tard le soir, pendant sa méditation assise, ce disciple du Bouddha réalisa combien il était libre et heureux et ne put s'empêcher de s'exclamer deux fois : « Oh, quel bonheur ! » Cf. Thich Nhât Hanh, *Sur les traces de Siddharta*, Jean-Claude Lattès, 1996, chapitre 38.

³³ Cf. *ibid.*, chapitre 28, 30, 41, 42, 66.

³⁴ Cf. *ibid.*, chapitre 39.

³⁵ Cf. *ibid.*, chapitre 54.

³⁶ Cf. *ibid.*, chapitre 49.

³⁷ Cf. *ibid.*, chapitre 53.

³⁸ Cf. *ibid.*, chapitre 33, 38.

³⁹ Cf. *ibid.*, chapitre 1.

⁴⁰ Cf. *ibid.*, chapitre 43, 57.

⁴¹ Cf. *ibid.*, chapitre 55.

⁴² Cf. *ibid.*, chapitre 19, 20, 25.

pratiquer la pleine conscience dans toutes mes activités quotidiennes, quand je cuisine, quand je passe le balai, quand je fais la lessive, les courses, du jardinage, quand je conduis, quand je vais au travail, quand je produis et quand je consomme.

En conduisant une voiture, je ne penserai ni au passé ni au futur. Je ne me laisserai pas emporter par les projets ou par l'anxiété. Je pratiquerai la respiration consciente pour voir, par exemple, mon grand-père en moi conduire avec moi, même si en son temps il n'avait pas appris à le faire. Je vois clairement mon grand-père en moi, et je peux regarder et observer les choses avec ses yeux. Cher Bouddha, je te vois aussi en train de conduire pour moi ; et tu conduis toujours en pleine conscience. Chaque fois que je m'arrête à un feu rouge, je retourne à ma respiration consciente ; je me détends, le dos contre le siège, et je souris. Le feu rouge est comme une cloche de pleine conscience me rappelant de revenir au moment présent. Je suis alors reconnaissant envers le feu rouge comme envers un ami de pratique qui me ramènerait à la pleine conscience. Dans un embouteillage, je respirerai en pleine conscience et je sourirai en pratiquant : « Je suis chez moi, je suis arrivé. » Je sais que cette manière de conduire m'évitera les tensions et me donnera au contraire la chance et la joie de contempler profondément. Ma pratique sera la même quand ce n'est pas moi qui conduis. Je respirerai consciemment et aurai ainsi l'occasion d'être en contact avec les paysages qui défilent, la campagne, les champs, les collines, les rivières ou la mer. Je trouverai des moyens habiles pour rappeler au conducteur et aux autres passagers de pratiquer avec moi, afin de faire naître la pleine conscience, la concentration juste et la joie durant tout le voyage. La vie est là dans le moment présent. Chacune de mes respirations me ramène au moment présent pour être en contact avec la vie.

Silence pendant quelques respirations

Corps et esprit en parfaite unité, je touche la Terre trois fois devant toi, l'Eveillé parfait⁴³, et devant le Vénérable Kassapa qui a reçu tes yeux du vrai Dharma⁴⁴, le trésor de ta grande compréhension⁴⁵.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

11. Faire la cuisine en pleine conscience

Cher Bouddha, avant de commencer mon travail dans la cuisine, j'allume à chaque fois un bâton d'encens pour débiter la pratique de la cuisine en pleine conscience, et la cuisine devient alors une chaleureuse salle de méditation. En laissant l'eau du robinet couler dans la bassine pleine de légumes, je la contemple pour voir sa nature merveilleuse. Je vois l'eau prendre sa source à la cime des montagnes ou dans les profondeurs de la terre et couler jusqu'à ma cuisine. Je sais aussi qu'il y a des endroits sur cette planète où l'eau manque, où les gens doivent marcher des kilomètres sous le soleil

⁴³ L'une des dix qualités du Bouddha.

⁴⁴ Enseignements du Bouddha.

⁴⁵ Un jour, lors d'un rassemblement, le Bouddha resta silencieux alors que tous les moines attendaient son enseignement. Soudain, sans dire un mot, il souleva une fleur de lotus et la montra à toute l'assemblée. Parfaitement établi dans le moment présent, Mahakassapa fut le premier à comprendre ce geste et à sourire à la beauté de la fleur, alors que toute l'assemblée demeurait perplexe. Cf. Thich Nhât Hanh, *Sur les traces de Siddhartha*, Jean-Claude Lattès, 1996, chapitre 51.

pour aller remplir des seaux et les porter ensuite jusqu'à leur maison. Ici, l'eau est disponible à tout moment, il suffit d'ouvrir le robinet. Une simple coupure de quelques heures, et me voilà tout désemparé. C'est pourquoi je sais que l'eau est précieuse. Il en va de même pour l'électricité, celle qui me permet d'allumer la lumière ou de faire bouillir de l'eau. Il me suffit d'être conscient que l'eau et de l'électricité me sont facilement accessibles pour qu'immédiatement, la joie emplisse mon cœur.

Je peux couper les légumes ou faire la cuisine en pleine conscience et aussi avec amour. Je sais que travailler avec amour ne me fatigue pas alors que, si je me sens obligé de cuisiner pour les autres, je perds toute ma joie. Devant une tomate, une carotte ou un morceau de tofu, je peux également regarder en profondeur et voir leur nature merveilleuse et leur origine dans la terre, le soleil, la pluie et la graine. En préparant le thé, je peux regarder en profondeur afin de voir les plantations de thé sur les hauts plateaux en Asie ou les collines brumeuses de l'Inde. Je peux travailler en silence avec ma famille et mes amis. Chacun d'entre nous peut ainsi préparer le repas en pleine conscience, dans l'amour et la joie. C'est un grand bonheur d'avoir la chance de faire la cuisine pour ma famille ou ma Sangha⁴⁶.

Cher Maître, je m'organiserai de façon à avoir assez de temps et d'énergie pour faire mon travail dans la détente et la liberté, sans avoir à me presser. Je te promets de ne pas parler dans la cuisine, et surtout de ne pas médire et de ne pas aborder de sujets préjudiciables au bonheur de ma famille ou de ma Sangha. Je suis conscient que les énergies d'amour et de compassion présentes dans la cuisine pénètrent directement dans la nourriture que je prépare pour ceux que j'aime.

Silence pendant quelques respirations

De tout mon cœur, je touche la Terre trois fois devant le Bodhisattva de la Cuisine⁴⁷, le priant d'être témoin de mon aspiration et de ma détermination à bien pratiquer la méditation dans la cuisine.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

12. Manger avec gratitude

Cher Bouddha, je fais le vœu de faire naître en moi la gratitude chaque fois que je m'assieds à table pour le repas. Je sais que le moment du repas est aussi un moment de méditation. En mangeant, je nourris non seulement mon corps physique mais aussi ma conscience. Les mains jointes, je pratique la respiration consciente pour ramener mon esprit à mon corps. Dans cet état de concentration calme et paisible, je regarde la nourriture sur la table ou dans mon assiette, et je pratique cette contemplation :

Cette nourriture est un cadeau de l'univers tout entier, de la Terre, du Ciel, d'innombrables êtres vivants et le fruit de beaucoup de travail.

En tant que laïc, je dois aller travailler chaque jour pour gagner de l'argent et pouvoir ainsi nourrir ma famille. Pourtant, je n'en retire pas l'idée que cette nourriture m'appartient, ni que c'est moi qui la produis. En regardant le contenu de mon assiette, je

⁴⁶ Communauté de pratique.

⁴⁷ Ce Bodhisattva est présent dans la cuisine de tous les monastères pour y assurer avec amour une alimentation bonne et saine.

vois très clairement que c'est un cadeau de tout le cosmos. J'y vois les rayons du soleil et la pluie. J'y vois également les plantations, les vergers de pommiers et de pruniers, les potagers, l'engrais, les abeilles et les papillons butinant de fleur en fleur, les graines semées qui deviennent plantes. J'y vois aussi celui qui fait la récolte, qui la vend et celui qui cuisine. Tous les êtres de l'univers ont contribué à l'existence de la pomme, de la prune et du morceau de pain que je tiens dans ma main. Mon cœur s'emplit de gratitude et de bonheur. En mâchant le pain et la nourriture, je cultive la pleine conscience ainsi que ce bonheur, sans me laisser entraîner dans le passé, le futur ou les pensées insignifiantes du présent. Chaque bouchée me nourrit, ainsi que mes ancêtres et mes descendants déjà présents en moi. Et j'aime mâcher la nourriture avec ce poème:

En mangeant dans la dimension ultime
Je nourris des générations d'ancêtres
Et tous mes descendants.
Ensemble, nous frayons un chemin
Et nous avançons en beauté⁴⁸.

Ma nourriture est faite d'aliments comestibles et d'impressions sensorielles. La nourriture comestible est le pain et tout ce qui entre dans mon corps par la bouche. La nourriture des impressions sensorielles est la joie et la compassion que je touche pendant le repas. Lorsque je mange en pleine conscience, je fais naître compassion, liberté et joie, et je nourris ainsi toute ma famille et toute la Sangha⁴⁹. Cela correspond à la deuxième contemplation :

Je mange cette nourriture en pleine conscience et avec gratitude pour être digne de la recevoir.

*En pratiquant la troisième contemplation : je reconnais et transforme mes formations mentales négatives, par exemple l'avidité, qui m'empêchent de manger avec modération.*⁵⁰

L'excès de nourriture nuit à ma santé et à ma pratique. Si je prends mes repas dans une communauté monastique ou dans une collectivité, je me souviendrai de cette contemplation en faisant la queue pour me servir et en remplissant mon bol ou mon assiette. Cette contemplation me rappellera de ne prendre que le strict nécessaire, afin de préserver la paix et la légèreté dans mon corps. En tant que moine ou moniale, je sais que mon bol à aumône est un instrument de mesure. Alors je l'utilise pour m'entraîner à me servir une quantité juste suffisante pour moi, même si la nourriture est très appétissante...

En regardant cette nourriture, je vois bien que c'est un cadeau de la Terre, du Ciel, et le fruit de beaucoup de travail. En tant que moine ou moniale, je vois que c'est un don qui m'est offert par des laïcs et également par toi, cher Bouddha. Le jour de mon ordination, en me donnant un bol, tu m'as dit qu'avec lui, je n'aurais plus peur d'avoir faim si je pratiquais correctement. Maintenant, à la fin de chaque repas, le bol dans mes deux mains, je me tourne vers toi pour te remercier : Merci, cher Maître, de m'avoir donné de quoi manger. Mon cœur est plein de gratitude envers toi, c'est-à-dire envers la

⁴⁸ Poème extrait de *Chants du Cœur* de Thich Nhât Hanh, Sully, 2009, page 279.

⁴⁹ Communauté de pratique.

⁵⁰ Cf. les Cinq Contemplations dans l'annexe en fin d'ouvrage.

Terre, le Ciel, tous les êtres, le dur labeur et l'amour de tant de gens, notamment ceux qui ont cuisiné ce bon repas.

Silence pendant quelques respirations

Cher Bouddha, je touche la Terre trois fois devant toi, le plus digne de respect et d'offrande⁵¹, afin d'exprimer ma gratitude envers la Terre, le Ciel et tous les êtres, et nourrir le bonheur en moi.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

13. Manger avec Bouddha et avec la Sangha⁵²

Cher Bouddha, chaque fois que je mange, je me rappelle de consommer seulement des aliments qui me nourrissent et entretiennent ma santé. J'ai déjà fait l'expérience que manger peut me rendre malade. C'est pourquoi, en faisant les courses, en cuisinant et en mangeant, je dois faire naître en moi la pleine conscience, pour ne pas ingérer des aliments susceptibles de causer lourdeur ou malaise, même s'ils paraissent délicieux. S'ils ne sont pas sains, je m'abstiendrai de les manger, malgré leur apparence appétissante. Je ne veux pas qu'ils m'alourdissent et torturent, ni moi, ni mes ancêtres et mes descendants en moi.

Cher Maître, je fais la promesse de transformer l'habitude que j'ai de grignoter quand je me sens mal. Chaque fois que la souffrance, le sentiment de solitude ou les soucis montent en moi, je pratiquerai la respiration consciente pour les reconnaître et les embrasser, m'évitant ainsi d'aller au réfrigérateur prendre quelque chose à manger pour fuir mon malaise ou combler le vide en moi.

Cher Bouddha, même si je suis végétarien, je n'en tire aucune gloire car je sais que les végétaux ont aussi des sensations, qu'ils font tout pour vivre. Pendant le repas, je contemplerai le but de ma vie, qui est de pratiquer afin de transformer ma souffrance et être au service de tous les êtres. Voulant progresser sur ce chemin de compréhension et d'amour, éclairé par cette conscience, je recevrai la nourriture avec gratitude. C'est la cinquième contemplation que je pratique :

Je reçois cette nourriture car je veux bâtir ma Sangha, cultiver la fraternité et servir tous les êtres.⁵³

Cher Bouddha, c'est une chance de pouvoir m'asseoir et partager mes repas avec ma famille, mes amis ou ma Sangha. Ces moments nourrissent mon bonheur et je les chéris beaucoup. Je m'assieds bien détendu, le dos bien droit. J'apprends à manger de manière à ce que le bonheur et la liberté soient possibles pendant tout ce temps. Je mâche tranquillement, attentivement, en ayant bien conscience des aliments dans ma bouche. Le plus souvent, je mâche jusqu'à trente fois, jusqu'à ce que la nourriture devienne un liquide doux et succulent avant d'être avalé. De temps en temps, je m'arrête pour être en contact avec ma famille génétique ou spirituelle autour de moi et en moi. La puissante énergie de pleine conscience et de concentration autour de moi me protège et me soutient.

⁵¹ L'une des dix qualités du Bouddha.

⁵² Communauté de pratique.

⁵³ Cf. les Cinq Contemplations dans l'appendice en fin d'ouvrage.

Et quand je mange, je fais à mon tour naître cette énergie pour nourrir ma famille, mes amis et ma Sangha.

En tant que moine ou moniale, je te promets, cher Maître, de ne manger qu'en présence de ma communauté pour fortifier ma pratique. J'éviterai de manger seul dans ma chambre et en dehors des repas, sauf si je suis malade ou qu'une tâche particulière à accomplir m'empêche de rentrer à temps pour le repas avec la Sangha. Si je dois manger seul, je m'entraînerai à toucher ta présence, cher Bouddha, et la présence de ma famille et de ma Sangha en moi pour prendre le repas avec vous tous.

Cher Bouddha, il ne fait aucun doute que ta communauté et toi étiez très heureux de partager ensemble vos repas, que ce soit sur le Pic des Vautours⁵⁴, dans le monastère de la Bamboueraie⁵⁵, dans le monastère d'Anathapindika⁵⁶ ou dans la Grande Forêt près de la cité de Vesali⁵⁷. Aujourd'hui, si j'ai assez de pleine conscience et de concentration pendant le repas avec ma Sangha, je pourrai aussi voir ta présence. Je pourrai te voir à mes côtés me regarder et me sourire.

Silence pendant quelques respirations

De tout mon cœur, je touche la Terre trois fois devant toi, mon cher Maître, afin d'exprimer mes regrets concernant les erreurs commises dans mon comportement alimentaire. Je fais le vœu de suivre tes enseignements à ce sujet, afin d'être un bon exemple pour mon entourage et mes descendants.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

14. Vivre dans la maison de Bouddha

Cher Bouddha, grâce aux bonnes graines que mes ancêtres et moi avons semées, j'ai la chance en cette vie d'être ton disciple et de prendre part à ton œuvre. J'ai une famille spirituelle considérable : elle se compose des bodhisattvas⁵⁸, des nobles maîtres et d'innombrables générations de pratiquants monastiques et laïques, partout dans le monde. Je fais le vœu de vivre profondément ma vie, de rester conscient à chaque instant que je demeure dans ta maison, que je porte ta robe, mange ta nourriture et accomplis ton travail.

A partir du moment où je sais comment m'asseoir, je suis dans ta maison, cher Bouddha, où que je sois. Chaque fois que je m'assieds en pleine conscience, le dos bien

⁵⁴ Sur cette montagne se situait le monastère où le Bouddha résidait souvent pendant les trente dernières années de sa vie. Le Pic des Vautours, lieu de pèlerinage, est aussi connu sous le nom de Gridhakuta. Il se situe aujourd'hui à Rajgir, une ville du district de Nalanda, dans l'état de Bihar.

⁵⁵ Grande et belle forêt au nord de la cité Rajagaha également connue sous le nom de Venuvana, le premier monastère offert au Bouddha par le roi Bimbisara. Cf. Thich Nhat Hanh, *Sur les traces de Siddharta*, Jean-Claude Lattès, 1996, chapitre 30.

⁵⁶ Monastère offert au Bouddha par le riche marchand Anathapindika et le prince Jeta, un des monastères bouddhistes les plus connus. (Cf. *ibid.*, chapitre 39 et 40.) Le Bouddha y a passé 19 saisons des pluies, et c'était là qu'il délivrait le plus de discours. Aujourd'hui, c'est un parc historique, lieu de pèlerinage avec des restes de plusieurs bâtiments connus comme Sahet-Mahet.

⁵⁷ Vesali était la capitale de Licchavi, ville très grande, très riche, très peuplée avec une abondance de nourriture et l'une des premières républiques du monde. A côté de la cité était une grande forêt, Mahavana, s'étendant jusqu'au Himalaya.

⁵⁸ Toute personne qui suit le chemin de l'Éveil, pour sa propre libération et pour aider les autres à se libérer.

droit, mon corps et mon esprit détendus, un léger sourire sur mes lèvres, alors je suis assis dans la maison de l'Eveillé. Je peux m'y asseoir non seulement dans la salle de méditation, mais aussi dans une salle de classe, dans un parc, à la gare, dans une réunion, devant mon ordinateur au travail ou au volant de ma voiture. Chaque fois que je retourne à ma respiration consciente, que j'arrive à faire naître la pleine conscience et la concentration en respirant, je suis nourri par l'énergie de la joie et de la paix et je suis dans ta maison. Où que j'aill , lorsque je fais des pas libres, solides, paisibles dans le bonheur, je marche dans ta maison. Je peux y rester continuellement, en faisant la cuisine, le ménage, en lavant le linge. J'ai le droit d'y vivre vingt-quatre heures par jour, que je sois moine, moniale ou la c.

L'habit que je porte est aussi la robe de l'Eveillé, même si ce n'est pas la robe sanghati⁵⁹ ou la longue robe monastique. Porter ta robe signifie porter la robe de la prise de refuge et de la pratique des entraînements à la pleine conscience ; la robe d'une vie faite de simplicité et d'humilité. Aucune robe n'est aussi belle, aucune ne tient aussi chaud que la tienne, cher Bouddha.

Je mange la nourriture de l'Eveillé chaque fois que je fais naître la gratitude en mangeant et que je nourris en moi le Bouddha, mon maître et ma Sangha⁶⁰. En mangeant ta nourriture, je nourris non seulement mon corps et mon esprit, mais aussi ceux des générations passées et futures. En mangeant dans la pleine conscience et la liberté, je suis nourri par toi, cher Bouddha, et je te nourris aussi, toi ainsi que ma famille génétique et spirituelle. En tant que moine ou moniale, je sais que dès l'instant où j'ai reçu la robe sanghati et le bol à aumône, j'ai abandonné toute peur de ne pas avoir de quoi manger, me vêtir et m'abriter, car j'ai été admis dans la maison de l'Eveillé pour porter ta robe et me nourrir de ta nourriture. Tant que je pratiquerai les entraînements à la pleine conscience et les manières raffinées, la quadruple Sangha⁶¹ prendra soin de me nourrir et de me vêtir, car j'ai été reconnu comme ton enfant, cher Bouddha. Ainsi, je n'ai plus peur d'avoir faim, d'avoir froid ou d'être seul.

Cher Maître, tant que j'ai en moi de la gratitude, je suis heureux. Je suis reconnaissant d'avoir eu la chance de rencontrer les Trois Joyaux⁶². Le Bouddha, le Dharma⁶³ et la Sangha m'ont sauvé, nourri et protégé. J'éprouve également de la reconnaissance pour mes parents, mes enseignants, mes maîtres, mes amis et tous les êtres. J'éprouve de la reconnaissance pour tous ceux qui ont crée un environnement et des conditions favorables à ma pratique, à ma transformation, à mon élan pour apporter de l'aide à moi-même et aux autres. Je te promets, cher Bouddha, de m'appliquer à vivre dans la pleine conscience avec diligence pour toujours me souvenir que j'ai beaucoup de chance et que je bénéficie de toutes les conditions favorables pour pratiquer et être heureux. Je suis déterminé à pratiquer de tout mon cœur et de développer ma pleine conscience afin d'alimenter continuellement en moi cette flamme de gratitude. Je suis déterminé à ne jamais tomber dans l'ingratitude, à ne jamais me conduire comme un enfant g t , plein de récriminations et aveugle aux conditions de bonheur qui existent effectivement. Je te promets, cher Bouddha, de ne jamais oublier ce que j'ai reçu de toi, de mes parents, de mes enseignants, de mes amis et de tous les êtres. La pleine

⁵⁹ Robe c r moniale des moines et des moniales.

⁶⁰ Communauté de pratique.

⁶¹ La communauté faite des moines, des moniales, des laïcs hommes et femmes.

⁶² Le Bouddha, le Dharma et la Sangha.

⁶³ Enseignements du Bouddha.

conscience m'aide à maintenir en moi la gratitude, à me rappeler de ne pas être ingrat et à continuer ma vie dans le bonheur à chaque instant.

Silence pendant quelques respirations

Avec gratitude et de tout mon cœur, je touche la Terre trois fois devant toi, cher Bouddha, qui comprend parfaitement le monde⁶⁴, et devant tous mes nobles maîtres. Je vous prie d'être témoins de ma sincérité et de mon aspiration profonde.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

15. Profiter de ma vitalité et de mon temps grâce à la sagesse de l'impermanence

Cher Bouddha, en cultivant la vision profonde de l'impermanence en moi, je comprends bien ce que tu nous as enseigné, et je le contemple chaque jour :

- Je vais vieillir. C'est certain. Je ne peux en aucun cas échapper à la vieillesse.
- Je vais tomber malade un jour. C'est certain. Je ne peux en aucun cas échapper à la maladie.
- Je vais mourir un jour. C'est certain. Je ne peux en aucun cas échapper à la mort.
- Tout ce qui m'est cher et que je chéris aujourd'hui, j'en serai séparé un jour. C'est certain. Je ne peux en aucun cas échapper à cette séparation.

En approfondissant ma vision de l'impermanence, je suis capable de chérir précieusement le temps que j'ai, ma vitalité, mon énergie. Cher Maître, tu as su utiliser ton temps, ton énergie et ta jeunesse pour réaliser ton œuvre de libération et d'Eveil, et pour nous la transmettre. Je veux être comme toi, capable d'utiliser mon temps, ma vitalité et mon énergie non pour poursuivre le pouvoir, la popularité, le profit ou une position sociale, mais plutôt pour vivre profondément, pratiquer, transformer ma souffrance, développer une vision profonde et faire naître l'amour. Moi qui suis ton enfant, ta continuation, je fais le vœu de ne pas gaspiller mon temps mais de prendre en charge ta travail pour les générations futures.

En cultivant la sagesse de l'impermanence, je vois aussi combien est précieuse la présence de ceux que j'aime, mes parents, mon Maître, mes amis, mes frères et mes sœurs, dans ma famille génétique et dans ma famille spirituelle. Je sais que ceux que j'aime sont tout aussi impermanents que moi. C'est pourquoi je chéris leur présence. Souvent, je vis dans l'oubli et l'ignorance, me figurant qu'ils seront toujours là auprès de moi, toute ma vie durant, qu'ils resteront toujours comme ils sont, qu'ils ne vieilliront jamais, qu'ils ne tomberont jamais malades et que jamais ils ne seront absents de ma vie. Dans ces moments-là, je ne chéris pas leur présence, je ne sais pas y trouver joie et bonheur. Au contraire, je ne leur adresse pas la parole et je ne suis pas très gentil avec eux. Ma colère parfois me pousse même à souhaiter qu'ils n'existent plus. En ignorant leur présence, je suscite en eux souffrance, désespoir, tristesse et colère. Il m'arrive même parfois de me montrer froid et ingrat vis à vis de mes parents, mon frère, ma sœur, mon maître, mes frères et sœurs spirituels ou la partenaire envers qui je me suis engagé.

⁶⁴ L'une des dix qualités du Bouddha.

De tout mon cœur, cher Maître, je veux prendre un Nouveau Départ devant toi. Je te promets de ne pas répéter ces erreurs. J'apprendrai à dire des mots comme :

- « Papa, tu es toujours là, bien en vie, auprès de moi, quel bonheur ! » ;
- ou « Quelle joie d'avoir un frère (une sœur) aussi solide que toi à mes côtés ! » ;
- ou « Comme j'ai de la chance de t'avoir auprès de moi, ma petite Maman ! » ;
- ou « La vie est plus belle lorsque tu es là avec moi, avec toute ta fraîcheur... »

Je suis déterminé à utiliser la parole aimante, tout d'abord envers ceux que j'aime, puis envers tous.

Silence pendant quelques respirations

De tout cœur, je touche la Terre devant toi, maître des deux mondes, celui des hommes et des dieux⁶⁵, et te prie d'être témoin de mes vœux sincères.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

De tout cœur, je touche la Terre devant le Vénérable Rahula qui s'est engagé dans la pratique spirituelle dès son très jeune âge, et le prie de me soutenir sur mon chemin.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

⁶⁵ L'une des dix qualités du Bouddha.

LIVRE II : De la boue pousse une fleur de lotus

1. Etudier pour transformer la souffrance

Cher Bouddha, nous avons soif d'étude. Mais souvent nous le faisons pour en retirer un avantage, comme la célébrité, la fortune ou une position sociale privilégiée, plutôt que pour nous ouvrir l'esprit et découvrir des pratiques capables de transformer notre propre souffrance et celle de la société. Parmi nous, nombreux sont ceux qui n'étudient que pour obtenir un diplôme, pour faire preuve d'éloquence dans les débats ou montrer leur érudition. Cher Bouddha, je n'ai pas envie de dissenter à l'infini sur les enseignements profonds des soutras⁶⁶, sur les différentes écoles du bouddhisme, sur le non-soi, l'impermanence, la compassion, la bonté aimante et la libération, et de rester très attaché à mes idées. Je ne veux pas vivre dans la colère, l'arrogance, la jalousie, incapable de communiquer avec les autres et de les comprendre. Je veux transformer ma propre souffrance et arrêter d'en causer aux autres.

Cher Maître, tu as dispensé de nombreux enseignements à tes disciples laïcs ; je promets de consacrer du temps à l'étude de ces soutras. Je m'efforcerai également d'étudier les soutras destinés aux moines et aux moniales pour comprendre profondément tes enseignements sur les Quatre Nobles Vérités⁶⁷, le Noble Chemin Octuple⁶⁸, les Cinq Facultés⁶⁹, les Cinq Énergies⁷⁰, les Sept Facteurs d'Éveil⁷¹, les Six Paramitas⁷², la Voie du Milieu⁷³ et l'Interdépendance. Si j'ai à cœur d'écouter et d'apprendre tes enseignements, c'est pour transformer ma souffrance, cultiver la compréhension et l'amour, et réaliser la libération en moi comme tu l'as enseigné dans plusieurs de tes discours. Dans le *Soutra de la Maîtrise du Serpent*⁷⁴, tu nous enseignes que l'étude du Dharma⁷⁵ ne doit pas avoir pour but d'argumenter dans des débats pour savoir qui a raison et qui a tort, mais de transformer notre souffrance et d'atteindre la libération.

Cher Maître, je te le promets, chaque fois que j'étudierai les soutras et leurs commentaires, surtout ceux du Mahayana⁷⁶, je me poserai toujours cette question : « Quel

⁶⁶ Discours faits par le Bouddha.

⁶⁷ Souffrance, causes de la souffrance, cessation de la souffrance et chemin menant à la cessation de la souffrance. Cf. Thich Nhât Hanh, *Le Cœur des Enseignements du Bouddha*, La Table Ronde, 2000.

⁶⁸ Vue juste, pensée juste, parole juste, action juste, moyens d'existence justes, diligence juste, pleine conscience juste et concentration juste. Cf. *ibid.*

⁶⁹ Foi, diligence, pleine conscience, concentration et vision profonde. Cf. *ibid.*

⁷⁰ Énergies générées par la foi, la diligence, la pleine conscience, la concentration et la vision profonde. Cf. *ibid.*

⁷¹ Pleine conscience, investigation des phénomènes, diligence, joie, légèreté, concentration et équanimité. Cf. *ibid.*

⁷² Six perfections : générosité, préceptes, patience, diligence, concentration et vision profonde. Cf. *ibid.*

⁷³ Voie qui transcende tous les paires d'opposés des notions comme être/non-être, naissance/mort, venir/partir, même/différent, etc. Cf. Thich Nhât Hanh, *Chants du Cœur*, Sully, 2009, page 78.

⁷⁴ Cf. l'annexe en fin d'ouvrage. Pour les explications détaillées et les commentaires, cf. Thich Nhât Hanh, *Le Silence foudroyant*, Albin Michel, 1997.

⁷⁵ Enseignements du Bouddha.

⁷⁶ Grand Véhicule, école bouddhiste apparue vers le 1^{er} siècle après J.C. dans le sud de l'Inde. Cette école s'est propagée et a prospéré plus tard dans des pays voisins comme la Chine, la Corée, le Japon, le

rapport ces enseignements si profonds ont-ils avec l'expérience que je fais de la souffrance en moi et autour de moi dans le monde ? Comment étudier ce soutra pour l'intégrer au mieux à ma pratique quotidienne et transformer mes afflictions et mes difficultés réelles ? » Tu as dit que les laïcs peuvent aussi, par la pratique, se libérer du monde des naissances et des morts et atteindre la non-mort, à condition d'organiser notre vie quotidienne de manière à trouver le temps pour la pratique. Je te promets de faire de mon mieux pour écouter attentivement les expériences des autres dans les partages du Dharma, et de ne pas prendre la parole pour faire étalage de mes connaissances. Je n'engagerai pas de débat ou de discussion ; je me contenterai de partager ma propre expérience de pratique, à la lumière des enseignements reçus.

Cher Maître, en tant que moine, moniale, je fais le vœu d'apprendre et de pratiquer pour devenir un enseignant, une enseignante du Dharma authentique, capable de transformer ma souffrance, de libérer les autres de la leur et d'être au service de tous les êtres. Beaucoup de gens ont accompli de hautes études bouddhiques ou sont titulaires d'un doctorat en bouddhisme, sans pour autant que leurs connaissances bouddhiques les aient aidés à transformer leur souffrance et à créer la paix et le bonheur. J'apprendrai en priorité ce que je pourrai mettre en pratique dans ma vie quotidienne, et ensuite ce qui pourra m'éclairer dans ma pratique et dans de voie au service de tous les êtres. Je refuse d'étudier dans le seul but de devenir savant ou savante. Je veux apprendre pour transformer ma souffrance, avoir l'expérience suffisante et aider les autres à transformer la leur. Ainsi, je continuerai ton œuvre, cher Bouddha. Une fois seulement que j'aurai bien compris la pratique bouddhique, je commencerai à compléter mes connaissances avec des études en psychologie, en sciences, en histoire des systèmes de pensée et des civilisations. Ces matières m'aideront à enseigner et à partager le bouddhisme au monde d'aujourd'hui de façon plus appropriée et efficace.

Silence pendant quelques respirations

Dans le passé, je me suis parfois égaré sur mon chemin de pratique. Maintenant, pour exprimer ma détermination à reprendre le bon chemin indiqué par toi, cher Bouddha, l'enseignant inégalé, je touche la Terre devant toi et devant le Bodhisattva Manjusri doté de la grande compréhension, capable de trancher toute souffrance⁷⁷.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

Avec gratitude et de tout mon cœur, je touche la Terre devant le Vénérable Ananda qui a consigné tous tes enseignements⁷⁸, cher Maître.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

Vietnam, etc. Elle est aussi appelée le bouddhisme de l'École du Nord. Le Soutra du Lotus, le Soutra d'Avatamsaka, le Soutra du Diamant, le Soutra du Cœur, par exemple, appartiennent à cette école et sont bien connus pour les enseignements merveilleux qui s'y trouvent.

⁷⁷ Cf. Thich Nhat Hanh, *Chants du Cœur*, Sully, 2009, page 39.

⁷⁸ Cf. Thich Nhat Hanh, *Sur les traces de Siddharta*, Jean-Claude Lattès, 1996, chapitre 2, 52.

Corps et esprit en parfaite unité, je touche la Terre devant le Vénérable Subhuti⁷⁹, afin de me souvenir de mettre toujours en pratique ce que j'étudie.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

2. Maintenir à chaque instant la concentration sur l'impermanence

Cher Bouddha, j'aimerais t'exprimer mes regrets pour les erreurs que je commets dans ma façon de penser. Je veux prendre un Nouveau Départ. Alors que j'ai appris que toute chose est impermanente et que j'ai moi-même parlé de l'impermanence avec éloquence aux autres, je garde encore cette habitude d'agir comme si les choses étaient permanentes. Je sais que mon corps physique est en constant changement. Des cellules de mon corps naissent et meurent sans arrêt chaque jour. Il en est de même pour mes sensations, mes perceptions, mes formations mentales⁸⁰ et ma conscience. Alors qu'elles changent continuellement, je fais comme si elles étaient toujours les mêmes, comme si celles d'aujourd'hui étaient exactement identiques à celles d'hier. Ma conscience mentale est capable de reconnaître la nature impermanente des choses, de comprendre que mon corps, mes sensations, mes perceptions, mes formations mentales et ma conscience sont comme cinq rivières constamment en train de couler et de changer jour et nuit. Il est vrai que je ne peux pas me baigner deux fois dans le même fleuve. Je sais que mes sentiments de colère ou de joie apparaissent, demeurent un moment pour finalement disparaître et être remplacés par un autre sentiment. Malgré cette connaissance, je garde l'habitude de me comporter comme si j'étais exactement la même personne qu'il y a dix ans, comme si en moi existait un soi permanent, une âme éternelle. Je sais que la croyance en une âme éternelle est une vue fautive qui est au fondement d'un grand nombre de perceptions erronées et de beaucoup de souffrance. Mais mon énergie d'habitude est si profondément ancrée que j'ai encore tendance à agir comme si j'étais une âme éternelle. Mon attachement à un soi permanent est bien solide, en sommeil dans les profondeurs de ma conscience. Et comme dans ma vie quotidienne, je ne suis pas assez diligent dans ma pratique pour le reconnaître à chaque instant, je lui laisse souvent dicter ma conduite. Je sais que je peux faire bien mieux.

Je te promets, cher Maître, qu'à partir de cette minute, chaque fois que je serai en contact avec moi-même ou avec toute autre chose autour de moi, j'allumerai la pleine conscience de l'impermanence, et je maintiendrai à chaque instant cette vision profonde. La connaissance intellectuelle de l'impermanence ne suffit pas à transformer mon habitude à agir avec mon petit soi séparé. C'est par une concentration ferme et continue sur l'impermanence à tout moment de la vie quotidienne que je serai capable de transformer cet attachement à l'idée d'un soi, bien enfouie dans ma conscience profonde.

De nouveau, le jour touche à sa fin,

Ta vie s'enfuit.

Regarde profondément !

⁷⁹ Le Vénérable Subhuti a posé une question très pratique au Bouddha, qui enseigna à la suite le Soutra du Diamant. Pour le texte entier du soutra, les explications détaillées et les commentaires, cf. Thich Nhat Hanh, *Le Silence foudroyant*, Albin Michel, 1997.

⁸⁰ Toute manifestation dans le mental comme l'amour, la tolérance, la colère, la jalousie, etc. Cf. Thich Nhat Hanh, *Le Cœur des Enseignements du Bouddha*, La Table Ronde, 2000.

Qu'as-tu fait ?
A quoi as-tu passé tout ce temps ?
Consacre-toi à la méditation,
Mets-y tout ton cœur.
Vis pleinement chaque instant,
Libre de tout souci, de toute anxiété.
Conscient de l'impermanence,
Ne laisse pas filer tes jours dans l'inutile⁸¹.

Silence pendant quelques respirations

Corps et esprit en parfaite concentration, je touche la Terre trois fois devant toi, cher Bouddha, afin de renforcer ma détermination de transformer mon habitude d'agir avec mon petit soi séparé.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

3. Reconnaître et calmer mes émotions fortes, ma souffrance pour en découvrir les racines

Cher Bouddha, grâce à la pratique de la respiration consciente et de la marche méditative, je réussis à être conscient de ce qui se passe autour de moi et à reconnaître les formations mentales⁸² présentes en moi. Je sais que je porte, enfouies au fond de moi, les blessures laissées par mes ancêtres et mes parents et celles qui m'ont marqué depuis mon enfance jusqu'à aujourd'hui. Il y a des moments où des sensations et des émotions de peine et de souffrance montent en moi. Si je ne sais pas comment les reconnaître, les embrasser et les apaiser, je risque d'avoir des paroles ou des gestes nuisibles pour l'harmonie de ma famille ou de ma communauté, et de causer encore plus de dégâts en moi-même. Je veux me rappeler tes enseignements, cher Maître, pratiquer la respiration consciente et la marche méditative pour faire naître plus d'énergie de pleine conscience dans ma vie quotidienne. Cette énergie-là me permettra de reconnaître et d'apaiser mes sensations et mes émotions négatives. Je sais que je ne dois pas les réprimer lorsqu'elles jaillissent, car cette réaction ne fait qu'aggraver la situation.

Cher Maître, grâce à tes enseignements, je sais que ces sensations et ces émotions naissent en grande partie de mes perceptions erronées et de ma vision étroite. J'ai des perceptions fausses de moi et des autres, de mon bonheur et de ma souffrance que je n'arrive pas à lâcher et qui me font souffrir. Je me suis infligé beaucoup de souffrance avec mes propres idées, par exemple en pensant que le bonheur et la souffrance viennent de facteurs extérieurs alors qu'ils ne sont que mes propres créations mentales. Ma façon de regarder, d'écouter, de comprendre et de juger me fait souffrir, moi et ceux que j'aime. Je sais qu'en lâchant prise de ces idées, j'aurai plus de chance d'être heureux. Une fois que j'aurai réussi à les abandonner, mes sensations et mes émotions de peine et de souffrance n'auront plus de support pour se manifester.

⁸¹ Poème de l'impermanence, extrait de *Chants du Cœur* de Thich Nhât Hanh, Sully, 2009, page 40.

⁸² Toute manifestation dans le mental comme l'amour, la tolérance, la colère, la jalousie, etc. Cf. Thich Nhât Hanh, *Le Cœur des Enseignements du Bouddha*, La Table Ronde, 2000.

Cher Bouddha, je te promets de m'entraîner, à partir de cet instant, à regarder en profondeur pour voir que l'essentiel de ma souffrance a son origine dans ma façon de regarder et de comprendre, dans mes idées et mes perceptions. Je ne ferai plus de reproche à quiconque quand je souffrirai. Au contraire, je reviendrai en moi-même pour reconnaître les racines de ma souffrance dans mes idées et mes perceptions erronées. Je sais qu'il y a encore en moi beaucoup d'ignorance, ce qui rend mes perceptions souvent fausses, et là est la cause de ma souffrance. Je regarderai profondément pour pouvoir les abandonner. Je méditerai également pour aider les autres à lâcher prise de leurs perceptions ; ainsi ils pourront se libérer à leur tour.

Silence pendant quelques respirations

Corps et esprit en parfaite unité, je touche la Terre et deviens un avec Manjusri, le Bodhisattva de la Grande Compréhension⁸³.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

Corps et esprit en parfaite unité, je touche la Terre et deviens un avec le Vénérable Sariputta, Maître de la Grande Sagesse.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

4. Pratiquer l'écoute profonde pour trouver les racines de la souffrance

Cher Bouddha, je ne fais plus de reproches aux autres et ne les accuse plus d'être responsables de ma souffrance depuis que je suis capable de revenir en moi-même pour être à son écoute et d'en reconnaître la cause dans mes perceptions. Je peux aussi écouter profondément les autres pour les aider à reconnaître les causes de leur souffrance dans leurs propres perceptions. Je pourrai également utiliser des moyens habiles, notamment la parole aimante, pour les aider à prendre conscience que leur souffrance vient de leur manière de regarder et de comprendre les choses. Une fois qu'ils seront capables de voir cela, ils cesseront eux aussi de blâmer et de garder du ressentiment contre les autres. Au contraire, ils comprendront qu'en abandonnant leurs perceptions erronées, ils seront libres et heureux.

Cher Maître, je connais beaucoup de gens qui, grâce à leur écoute profonde et leur parole aimante, ont réussi à transformer leur état d'esprit, à lâcher prise des malentendus, à rétablir la communication et à retrouver le bonheur. Je te promets qu'à partir de maintenant, au lieu de faire des reproches et de blâmer les autres, je ferai de mon mieux pour pratiquer l'écoute profonde et la parole aimante.

Silence pendant quelques respirations

Corps et esprit en parfaite concentration, je touche la Terre devant Avalokita, le Bodhisattva de l'Écoute Profonde⁸⁴.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

⁸³ Cf. Thich Nhat Hanh, *Chants du Cœur*, Sully, 2009, page 39.

⁸⁴ Cf. *ibid.*, page 38.

1 demi son de cloche et on se relève.

De tout mon cœur, je touche la Terre devant Manjusri, le Bodhisattva de la Grande Compréhension⁸⁵.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

Avec gratitude et de tout mon cœur, je touche la Terre devant notre frère aîné Sariputta, Maître de la Grande Sagesse.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

5. Écouter avec compassion pour soulager la souffrance de l'autre

Cher Bouddha, je sais qu'il me faut encore du temps pour apprendre la pratique de l'écoute profonde, une qualité du Bodhisattva Avalokita⁸⁶. Bien que j'aie beaucoup de bonne volonté pour écouter en profondeur, cette pratique devient difficile pour peu que la tristesse et la colère soient stimulées en moi pendant que j'écoute. Il se peut que l'autre personne ne connaisse pas encore la pratique de la parole aimante. Ses paroles peuvent encore contenir des reproches, des jugements et des accusations, arrosant en moi les graines de la tristesse, de l'irritation, de la colère et de la jalousie. Quand ces formations mentales⁸⁷ se manifestent, je perds ma capacité à écouter en profondeur et je ne peux plus continuer à écouter. La porte de mon cœur se ferme et même si je ne dis rien, l'autre personne a l'impression de parler à un mur.

Cher Maître, je suis tes enseignements, et chaque fois que la tristesse, l'irritation ou la colère monte en moi, je retourne immédiatement à ma respiration consciente. Je respire doucement, lentement pour l'embrasser. Je me rappelle que je suis là, en train d'écouter profondément l'autre personne pour l'aider à exprimer sa souffrance et à lâcher prise. Ma pratique de l'écoute profonde est celle de la bonté aimante et de la compassion. Si je n'ai pas ces éléments dans mon cœur à ce moment-là, je ne pratique pas vraiment l'écoute profonde. Le retour à la respiration consciente permettra à l'énergie de la bonté aimante et de la compassion de regagner mon cœur ; ainsi, je pourrai continuer à écouter en profondeur.

Si je n'y parviens pas, je m'excuserai auprès de cette personne, en lui disant par exemple : « Je suis désolé. Je ne me sens pas bien aujourd'hui pour continuer à t'écouter avec attention. J'aimerais te demander, s'il te plaît, de continuer à t'écouter demain. » Je te promets, cher Bouddha, de faire de mon mieux pour ne pas tomber dans le piège de la pratique formelle dénuée de substance. Je te demande pardon pour mes échecs antérieurs dans cette pratique. Je fais le vœu de mieux faire les prochaines fois.

Silence pendant quelques respirations

⁸⁵ Cf. Thich Nhât Hanh, *Chants du Cœur*, Sully, 2009, page 39.

⁸⁶ Cf. *ibid.*, page 38.

⁸⁷ Toute manifestation dans le mental comme l'amour, la tolérance, la colère, la jalousie, etc. Cf. Thich Nhât Hanh, *Le Cœur des Enseignements du Bouddha*, La Table Ronde, 2000.

Corps, parole et esprit en parfaite unité, je touche la Terre trois fois devant Avalokita, le Bodhisattva de la Grande Compassion et devant Sadaparibhuta, le Bodhisattva du Respect Constant⁸⁸.

I son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

I demi son de cloche et on se relève.

6. Apprendre le silence

Cher Bouddha, dans le premier discours donné aux cinq moines dans le Parc des Cerfs, tu as mentionné la pratique de la parole juste, une des huit pratiques du Noble Chemin Octuple⁸⁹. Ma propre pratique de la parole juste est encore faible. Souvent, par le passé, la maladresse m'a fait dire des choses qui ne correspondaient pas à la vérité. J'ai probablement menti pour dissimuler mes faiblesses, ou bien pour embellir l'image qu'on allait se faire de moi. J'ai parfois dit des mensonges par crainte d'être jugé ou critiqué ; je l'ai fait parfois dans mon propre intérêt ou pour me disculper, ou par arrogance ou par jalousie ; je l'ai fait aussi pour amener la personne qui m'écoutait à haïr et jalouser aussi l'objet de ma haine et de ma jalousie. J'ai tenu des propos qui ont divisé et entravé la communication entre moi et les autres, à cause de mes perceptions fausses, de mon immaturité, de la colère, de l'amour-propre ou de la jalousie. Je sais que quand la communication devient difficile et se coupe, le bonheur disparaît pour laisser place à la souffrance. Le souvenir de ces moments me remplit de remords. Cher Bouddha, je veux prendre un Nouveau Départ. A partir de cet instant, je fais le vœu de ne plus répéter ces erreurs.

Cher Maître, tu as consacré beaucoup de temps à enseigner le Dharma⁹⁰ à ta quadruple Sangha, faite des moines, des moniales et des pratiquants laïques hommes et femmes. Tes paroles ouvrent l'esprit de tous ceux qui t'écoutent, les aident à abandonner leurs perceptions fausses. Elles leur montrent un chemin qui les élève, les encouragent, les consolent, leur inspirent une foi plus solide et leur donnent plus d'énergie pour avancer. Parfois tu restais silencieux, calme, souriant, sans répondre aux questions posées. Car tu voyais qu'à certains moments le noble silence et le silence foudroyant étaient encore plus puissants et plus éloquents que les mots⁹¹. Je rêve d'être comme toi, de parler seulement quand c'est nécessaire, de rester silencieux quand il le faut. Je sais que par le passé, j'ai trop parlé. J'ai prononcé des paroles futiles aussi bien pour moi que pour ceux qui m'écoutaient. J'ai également dit des choses qui ont causé de la souffrance aux autres ainsi qu'à moi-même.

Je te promets, cher Maître, d'essayer désormais de parler moins et de retourner à la respiration consciente aussi souvent que nécessaire, pour reconnaître en moi les formations mentales d'irritation, d'amour-propre et de jalousie. Si l'on me demande pourquoi je ne parle pas, je serai sincère en disant qu'il y a en moi de l'irritation, de

⁸⁸ Dans le Soutra du Lotus, chaque fois que Sadaparibhuta rencontre quelqu'un, sans exception, même si la personne se moque de lui, l'insulte ou le frappe, il s'incline devant elle pour la saluer avec tout son respect. Cf. Thich Nhât Hanh, *Chants du Cœur*, Sully, 2009, page 38 et 40.

⁸⁹ Vue juste, pensée juste, parole juste, action juste, moyens d'existence justes, diligence juste, pleine conscience juste et concentration juste. Cf. Thich Nhât Hanh, *Le Cœur des Enseignements du Bouddha*, La Table Ronde, 2000.

⁹⁰ La Voie.

⁹¹ Cf. Thich Nhât Hanh, *Sur les traces de Siddharta*, Jean-Claude Lattès, 1996, chapitre 51 et 69.

l'ennui, de la tristesse ou de la jalousie, et que j'ai peur de créer de la souffrance avec mes paroles. Je demanderai à m'exprimer à un autre moment, lorsque mon cœur sera plus paisible. En me comportant ainsi, je me protège et protège en même temps l'autre personne. Je sais que je ne dois pas non plus réprimer mes émotions. C'est pourquoi j'utiliserai ma respiration consciente pour reconnaître ces émotions et en prendre soin, et pour regarder en profondeur afin d'en découvrir les racines. En pratiquant ainsi, je pourrai calmer et transformer la souffrance en moi.

Silence pendant quelques respirations

Avec gratitude et de tout mon cœur, je touche la Terre devant toi, cher Bouddha, qui es le plus éloquent grâce à ton silence noble et foudroyant, et qui pratique parfaitement la parole juste.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

Corps, parole et esprit en parfaite unité, je touche la Terre devant le Vénérable Rahula, Maître de la Belle Discrétion.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

7. Prendre un Nouveau Départ avec une autre personne

Cher Bouddha, je te promets de faire attention à ne dire aucune parole susceptible de causer la disharmonie, la division ou une scission dans ma famille ou dans ma communauté de pratique. Chaque fois que j'ai des difficultés avec un membre de ma famille ou de ma Sangha⁹², je chercherai tous les moyens possibles pour les résoudre et clarifier mes perceptions. Je n'irai pas me plaindre de cette personne aux autres membres de ma famille ou de ma Sangha. Je ne veux pas que l'énergie négative de ma tristesse ou de mes peines les affecte ou diminue leur joie et leur énergie. La maladresse m'a déjà conduit à agir ainsi par le passé ; c'est pourquoi aujourd'hui je veux reconnaître mes erreurs et prendre un Nouveau Départ.

Je sais que j'ai le droit et la responsabilité de parler directement à la personne concernée de mes difficultés et de mes problèmes, en choisissant le moment et le lieu appropriés pour m'adresser à elle avec la parole aimante. Je n'emploierai pas de mots de reproche, de critique ou d'accusation. Je parlerai de mes difficultés et de ma souffrance avec l'espoir qu'elle me comprenne. Je parlerai en étant bien conscient que certaines de mes paroles peuvent venir de mes perceptions fausses sur moi-même et sur elle. Je lui demanderai de bien vouloir m'aider et d'éclairer mes perceptions si elles sont erronées. Dans ce partage, je pourrai aussi l'aider à abandonner ses perceptions erronées me concernant, ce qui nous aidera tous les deux.

Cher Maître, pour pouvoir parler ainsi, je te promets de pratiquer la respiration consciente ou la marche méditative avant de lui adresser la parole, pour avoir le cœur ouvert et paisible. Pendant que je parlerai, il se peut que des blessures en moi soient touchées et que de la colère monte. Si cela se produit, j'arrêterai de parler et je retournerai

⁹² Communauté de pratique.

à ma respiration consciente pour reconnaître ces formations mentales⁹³ et leur sourire. Je demanderai à la personne qui m'écoute de m'accorder quelques instants de pause. J'attendrai que mon cœur retrouve sa paix et son calme pour continuer à exprimer mes sentiments.

Puis lorsque l'autre personne parlera, je l'écouterai profondément avec un cœur calme, paisible et sans préjugé. Je m'entraînerai à l'écouter avec compassion dans le seul but de la comprendre. Je sais qu'une fois que je l'aurai comprise, je pourrai l'accepter et l'aimer. Si en l'écoutant, je trouve dans son propos des points qui ne correspondent pas à la vérité, je ne l'interromprai pas. Au contraire, je continuerai à l'écouter attentivement pour trouver les causes de ses perceptions erronées, pour comprendre ce que j'ai pu faire et dire pour amener de tels malentendus. Ainsi, je saurai comment me comporter les jours suivants pour l'aider à rectifier ses perceptions. Après l'avoir écoutée jusqu'au bout, je joindrai mes paumes de main pour la remercier d'avoir partagé ouvertement avec moi de manière sincère. Je contemplerai en profondeur tout ce qu'elle m'a dit pour que ma compréhension et ma capacité à vivre en harmonie avec elle se développent jour après jour. Je suis conscient qu'en ouvrant graduellement notre cœur et notre esprit l'un à l'autre, nous pourrions abandonner nos perceptions erronées, nos jugements, nos critiques l'un de l'autre.

Silence pendant quelques respirations

Corps et esprit en parfaite harmonie, je touche la Terre trois fois devant Avalokita, le Bodhisattva de l'Ecoute Profonde et Compatissante⁹⁴.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

8. Pratiquer la parole juste pour la réconciliation entre deux personnes

Cher Bouddha, je te promets de m'entraîner désormais à parler avec compréhension et amour pour résoudre les conflits entre moi et les autres. Je parlerai de telle sorte à apporter la réconciliation entre les membres d'une famille ou d'une Sangha⁹⁵, entre différents groupes de la société et entre différentes nations. Je ne dirai pas de paroles porteuses de discrimination, ethnique ou religieuse. Je pratiquerai de manière à parler de ce qui est sain et bon, de ce qui est beau, de ce qui est gentil et positif, mais aussi des réelles difficultés et souffrances des différents membres impliqués dans un conflit, afin de les aider à mieux se comprendre. Une fois qu'ils se seront compris l'un et l'autre, je les aiderai à se rencontrer et à pratiquer la réconciliation et l'acceptation mutuelle. Je suis déterminé à ne pas dire une chose d'un côté et autre chose de l'autre côté, qui les ferait se haïr et s'éloigner davantage l'un de l'autre.

Si quelqu'un vient à moi pour se plaindre de sa souffrance qu'il croit causée par quelqu'un d'autre, je pratiquerai d'abord l'écoute profonde pour soulager ses peines. Si je reconnais des perceptions fausses dans ses paroles, j'utiliserai des moyens habiles pour

⁹³ Toute manifestation dans le mental comme l'amour, la tolérance, la colère, la jalousie, etc. Cf. Thich Nhât Hanh, *Le Cœur des Enseignements du Bouddha*, La Table Ronde, 2000.

⁹⁴ Cf. Thich Nhât Hanh, *Chants du Cœur*, Sully, 2009, page 38.

⁹⁵ Communauté de pratique.

l'aider à regarder plus profondément dans la situation, à rectifier sa perception et ainsi à réduire sa souffrance. Je lui demanderai de parler des difficultés, des souffrances de l'autre personne, ainsi que de ses qualités et de ses traits aimables pour qu'il se les rappelle et voie la situation avec plus de clarté. Je l'encouragerai à approcher l'autre personne ou le groupe pour qu'ils puissent s'asseoir ensemble et rétablir la communication. S'il le désire, je l'accompagnerai volontiers pour le soutenir et l'aider à dire tout ce qu'il n'a pas encore été capable de dire à l'autre personne. J'éviterai de m'allier à une personne en m'opposant à une autre, ce qui causerait de la disharmonie et du malheur dans la famille ou dans la communauté.

Silence pendant quelques respirations

Avec gratitude et de tout mon cœur, je touche la Terre devant nos deux frères aînés Sariputta et Mahamoggallana, excellents réconciliateurs dans la Sangha⁹⁶.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

9. Exprimer la gratitude

Cher Bouddha, je suis déterminé à prononcer des phrases que dans le passé, mes habitudes, mon ignorance ou mes maladresses m'empêchaient encore de dire. J'apprendrai à dire des paroles comme :

- Chérie, je suis tellement heureux d'entendre ta voix au téléphone ;
- Maman, sais-tu combien tu m'as transmis de tes belles qualités, de tes talents et de ton amour ?
- Cher enfant, j'ai souvent été maladroit ; il m'est arrivé de ne pas comprendre tes difficultés et ta souffrance, ce qui m'a amené à dire et faire des choses qui t'ont causé de la peine. Je le regrette beaucoup. Je suis désolé et je te promets de ne pas répéter ces erreurs. S'il te plaît, montre-moi que tu m'aimes en m'aidant à tenir cette promesse ;
- Cher Maître, cher ami, cher Papa, chère Maman, cher enfant, je chéris tellement les moments que je peux vivre auprès de toi. J'ai tant de chance de pouvoir chaque jour me réjouir de ce bonheur !
- Cher Maître, comme j'ai de la chance de t'avoir près de moi, de marcher à tes côtés, recevant toute la solidité de ta pratique ;
- Chère Sœur, voir une sœur telle que toi, intelligente, diligente dans la pratique et pleine de bonheur me donne une grande confiance dans l'avenir de la Voie du Dharma⁹⁷ ;

Cher Bouddha, je profite aussi de cette occasion pour te dire en confidence ma gratitude et mon affection. Si tu n'étais pas là, si tes enseignements n'étaient pas là, si la Sangha⁹⁸ n'était pas là pour mettre en pratique et faire vivre ces enseignements, comment

⁹⁶ Lors de la division de la Sangha du Bouddha causé par Devadatta, 400 moines quittèrent le Bouddha pour se joindre à Devadatta. Plus tard, ils suivirent Sariputta et Mahamoggallana pour retourner au Bouddha et exprimer leur regret. Cf. Thich Nhât Hanh, *Sur les traces de Siddharta*, Jean-Claude Lattès, 1996, chapitre 71 à 74.

⁹⁷ Enseignements du Bouddha.

⁹⁸ Communauté de pratique.

pourrais-je être ce que je suis aujourd'hui ? Sans aucun doute, mes ancêtres et moi avons semé de bonnes graines dans les vies passées ; c'est pourquoi j'ai dans cette vie la chance de te rencontrer, et de recevoir tes justes et merveilleux enseignements. Tant de blocs d'angoisse et d'ignorance en moi ont été pulvérisés par ta vision profonde et ton Eveil ! Je te dois tant ! Des millions de vies ne suffiraient pas pour te témoigner toute ma gratitude.

Silence pendant quelques respirations

Je touche la Terre trois fois devant toi, cher Maître, afin d'exprimer la profonde gratitude que j'éprouve envers toi.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

10. Guérir les blessures du passé par la pratique du Nouveau

Départ

Cher Bouddha, le passé a laissé des blessures dans mon corps et dans mon esprit. Alors que je m'établis dans le moment présent, corps et esprit unifiés, je peux toujours rester en contact avec mon passé. Les erreurs que j'ai commises et la souffrance que j'ai causée dans le passé sont encore gravées en moi. Je peux les reconnaître, leur sourire. À partir de maintenant, je fais le vœu d'être plus habile pour ne pas penser, parler ou me comporter de la même façon que dans le passé, afin d'éviter de commettre de nouvelles erreurs.

Cher Maître, tu as enseigné que tout vient de l'esprit. Les erreurs sont créées par l'esprit, mais elles sont aussi transformées par lui. Dès que je peux reconnaître en moi les marques laissées par la souffrance ou les erreurs du passé, et à chaque fois que je fais le vœu de ne pas répéter cette souffrance et ces erreurs-là, les blessures en moi commencent à guérir.

Toutes les erreurs viennent de l'esprit.
Une fois l'esprit purifié,
Où trouver une trace d'erreur ?
Après un Nouveau Départ,
Mon cœur est léger comme les nuages blancs
Qui depuis toujours flottent en liberté⁹⁹.

Silence pendant quelques respirations

De tout mon cœur, je touche la Terre devant le Vénérable Angulimala qui se transforma complètement après son Nouveau Départ et devint le Maître de la non-violence¹⁰⁰.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

⁹⁹ Extrait de *Chants du Cœur* de Thich Nhât Hanh, Sully, 2009, page 161.

¹⁰⁰ Cf. Thich Nhât Hanh, *Sur les traces de Siddharta*, Jean-Claude Lattès, 1996, chapitre 56.

De tout mon cœur, je touche la Terre devant le Bodhisattva¹⁰¹ de la Détermination du Nouveau Départ.

I son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

I demi son de cloche et on se relève.

11. Gérer l'énergie sexuelle par une consommation en pleine conscience

Cher Bouddha, je sais que l'espèce humaine est une espèce animale, et que l'énergie sexuelle est naturellement présente en chacun de nous. Mais n'ayant pas su comment la gérer, nous avons causé beaucoup de souffrance à nous-mêmes et à notre entourage. J'ai vu des carrières brisées, des familles désunies, des enfants privés du bonheur familial et assoiffés d'amour. L'amour et la sexualité sont deux choses distinctes ; ignorant cela, nous nous lançons souvent dans les plaisirs sexuels qui ne s'assouvissent jamais. Moi-même, j'ai laissé les graines de désir sexuel être arrosées en regardant des films et en lisant des magazines et des livres contenant beaucoup d'images qui stimulent le désir sexuel. Et chaque fois que ce désir monte en moi, il provoque de l'agitation, me fait perdre le contrôle, et m'empêche d'être moi-même.

Cher Maître, tu nous as enseigné cette vérité que le corps et l'esprit sont une seule et même réalité. Ainsi, je sais que ce tout ce qui arrive à mon corps arrive également à mon esprit. C'est pourquoi, pour prendre soin de mon esprit, je fais le vœu de prendre bien soin de mon corps, de ne pas laisser arroser en moi les graines de désir sexuel. Je suis déterminé désormais à ne pas faire des lectures, regarder des films, écouter ou tenir des propos qui stimulent l'énergie sexuelle. Je suis déterminé à ne pas utiliser le téléphone ou l'ordinateur pour être en contact avec des sons ou des images qui provoquent le désir sexuel. Je ferai attention également de ne rien consommer qui puisse voiler ma clairvoyance comme l'alcool ou d'autres stupéfiants, par exemple. Conscient que la masturbation peut gâcher la source d'énergie saine du corps et de l'esprit, je te promets de ne pas me laisser entraîner dans cet acte. Je suis également déterminé à œuvrer pour le développement de la prise de conscience du tort causé par la stimulation artificielle de l'énergie sexuelle.

Cher Bouddha, sachant que le désir sexuel effréné cause du tort et que l'amour véritable est source de bonheur, je suis déterminé à développer en moi la bonté aimante, la compassion, la joie et la non-discrimination¹⁰² pour mon propre bonheur, celui de ma famille et de mon entourage.

Silence pendant quelques respirations

Corps et esprit en parfaite unité, je touche la Terre trois fois afin de renforcer ma détermination à gérer mon énergie sexuelle par une consommation en pleine conscience.

I son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

I demi son de cloche et on se relève.

¹⁰¹ Toute personne qui suit le chemin de l'Éveil, pour sa propre libération et pour aider les autres à se libérer.

¹⁰² Les quatre esprits illimités. Cf. Thich Nhât Hanh, *Enseignements sur l'Amour*, Albin Michel, 1999.

12. Diriger mon énergie sexuelle vers l'aspiration à servir les autres

Cher Bouddha, durant cette vie et les vies précédentes, à cause de notre ignorance, de notre incapacité à protéger notre corps et notre esprit et à créer un environnement culturel et social sain, nous nous sommes laissés aller à des actes sexuels irresponsables. En tant que société, nous n'avons pas su voir que l'énergie sexuelle, faute de la reconnaître en nous et de la gérer de manière maîtrisée, pouvait porter atteinte à l'individu, à la famille et à la société dans leur corps et dans leur esprit. Je sais que certains font de l'argent avec la sexualité, en faisant commerce des corps et par la vente de sons, d'images ou d'objets. Partout sont affichées des images suscitant le désir sexuel, que ce soit dans les livres et revues, sur les panneaux publicitaires, dans les films à la télévision, au cinéma, sur des disques ou sur internet. Les jeunes sont particulièrement victimes de cette propagande. Les graines du désir sexuel en eux sont arrosées tous les jours, plusieurs fois par jour. Il y a un nombre alarmant d'adolescents et d'adolescentes, souvent très jeunes, qui sont attirés dans les filets d'une activité sexuelle malsaine. Je vois que cette expérience du sexe sans amour chez ces jeunes gens est un drame et une calamité. Ils grandissent en ayant exercé ce que l'on peut appeler le sexe vide, sans possibilité de connaître l'amour véritable. Des sévices sexuels ont été et sont encore infligés à des enfants, parfois à nos propres enfants ou à des jeunes membres de notre famille. Nous avons malgré nous causé des ruptures et de la souffrance, qui se transmettent de génération en génération.

Aujourd'hui, je me suis éveillé. Je vois à présent ces erreurs pour lesquelles je souhaite exprimer mon plus profond regret. Je veux prendre un Nouveau Départ. Je suis déterminé à apprendre et à mettre en pratique le troisième et le cinquième entraînements à la pleine conscience¹⁰³, cher Maître, pour maîtriser mon corps, mon énergie sexuelle et mon esprit. Je m'engage à faire tout mon possible pour ménager un environnement sain à tous les niveaux de la société, et particulièrement pour les jeunes générations. Je pourrai ainsi diriger toute mon énergie dans la direction de l'ouverture, de la sagesse et de la compassion, pour la mettre au service de tous les êtres dans le monde. Et en retour, cette aspiration me nourrit et dynamise mon énergie. C'est exactement ce que décrit le Bouddha quand il parle de la volition comme un des quatre aliments¹⁰⁴. Je sais que si mon esprit d'amour et mon aspiration profonde à libérer tous les êtres de leur souffrance sont forts, mon énergie sexuelle n'aura pas assez de vigueur pour me dominer, et être cause de nuisance en moi et autour de moi. Cher Bouddha, je te demande de me guider pour accomplir cette démarche dans la lumière de la compréhension et de la compassion.

Silence pendant quelques respirations

Avec gratitude et de tout mon cœur, je touche la Terre trois fois devant toi, cher Bouddha, et devant tous mes nobles maîtres ancestraux de tous les temps. Je vous prie de me soutenir dans mon aspiration profonde.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

¹⁰³ Cf. l'appendice en fin d'ouvrage.

¹⁰⁴ Cf. Thich Nhất Hạnh, *Chants du Cœur*, Sully, 2009, page 205.

13. Empêcher la propagation des maladies par une conduite sexuelle responsable

Cher Bouddha, cela me réchauffe le cœur de te parler et de te confier ce qui est dans le profond de mon cœur. Je sens ta présence dans chaque cellule de mon corps. Et je sais que tu écoutes tout ce que je te confie avec beaucoup de compassion. S'il te plaît, accorde-moi ton amour et ton soutien. Protège-moi et donne-moi la force de transformer dans la société les situations malsaines et corrompues par l'énergie de désirs sexuels inappropriés. Je sais bien que si je ne suis pas solide dans ma pratique de la pleine conscience, la graine du désir sexuel sera arrosée en moi tous les jours par la consommation irréfléchie de mes organes sensoriels. Chaque fois que cette graine est arrosée, je suis la proie du désir sexuel, mon corps et mon esprit ne sont plus en paix, car ce désir me pousse à trouver tous les moyens possibles de le satisfaire.

Des comportements sexuels irresponsables détruisent chaque jour des millions de vies, et faute de pratiquer la pleine conscience, j'aurai vite fait d'en devenir moi-même la victime. Dans le monde entier, la faux de la mort des maladies telles que le sida et d'autres maladies sexuellement transmissibles font des ravages et tranchent des millions de vies toutes les heures. Notre monde se laisse brûler par le feu de la soif sexuelle.

Sachant que les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience¹⁰⁵ sont exactement le bon remède pour notre monde, je te promets, cher Maître, de les mettre en pratique de tout mon cœur et de les partager habilement avec mon entourage. Je ferai tout ce qui est en mon pouvoir pour contribuer à empêcher la propagation du sida et de toute autre maladie sexuellement transmissible, à diminuer la souffrance engendrée par de telles maladies. Cher Bouddha, cher Bodhisattva Avalokita¹⁰⁶, accordez-nous votre compassion. Versez sur notre planète en gouttes rafraîchissantes le nectar de votre amour immense. Je sais que seul l'amour véritable, le sens des responsabilités et une claire prise de conscience peuvent sauver notre monde.

Silence pendant quelques respirations

Corps, parole et esprit en parfaite unité, je touche la Terre devant le Bodhisattva¹⁰⁷ de la Saveur du Nectar de la Compassion. Puisse son énergie transformer et faire cesser les actes qui me sont dictés par des désirs inappropriés en moi.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

Corps, parole et esprit en parfaite unité, je touche la Terre devant le Vénérable Punna, grand Maître de la non-peur au service du Dharma¹⁰⁸.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

¹⁰⁵ Cf. l'annexe en fin d'ouvrage.

¹⁰⁶ Cf. Thich Nhat Hanh, *Chants du Cœur*, Sully, 2009, page 38.

¹⁰⁷ Toute personne qui suit le chemin de l'Éveil, pour sa propre libération et pour aider les autres à se libérer.

¹⁰⁸ Ce Maître n'eut aucune peur de se faire tuer pour aller dans des régions pleines de violence afin de partager le Dharma. Cf. Thich Nhat Hanh, *Sur les traces de Siddharta*, Jean-Claude Lattès, 1996, chapitre 67.

14. Pratiquer les entraînements à la pleine conscience et les manières raffinées pour me protéger

Cher Bouddha, en tant que moines et moniales, nous avons la chance de mener une vie de chasteté. Nous savons très bien que notre aspiration ne peut se réaliser qu'avec l'abandon total des attachements sexuels. C'est pourquoi je fais le vœu de mettre en pratique tous les préceptes et les manières raffinées du Vinaya¹⁰⁹, pour ma propre protection et celle des autres. Je suis conscient qu'une relation sexuelle briserait ma vie monastique, nuirait à la vie des autres et m'empêcherait de réaliser mon aspiration à servir tous les êtres. Je suis déterminé à ne pas prendre à la légère les manières raffinées établies pour m'aider à conserver ma liberté, à ne jamais avoir l'arrogance de les considérer comme de petits règlements futiles. Je me garderai de penser que j'ai assez de liberté intérieure et de force spirituelle pour ne pas avoir besoin de pratiquer les manières raffinées que tu as établies.

Cher Maître, je sais que l'attachement mène au désir et que la graine de l'attachement est présente en moi. Elle attend simplement d'être arrosée pour germer, s'enraciner et se développer. Je suis conscient que l'énergie de l'attachement, une fois qu'elle se manifeste, me fait perdre la paix de mon corps et de mon esprit et me prive de la possibilité d'aimer tous les êtres avec équanimité. Les formes d'attachement peuvent être très subtiles. Si je ne me protège pas avec la pratique des manières raffinées, je donnerai à l'attachement une chance de s'enraciner dans mon corps et mon esprit, affaiblissant la qualité de ma pratique et de celle de toute la Sangha¹¹⁰. Si je suis sous l'emprise de l'attachement, je serai aussitôt privé de ma liberté et je priverai l'autre de la sienne. Je vois bien que tels sont les obstacles que l'attachement dressera sur mon chemin de pratique. Je suis déterminé à ne pas chercher à me trouver seul avec une personne de l'autre sexe qui m'est chère. Je te promets, cher Maître, de ne pas tenir des propos ou faire des gestes susceptibles d'arroser les graines d'attachement en moi et chez l'autre personne, qu'elle soit moine, moniale ou laïque.

Comme nous sommes tes enfants, cher Bouddha, nous sommes frères et sœurs d'une même famille. Cette fraternité a le pouvoir de nous nourrir et de nous protéger sur notre chemin de pratique et de service. Je te promets de ne jamais dépasser la relation purement fraternelle. La pratique des préceptes et des manières raffinées, le soutien et les conseils de mes frères et sœurs dans la Sangha sont des moyens nécessaires pour m'aider à cultiver la fraternité et m'empêcher de me diriger dans la direction de l'attachement sexuel. Je suis déterminé à toujours écouter attentivement les conseils et les encouragements que mon maître et ma Sangha me donnent. Si un membre de la Sangha me signale que je commence à montrer des signes d'attachement émotionnel, je joindrai alors les mains pour recevoir cette remarque avec gratitude, sans chercher à nier, à justifier, sans faire de reproche à cette personne ni me fâcher contre elle.

Cher Bouddha, en tant que pratiquant laïque, je n'ai pas la chance de vivre vingt-quatre heures par jour dans cet environnement de pratique continue qu'est une Sangha monastique. Je sais que je dois alors observer et pratiquer le troisième entraînement à la

¹⁰⁹ Les manières raffinées sont un ensemble de directions pour vivre la vie quotidienne dans la pleine conscience. Avec les Dix Préceptes de Novice, les courts poèmes de pratique quotidienne, les manières raffinées forment l'étude et la pratique de base des moines et des moniales novices et font partie du Vinaya. Cf. Thich Nhat Hanh, *Entrer dans la liberté*, Edition Dangles, 2000.

¹¹⁰ Communauté de pratique.

pleine conscience¹¹¹ avec beaucoup de solidité, afin de ne pas permettre aux pensées, aux sons et aux images érotiques d'arroser en moi les graines de désir inapproprié. Cher Bouddha, je fais le serment d'user de mon temps libre pour étudier le Dharma¹¹², pour écouter et chanter des chants de pratique, pour participer à des partages du Dharma¹¹³, pour organiser des sessions de pratique en Sangha, ou pour me mettre au service d'autrui en coopérant à des projets de développement culturel et d'aide sociale. Dès que l'occasion se présente, j'irai à un centre de pratique pour profiter des retraites, des enseignements du Dharma et des partages sur le Dharma. Je suis déterminé à participer régulièrement à des cérémonies de récitation des entraînements à la pleine conscience. Je fais le vœu de développer l'esprit d'amour en moi tous les jours, car je comprends que cette énergie d'amour et de compréhension, une fois qu'elle sera puissante en moi, m'empêchera d'être emporté par la tentation de désirs pernicieux.

Silence pendant quelques respirations

Corps, parole et esprit en parfaite unité, je touche la Terre pour graver cet engagement dans mon cœur.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

De tout cœur, je touche la Terre devant le Vénérable Upali, Maître du Vinaya et devant la Vénérable Mahagotami, Sœur aînée de la communauté des bhikshunis¹¹⁴ afin de recevoir votre énergie et votre soutien.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

15. Prendre refuge pour vivre dans le bonheur

Cher Bouddha, ma pratique quotidienne des entraînements à la pleine conscience m'apporte beaucoup de confiance. Souvent, je me trouve dans des situations difficiles et, dans la confusion, je ne sais pas quoi faire ni quelle décision je dois prendre. Mais chaque fois que je me souviens des Cinq Entraînements à la Pleine Conscience¹¹⁵, je vois clairement la direction à suivre. C'est le chemin de la compréhension et de l'amour qui me préserve la liberté et me protège en m'aidant à éviter de causer de la souffrance à moi-même et aux autres. Cher Maître, plus j'avance sur le chemin que tu m'as montré et qui a rendu ma vie plus heureuse, plus je me sens proche de toi. Mon cœur est rempli de reconnaissance envers toi, envers mes amis et tous ceux qui me soutiennent dans cette voie. Je comprends pourquoi toi, cher Bouddha, tes enseignements et mes amis pratiquants, vous êtes considérés comme les Trois Joyaux, car sans vous, comment aurais-je pu profiter de ces outils dans ma vie ? Je réalise que je trouve refuge en vous. Cette prise de refuge vient naturellement du regard profond et de mes expériences vécues. Ce n'est pas de la dévotion, ce qui me rendrait dépendant de quelqu'un ou de quelque

¹¹¹ Cf. l'annexe en fin d'ouvrage.

¹¹² Enseignements du Bouddha.

¹¹³ Discussion des enseignements du Bouddha.

¹¹⁴ Moniales pleinement ordonnées. Cf. Thich Nhât Hanh, *Sur les traces de Siddharta*, Jean-Claude Lattès, 1996, chapitre 45.

¹¹⁵ Cf. l'annexe en fin d'ouvrage.

chose, mais au contraire, c'est le fruit de ma prise de conscience et de mon regard profond au quotidien. Chaque instant de ma vie peut être l'occasion de consolider cette prise de refuge. Plus celle-ci s'approfondit, plus se développent en moi la confiance, la solidité, la paix et le bonheur.

En tant que moine, moniale, je veux prendre refuge dans ma communauté de pratique. Sachant que la vision collective est plus claire et plus sage que ma vision individuelle, je te promets, cher Maître, de toujours écouter et suivre volontiers les décisions prises par ma Sangha¹¹⁶, même celles concernant ma propre vie, par exemple les moments de visite à ma famille et leur durée, le monastère où je séjournerai... Je comprends qu'il est de mon devoir de fournir à ma communauté toutes les informations nécessaires pour lui permettre de prendre la meilleure décision possible. Après avoir partagé mon point de vue sur tous les aspects, je pratiquerai le lâcher-prise pour accueillir la décision collective avec un cœur bien ouvert.

Cher Maître, dans le *Soutra sur le disciple vêtu de blanc*¹¹⁷, tu as enseigné que la pratique de la prise de refuge et des entraînements à la pleine conscience nous apporte un bonheur immédiat dans le moment présent. J'ai une foi solide en cet enseignement pour en avoir moi-même fait l'expérience directe. Que nous soyons moines, moniales ou laïcs, nous te promettons de mener une pratique régulière de la prise de refuge. Car tant que l'énergie des Trois Joyaux est présente en nous, nous nous sentons protégés, solides, et notre pratique des entraînements à la pleine conscience et des manières raffinées¹¹⁸ ne présente aucune difficulté.

Silence pendant quelques respirations

Avec gratitude et de tout mon cœur, je touche la Terre devant toi, cher Bouddha, qui me montre la Voie dans cette vie.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

Avec gratitude et de tout mon cœur, je touche la Terre devant les entraînements à la pleine conscience, le chemin de la compréhension et de l'amour.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

Avec gratitude et de tout mon cœur, je touche la Terre devant toutes les personnes et tous les éléments qui me soutiennent dans cette Voie.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

16. Cultiver le bonheur avec la foi juste et la diligence juste

Cher Bouddha, je vois tant de gens souffrir dans le monde. Ils détruisent leur corps et leur esprit, simplement parce qu'ils n'ont pas encore la foi, le chemin. Comme tu

¹¹⁶ Communauté de pratique.

¹¹⁷ Pour le texte entier et les commentaires, cf. Thich Nhât Hanh, *Changer l'avenir*, Albin Michel, 2000.

¹¹⁸ Ensemble de directions pour vivre la vie quotidienne dans la pleine conscience. Cf. Thich Nhât Hanh, *Entrer dans la liberté*, Edition Dangles, 2000.

nous as dit, une bête de somme croulant sous son fardeau ne souffre pas forcément, alors qu'un être humain ignorant du chemin qui est le sien dans la vie endure une véritable souffrance. Je suis conscient d'avoir beaucoup de chance: j'ai un chemin à suivre et j'en ai confiance. Chaque fois que j'applique tes enseignements dans ma vie quotidienne, je vois un soulagement et une transformation. Je sens l'énergie de la pleine conscience, de la concentration et de la vision profonde s'accroître en moi. Elle m'aide à surmonter mes blocages et ma souffrance. Ainsi ma foi est fondée sur mon expérience de vie et non sur une promesse. Cette foi en moi est une énergie basée sur une compréhension claire et non sur de la superstition. Plus j'apprends et pratique tes enseignements, cher Maître, plus ma foi se fortifie et m'apporte du bonheur. J'ai une grande foi en toi, en tes enseignements, en ta communauté de pratique et en ma vie de pratique. Je n'ai pas à avoir peur de quoi que ce soit, et c'est le plus grand des bonheurs.

Cher Bouddha, ayant l'énergie de la foi, je fais le vœu de pratiquer la pleine conscience avec mon corps, ma parole et mon esprit afin d'avancer, dans tous mes actes, chaque jour avec force et courage sur le chemin de la transformation et de la guérison pour moi-même et pour les autres. Je suis convaincu que l'énergie de la foi peut m'aider à réaliser cette aspiration.

En suivant tes instructions, cher Maître, je suis déterminé à pratiquer l'*attention juste*, c'est-à-dire à ne prêter attention qu'à des pensées, images et sons qui arrosent de bonnes graines en moi, afin de ranimer les formations mentales¹¹⁹ pures et belles dans ma conscience où elles prendront la place des formations négatives. Je suis déterminé à pratiquer aussi *la diligence juste*. Je ne veux en aucun cas, par mes contacts ou ma consommation irréfléchie, arroser dans ma conscience les graines négatives de la violence, de la haine, de l'attachement, etc. Je ne veux laisser aucune chance à ces graines d'être arrosées, de se manifester ou de grandir. S'il arrive que mes graines négatives soient arrosées et se manifestent dans mes paroles, actes ou pensées, je chercherai tous les moyens de les renvoyer tout au fond de ma conscience sous leur forme initiale de semence. Je sais que si elles se manifestent régulièrement, elles se développeront très vite. Si elles restent longtemps dormantes au fond de ma conscience, elles ne feront que s'affaiblir. Grâce au chant, à l'étude de tes enseignements et à la fréquentation d'amis pratiquants assidus, j'invite mes formations mentales positives comme la bonté aimante, la compassion, la joie, la non-discrimination... à se manifester régulièrement. Je chercherai tous les moyens de les maintenir aussi longtemps que possible dans ma conscience mentale. Si elles se manifestent durablement et sont entretenues, elles auront la chance de grandir, de réaliser beaucoup de transformation et d'apporter le bonheur à moi-même, ainsi qu'à mon entourage.

Cher Maître, tu m'as appris comment produire les cinq sortes d'énergie que sont la foi, la diligence, la pleine conscience, la concentration et la vision profonde. L'énergie de la foi produit celle de la diligence, qui produit à son tour celle de la pleine conscience, de la concentration et de la vision profonde, et qui, en retour, développe encore la foi¹²⁰. Je touche la Terre devant toi, cher Bouddha, et devant mes nobles maîtres ancestraux en faisant le vœu de pratiquer chaque jour pour produire et renforcer à l'intérieur de moi ces sources d'énergie précieuse.

¹¹⁹ Toute manifestation dans le mental comme l'amour, la tolérance, la colère, la jalousie, etc. Cf. Thich Nhât Hanh, *Le Cœur des Enseignements du Bouddha*, La Table Ronde, 2000.

¹²⁰ Ce sont les Cinq Facultés et les Cinq Energies. Cf. glossaire et Thich Nhât Hanh, *Le Cœur des Enseignements du Bouddha*, La Table Ronde, 2000.

Silence pendant quelques respirations

Avec gratitude et de tout mon cœur, je touche la Terre devant toi, cher Bouddha, l'enseignant inégalé¹²¹.

*1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.
1 demi son de cloche et on se relève.*

Avec gratitude et de tout mon cœur, je touche la Terre devant Mahasthamaprapta, le Bodhisattva¹²² de la Grande Energie afin de recevoir son soutien.

*1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.
1 demi son de cloche et on se relève.*

¹²¹ L'une des dix qualités du Bouddha.

¹²² Toute personne qui suit le chemin de l'Eveil, pour sa propre libération et pour aider les autres à se libérer.

LIVRE III : Une pratique profonde contribue à un monde meilleur

1. Nourrir et protéger mes ancêtres et mes descendants grâce à la consommation en pleine conscience

Cher Maître, tu as enseigné dans le soutra d'Avatamsaka que l'un contient le tout¹²³. En regardant profondément dans le moment présent, je peux vivre et toucher non seulement le passé mais également le futur. Dans l'instant présent, je peux voir et toucher également en moi mes enfants, mes petits-enfants et toutes les générations futures. Prendre soin de moi, c'est prendre soin d'eux. M'aimer, c'est les aimer. Ce que je m'offre, je leur offre aussi. Et plusieurs fois par jour, je peux m'offrir ce qu'il y a de plus beau : des pas en pleine conscience, faits dans la paix, dans la solidité et dans la liberté. De tels pas me nourrissent, nourrissent mes ancêtres en moi, et toutes les générations de mes descendants déjà présentes en moi, attendant de se manifester. Chaque respiration en pleine conscience, en paix et en liberté est aussi un cadeau que je peux offrir. La joie et la vitalité qu'elle m'apporte, elle les apporte aussi à mes ancêtres et à mes descendants, à l'instant même. Lorsque je mange, je nourris également le corps de mes ancêtres et de mes descendants. Lorsque je m'assois en méditation, je les nourris spirituellement. Mon désir profond est de dévouer chaque instant de ma pratique à nourrir mes ancêtres et mes descendants. Je suis conscient que chaque respiration, chaque pas, chaque sourire, chaque regard fait en pleine conscience est un acte d'amour véritable.

Les aliments matériels ou spirituels que j'introduis dans mon corps et mon esprit doivent être sains. Je refuse de me nourrir d'aliments toxiques, qu'ils soient absorbés par la bouche, par les sens¹²⁴, par la volition ou par la conscience. Je suis déterminé à ne consommer aucun produit toxique, qu'il s'agisse de nourriture comestible, de lectures, de films, de musiques, de chansons ou de conversations. Je ne veux pas nourrir mes ancêtres et mes descendants avec des aliments contenant des toxines comme l'avidité, la haine, la violence et le désespoir. Je veux les nourrir uniquement avec des aliments sains et nourrissants, qui purifient et transforment. Je sais que la pratique de la consommation en pleine conscience est le remède le plus efficace pour la protection de mes ancêtres, de mes descendants, et de la mienne propre. En consommant ainsi, j'exprime mon respect et mon amour les plus profonds à mes ancêtres et à tous mes descendants, aussi bien qu'à moi-même.

La seule chose que je souhaite transmettre à mes descendants, ce sont les fruits de ma pratique quotidienne : les énergies de compréhension et d'amour. Les seuls mots et les seules actions que je souhaite leur transmettre sont ceux qui viennent directement de la vue juste, de la pensée juste et de la parole juste. Je fais le vœu de vivre le moment présent de manière à leur assurer un bel avenir. Je sais que si mes descendants sont

¹²³ Ce soutra porte un autre titre : *Soutra de l'Ornementation fleurie*. C'est un soutra mahayana du III^{ème} siècle de l'ère chrétienne.

¹²⁴ L'aliment absorbé par les sens fait référence à ce que l'on consomme avec les six organes sensoriels : yeux, oreilles, nez, langue, corps, esprit.

présents en moi en cet instant, je serai également là en eux dans le futur. Le présent et le futur inter-sont¹²⁵.

Silence pendant quelques respirations

Avec gratitude et de tout mon cœur, je touche la Terre trois fois devant toi, mon cher Maître, qui a la compréhension véritable et parfaite¹²⁶, et devant le Vénérable Mahamoggallana, grand Maître de la Piété Filiale¹²⁷.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

2. Cultiver la compassion et le bonheur en réduisant ma consommation de viande

Cher Bouddha, je suis très heureux d'être végétarien, ou de pouvoir l'être en partie¹²⁸. Cette alimentation me permet de nourrir mon amour, fondation du bonheur dans ma vie. En regardant autour de moi, je vois beaucoup d'espèces vivantes contraintes de se manger les unes les autres pour rester en vie. L'araignée doit manger la mouche ou le papillon. Le serpent doit manger la grenouille. L'oiseau doit manger le ver de terre ou le poisson. Le chat doit manger la souris. Le tigre doit manger le cerf. Je suis plein de reconnaissance de ne pas avoir à manger la chair d'êtres vivants pour survivre. Je sais que les bodhisattvas¹²⁹ n'ont jamais le cœur de manger la chair des êtres vivants. Je veux moi aussi vivre comme un bodhisattva.

Cher Bouddha, dans le Soutra des Quatre Sortes d'Aliments, tu nous as enseigné à manger en pleine conscience, à manger de façon à maintenir et à développer en nous la compassion. Dans ce soutra, tu nous as permis de voir qu'en mangeant la chair d'êtres vivants, nous mangeons la chair de notre propre enfant¹³⁰. Dans les pays développés, la consommation de viande et d'alcool est énorme, ce qui fait des ravages dans notre corps et notre esprit mais aussi dans la population des pays pauvres. La production de viande et d'alcool mobilise une part tout à fait disproportionnée des terres et des ressources, contribuant ainsi indirectement à la pauvreté et à la faim dans le monde entier. Alors que chaque jour, plus de quarante mille enfants dans le monde meurent de faim et de malnutrition, une quantité gigantesque de riz, de blé, de maïs et d'orge est utilisée pour la production d'alcool et l'alimentation du bétail destiné à la boucherie. Je comprends ce que tu veux dire, cher Maître. En buvant de l'alcool et en mangeant de la viande dans ces conditions, nous manquons de pleine conscience et nous ne nourrissons pas l'amour en nous. Nous agissons comme si nous mangions la chair de notre propre bébé. Si les

¹²⁵ Sous la lumière de l'inter-être : ceci est parce que cela est. C'est l'interdépendance, l'existence mutuelle de toutes choses.

¹²⁶ L'une des dix qualités du Bouddha.

¹²⁷ Cf. Thich Nhất Hanh, *Sur les traces de Siddharta*, Jean-Claude Lattès, 1996, chapitre 66.

¹²⁸ En Asie, il est de tradition pour les laïcs qui ne sont pas pleinement végétariens de consommer des repas sans viande et sans poisson au moins deux jours par mois ou plus, avec la possibilité d'augmenter ce rythme jusqu'à vingt-six ou vingt-huit jours par mois.

¹²⁹ Toute personne qui suit le chemin de l'Éveil, pour sa propre libération et pour aider les autres à se libérer.

¹³⁰ Cf. l'annexe en fin d'ouvrage.

quarante mille enfants qui meurent de faim chaque jour dans le monde ne sont pas nos propres enfants, de qui le sont-ils ?

C'est pourquoi, cher Bouddha, je fais le vœu sincère d'être végétarien, complètement ou au moins partiellement, et je sais que je serai en paix et heureux en suivant ce régime. Les plats végétariens sont délicieux, et si en cuisinant et en mangeant, nous sommes conscients d'être en train de cultiver l'amour, ces plats seront alors encore plus délicieux, bien plus que des plats cuisinés avec de la viande. Je me sens plein d'enthousiasme en voyant qu'aujourd'hui, le nombre de végétariens augmente de plus en plus, surtout en Europe et en Amérique. Il y a maintenant des restaurants végétariens dans toutes les grandes villes. Beaucoup de gens sont végétariens car ils savent ce régime bénéfique à leur santé physique et mentale. D'autres le sont pour cultiver leur compassion. Je suis aussi très heureux de voir en Occident des organisations soutenir la lutte pour la protection des animaux. Elles empêchent les humains d'abuser de la vie des autres espèces vivantes et de leur causer de la souffrance, par exemple en s'opposant à la tuerie des animaux utilisés pour des expérimentations néfastes et dangereuses.

Silence pendant quelques respirations

Corps et esprit en parfaite unité, je touche la Terre trois fois devant toi, cher Bouddha, et fais le vœu d'être toujours conscient de la souffrance de toutes les espèces sur cette planète, de manger de manière à maintenir ma compassion éveillée et à réduire la souffrance des êtres vivants¹³¹.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

3. Protéger mon environnement en consommant des produits biologiques

Cher Bouddha, depuis la seconde moitié du siècle dernier, la prise de conscience écologique est heureusement devenue de plus en plus claire. Nous sommes nombreux à encourager la protection de l'environnement pour que l'élevage et l'agriculture cessent de détruire la Terre comme au siècle dernier. Combien de forêts ont été abattues pour devenir des pâturages destinés à l'élevage des bétails et à la production de viande ! Et les déchets produits par l'élevage industriel ont gravement pollué la terre et les sources d'eau. L'usage de produits chimiques toxiques dans l'agriculture a également été très nuisible aux êtres vivants, à la terre, à l'eau et à l'air. Notre planète Terre subit de nombreux désastres simplement parce que nous, les humains sommes avides.

Il a fallu aux astronautes quitter la Terre et la regarder de la lune pour voir combien elle était belle et fragile. Il a fallu qu'ils quittent la Terre et qu'elle leur manque pour remplir leur cœur d'amour pour elle et pour faire naître leur détermination de la protéger. Grâce à la pleine conscience, je n'ai pas à aller jusqu'à la lune parce que tu m'as ouvert les yeux, cher Maître. Je fais aujourd'hui le vœu de manger et de boire en pleine conscience, de m'abstenir de consommer viande et alcool, de faire tous les efforts pour encourager et soutenir une agriculture saine, respectueuse de la vie des êtres vivants et de l'environnement. Dans mon jardin, que ce soit à la maison ou au monastère, j'apprendrai à produire des légumes et des fruits biologiques. Au marché, je ferai de mon

¹³¹ Extrait de la 4^e des Cinq Contemplations, cf. l'annexe en fin d'ouvrage.

mieux pour acheter des fruits et légumes biologiques, et ainsi soutenir le travail des fermiers qui les produisent. S'il faut, je mangerai moins pour avoir les moyens d'acheter des produits biologiques.

Silence pendant quelques respirations

De tout mon cœur, je touche la Terre trois fois pour demander pardon à notre Mère la Terre. Elle m'a nourri, embrassé et protégé pendant des vies et des vies. Et pourtant, elle est victime de notre inconscience et de tous les dégâts que nous avons causés. Cher Bouddha, chers maîtres ancestraux, soyez les témoins de ma sincérité dans ces trois touchers de la Terre.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

4. Choisir des moyens d'existence justes

Cher Bouddha, je veux pratiquer un mode de vie juste. Je fais le vœu de ne pas avoir une profession susceptible de nuire à la compassion en moi. Mettant en pratique le premier et le deuxième des Cinq Entraînements à la Pleine Conscience, je fais le vœu de ne pas exercer un métier qui m'obligerait à tuer des êtres vivants, à polluer ou à détruire l'environnement. Je ne vais pas non plus gagner ma vie par une activité qui exploite mes frères et sœurs humains ou leur cause du tort. Je suis déterminé à ne pas investir dans des sociétés dont le but est le profit de quelques uns, privant ainsi les autres de leurs moyens d'existence et polluant notre planète.

Cher Maître, si un mauvais choix ou la pression des circonstances m'ont poussé dans cette voie, je te promets de chercher toutes les possibilités de me désengager progressivement pour trouver des moyens d'existence justes. Je sais que je trouverai un grand bonheur dans l'exercice d'un métier qui me permette de nourrir en moi la compassion chaque jour et de réaliser mon aspiration de soulager la souffrance dans le monde. Travailler par exemple comme infirmier, médecin, psychothérapeute, travailleur social, enseignant, chercheur en science ou spécialiste de l'environnement m'offre la possibilité de pratiquer la compréhension et l'amour, et de satisfaire mon besoin d'aider les gens autour de moi. Je sais que beaucoup d'autres métiers peuvent aussi m'aider à avancer dans cette direction.

Je veux vivre dans la simplicité et éviter de consommer trop. Plutôt que de passer ma vie à gagner plus d'argent, je veux prendre le temps de vivre en profondeur et en toute liberté mes moments de travail et toutes mes activités au service des autres. Je suis déterminé à ne pas céder à l'avidité et à ne pas prétexter un manque d'argent pour multiplier les activités professionnelles ou les petits travaux supplémentaires. Je ne rechercherai pas le bonheur dans la consommation et des occupations continues. Je privilégierai au contraire de la liberté intérieure et de l'amour pour trouver le bonheur véritable.

En tant que moine, moniale, je ne construirai jamais un ermitage ou un temple pour moi-même, pour y vivre seul(e) à l'écart de la Sangha¹³² comme un tigre hors de la jungle¹³³. Je ne jouerai pas sur la superstition, n'utiliserai aucune technique magique ou divinatoire, et ne monnayerai pas les cérémonies de soutien spirituel, que ce soit les

¹³² Communauté de pratique.

funérailles ou les cérémonies pour les défunts. Je suis également déterminé(e) à ne pas me perdre dans des travaux qui, sous l'apparence d'un service pour la Sangha, peuvent répondre à d'autres motivations ; la construction d'un monastère, la fabrication d'une statue du Bouddha, l'organisation de cérémonies ou de retraites peuvent dissimuler la quête de louanges, d'un profit ou du pouvoir. Je te promets, cher Maître, d'accomplir uniquement les tâches que m'a confiées la Sangha, et de toujours œuvrer en collaboration avec mes frères et sœurs, monastiques et laïcs. Je suis déterminé(e) à écouter profondément tous les membres de ma Sangha pour harmoniser nos idées et nos opinions et parvenir à une vision et à une sagesse collectives comme fondement de toute décision. Je pourrai ainsi laisser derrière moi tout amour-propre et tout attachement à mon ego, cultiver la fraternité, et progresser sur le chemin de la transformation de la souffrance. Des travaux de construction ou d'organisation sont pour nous une opportunité de travailler ensemble, d'éliminer notre habitude de croire et de vouloir montrer que notre point de vue est le meilleur, refusant ainsi toute valeur à celui des autres. Je sais que seul un travail collectif dans l'harmonie constitue le service pour le Bouddha, le Dharma¹³⁴ ou la Sangha, que cela seul a la capacité d'aider le monde.

Cher Maître, j'ai commis beaucoup d'erreurs par le passé, je me laissais emporter par le travail, je m'engageais sans le savoir sur le chemin de la quête de louanges, d'un profit ou du pouvoir en croyant servir ma Sangha. Maintenant que tu m'as ouvert les yeux, je veux en toute sincérité prendre un Nouveau Départ.

Silence pendant quelques respirations

Avec gratitude et de tout mon cœur, je touche la Terre trois fois devant Samantabhadra, le Bodhisattva de la Grande Action¹³⁵.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

5. Poursuivre l'œuvre de Bouddha en préservant la planète Terre

Cher Bouddha, tu es un enfant de la Terre. Tu as choisi cette planète comme lieu de pratique et de service. Sur ton chemin, tu as formé d'innombrables bodhisattvas¹³⁶ capables de protéger cette planète et sa beauté. Je me souviens que devant l'Assemblée du Lotus, au moment où tu as appelé les bodhisattvas, des centaines de milliers d'entre eux ont surgi de la Terre et se sont présentés devant la communauté. Ils t'ont fait la promesse de demeurer sur cette planète pour la protéger, et aussi pour continuer ton œuvre.

Cher Bouddha, je suis moi aussi un enfant de la Terre. Je veux moi aussi participer à la protection de notre belle planète. Je veux trouver le moyen, à mon niveau d'être un bodhisattva parmi ces milliers de bodhisattvas surgis de la Terre. Aujourd'hui ta Sangha¹³⁷ est présente dans presque tous les pays du monde, non seulement en Asie, mais

¹³³ Les vietnamiens disent que, comme un tigre qui quitte la jungle va sûrement se faire tuer par les hommes, un moine ou une moniale qui quitte sa Sangha va sûrement échouer dans sa vie monastique.

¹³⁴ Enseignements du Bouddha.

¹³⁵ Cf. Thich Nhât Hanh, *Chants du Cœur*, Sully, 2009, page 39.

¹³⁶ Toute personne qui suit le chemin de l'Éveil, pour sa propre libération et pour aider les autres à se libérer.

¹³⁷ Communauté de pratique.

aussi en Europe, en Afrique, en Amérique, en Australie et en Océanie. Nous sommes partout, et nous faisons le vœu de rester avec ta Sangha en ce monde afin de poursuivre ton œuvre au service de tous les êtres.

Dans ce monde, pour toujours,
Je fais le vœu de rester avec ma Sangha
Afin d'aider tous les êtres.
En cet instant,
Les montagnes et les rivières sont les témoins de ce vœu sincère.
Je m'incline devant toi, le Compatissant,
Et te prie de m'envelopper de ton énergie.¹³⁸

Cher Bouddha, je me manifeste à partir de la Terre Mère, et je retournerai à elle pour continuer à me manifester des milliers de fois encore. Avec ma Sangha, je continuerai à transformer le compost en fleurs, à protéger la vie et à œuvrer pour faire de cette planète un monde de bonheur. Je sais que la compréhension et l'amour sont les éléments de base pour construire le paradis ; c'est pourquoi je suis déterminé à les cultiver à chaque instant de ma vie quotidienne.

Silence pendant quelques respirations

Corps et esprit parfaitement ici et maintenant, je touche la Terre devant le Bodhisattva qui Rafraîchit la Terre, et devant le Bodhisattva qui Soutient la Terre pour consolider mon engagement envers notre Mère la Terre, envers notre belle planète.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

De tout mon cœur, je touche la Terre devant le Vénérable Punna, grand Maître de la non-peur au service du Dharma¹³⁹.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

6. Prendre refuge dans la Terre

Cher Bouddha, je me souviens que juste avant ton Eveil, au pied de l'arbre de la Bodhi¹⁴⁰, Mara¹⁴¹ est apparu et t'a posé des questions dans l'intention de te décourager.

¹³⁸ Extrait du chant intitulé *Protection et Transformation*, cf. Thich Nhât Hanh, *Chants du Cœur*, Sully, 2009, page 165.

¹³⁹ Ce Maître n'eut aucune peur de se faire tuer pour aller dans des régions pleines de violence afin de partager le Dharma. Cf. Thich Nhât Hanh, *Sur les traces de Siddhartha*, Jean-Claude Lattès, 1996, chapitre 67.

¹⁴⁰ Constatant que les austérités ne l'avaient pas mené à une plus grande compréhension du monde, Siddhartha (le futur Bouddha) décida de délaisser les austérités extrêmes et de se concentrer sur la méditation, traçant la voie du milieu qui consiste à nier les excès. Il s'assit sous l'arbre de la Bodhi et fit le vœu de ne pas bouger de cette place avant d'avoir atteint la Vérité. Au quarante-neuvième jour à l'aube, il atteignit l'Eveil parfait. (Cf. *ibid.*, chapitre 18.) Cet arbre se situait à Bodh Gaya (site de pèlerinage aujourd'hui), dans l'état de Bihar. Il est aussi connu sous le nom de figuier des pagodes ou pipal. C'est un arbre appartenant au genre *ficus* (*ficus religiosa*) de la famille des Moracées.

¹⁴¹ Démon, tentateur ou le mal. Il représente l'inverse de la nature du Bouddha.

Mara a demandé : « Qui es-tu, toi, pour oser croire que tu vas atteindre le fruit de l'Eveil parfait ? Depuis combien de vies as-tu pratiqué ? Et tu oses maintenant penser qu'en vingt-quatre heures tu vas réaliser la Voie ? Qui peut être témoin et démontrer que ce que tu dis est la vérité ? » Cher Bouddha, quand Mara t'a posé ces questions, tu as posé ta main droite sur la Terre, et tu lui as répondu : « La Terre est là pour prouver que mes paroles disent la vérité. » Alors la Terre a tremblé, et Mara s'est retiré.

Cher Bouddha, comme j'aurais eu envie de te contempler assis bien solide sur la Terre, avec la main droite dans la position du Toucher de la Terre¹⁴². Chaque fois que je visualise cette scène, je me sens très ému. La Terre a été témoin de tes manifestations durant des milliers de vies, et de tes succès répétés dans chaque vie. La Terre a été pour toi un refuge sûr, qui t'a permis de te manifester des millions de fois dans de merveilleux corps de transformation, pour pratiquer et pour servir. Tu fus jadis le Bouddha Vipashyin, tu seras dans l'avenir le Bouddha Maitreya, et encore bien d'autres corps de transformation ! Tu te manifestes à partir de la Terre et toujours tu y retournes pour te manifester de nouveau. La Terre est pour toi un refuge solide. Je sais que comme toi, je peux prendre refuge dans la Terre, et qu'ainsi je pourrai développer comme moi l'énergie de solidité et une capacité d'acceptation sans borne.

Le Bouddha est un joyau qui brille infiniment.
Il a réalisé l'Eveil parfait il y a des milliers de vies.
Sereinement assis en méditation sur la montagne,
De son front jaillit une auréole
Illuminant tout le Pic des Vautours¹⁴³,
Eclairant parfaitement les six destinées de la confusion¹⁴⁴.
Retrouvons-nous à l'Assemblée Nagapushpa¹⁴⁵,
Et continuons la lignée authentique.
Je prends refuge dans le Bouddha toujours présent !¹⁴⁶

Cher Bouddha, je sais qu'en touchant profondément la Terre quand je suis assis, quand je marche ou quand je suis allongé, je peux recevoir son énergie pour continuer ton œuvre.

Silence pendant quelques respirations

Avec gratitude et de tout mon cœur, je touche la Terre trois fois afin d'entrer en contact profond avec elle et recevoir son énergie de solidité et d'inclusivité¹⁴⁷ infinie.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

¹⁴² Cette position de la main, détendue et drapée au-dessus du genou pour pouvoir toucher le sol, est connue sous le nom du *mudra Bhumisparsha*, le sceau du Toucher de la Terre.

¹⁴³ Sur cette montagne se situait le monastère où le Bouddha résidait souvent pendant les trente dernières années de sa vie. Le Pic des Vautours, lieu de pèlerinage, est aussi connu sous le nom de Gridhakuta. Il se situe aujourd'hui à Rajgir, une ville du district de Nalanda, dans l'état de Bihar.

¹⁴⁴ L'enfer, les royaumes des esprits affamés, des bêtes, des démons guerriers, des humains et des dieux.

¹⁴⁵ L'Assemblée dans laquelle le Bouddha Maitreya enseignera.

¹⁴⁶ Extrait des Louanges aux Trois Joyaux, cf. Thich Nhat Hanh, *Chants du Cœur*, Sully, 2009, page 223.

¹⁴⁷ Capacité d'embrasser et d'accepter tous les êtres vivants, toutes les formes de vie sans exception.

7. Etre solide comme la Terre

Cher Bouddha, j'écoute tes conseils. Je m'entraîne à m'asseoir avec solidité, et à toucher la Terre avec calme et profondeur.

Ici, au pied d'un arbre,
Ici, dans une pièce vide et calme,
Ici, sur un petit coussin,
Ici, sur l'herbe verte et fraîche,
Assieds-toi, mon enfant.

Assieds-toi bien droit,
Assieds-toi bien solide,
Assieds-toi bien en paix.
Ne laisse pas tes pensées t'emporter dans le ciel, mon enfant.
Ton fondement collé à la Terre,
Sois un avec elle.
Tu es revenu à la Terre,
Souris mon enfant.
La Terre va te transmettre sa stabilité,
Sa paix et sa liberté.
Soutenant ta respiration consciente,
Arborant un sourire paisible,
Tu maintiens ce contact avec la Terre.

Parfois tu échoues, mon enfant.
Tu es assis sur terre,
Mais en réalité tu flottes dans les airs,
Habitué que tu es à errer dans le cercle du samsara
Et à faire naufrage dans l'océan des illusions.
Mais la Terre, elle, est patiente et constante.
Elle t'attend.
Elle te protège depuis des milliers de vies,
Et te sera toujours fidèle.
Elle sait que tu reviendras.
Elle t'accueillera,
Tout aussi fraîche que la première fois.
L'amour ne dit jamais que c'est la dernière fois.

La Terre est la Mère aimante.
Alors, pourrait-elle jamais cesser de t'attendre, patiemment ?

Reviens à la Terre, mon enfant,
Et tu verras.
Comme cet arbre là-bas,
Les fleurs et les feuilles de ton âme
Seront luxuriantes

Une fois que tu sauras entrer en contact avec la Terre.¹⁴⁸

Cher Bouddha, je suis tes conseils. Je m'entraîne à faire des pas solides sur la planète Terre, et à la toucher profondément :

Le chemin silencieux t'accueille, mon enfant,
Le chemin aux senteurs d'herbe et de fleurs,
Le chemin au milieu des prairies parfumées,
Où subsistent les traces de ton enfance,
Et celles de la main de maman.
Poses-y des pas calmes et légers,
Des pas détendus et paisibles.
Touche fermement la Terre avec tes pieds
Et ne laisse pas tes pensées t'emporter dans le ciel, mon enfant.
Reviens sans cesse à ce chemin.
Ce chemin est ton ami.
Il te transmettra
Sa paix,
Sa force.
Soutenant ta respiration consciente,
Tu maintiens ce contact avec la Terre.

Que chaque pas soit pour la Terre un baiser de ton pied,
Que chaque pas soit pour elle une caresse,
Que sa trace, comme le sceau de l'empereur
Donne l'ordre au maintenant de revenir régner sur l'ici.
Ainsi la vie sera là,
La vitalité s'exprimera pleinement,
Les merveilles se manifesteront,
Les visages prendront des couleurs,
Les souffrances se transformeront,
Et le corps et l'esprit seront en paix.

Parfois tu échoues, mon enfant.
Tu marches sur ce chemin silencieux
Mais en réalité tu flottes dans les airs,
Habitué que tu es à errer dans le cercle du samsara
Et à faire naufrage dans l'océan des illusions.
Mais le chemin, lui, est patient et constant.
Il t'attend.
Ce chemin familier, fidèle,
Il sait bien que tôt ou tard tu reviendras.
Et il accueillera les pas de ton retour.

¹⁴⁸ Poème de Thich Nhat Hanh intitulé Toucher la Terre, extrait de *Une flèche, deux illusions*, éditions Dangles, 2000.

Tout aussi frais que la première rencontre.
L'amour ne dit jamais que c'est la dernière fois.
Ce chemin, c'est un vieil ami.
Il t'attend avec une infinie patience,
Qu'il soit recouvert de poussières rouges,
Enfoui sous un tapis de feuilles d'automne,
Rendu boueux par la pluie,
Ou pris sous une couche de neige glacée.
Reviens, mon enfant, reviens sur ce chemin,
Et tu verras.
Comme cet arbre là-bas,
Les fleurs et les feuilles de ton âme
Seront luxuriantes
Une fois que tu sauras entrer en contact avec la Terre.¹⁴⁹
Silence pendant quelques respirations

Je touche la Terre de mon front, de mes bras et de mes genoux, en lui confiant tout mon corps et toute mon âme. Je fais le vœu, désormais, de pratiquer les Touchers de la Terre, la méditation assise et marchée, de façon à sentir que la Terre est ma fondation solide.

*1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.
1 demi son de cloche et on se relève.*

8. Développer en moi les qualités de la Terre pour embrasser et transformer tout, sans discrimination

Cher Bouddha, étant ton enfant, Ksitigarbha est mon frère aîné. C'est un grand bodhisattva¹⁵⁰, qui a formé un vœu très profond : il n'aura de cesse de travailler à secourir les êtres des enfers, jusqu'à ce que ceux-ci soient totalement vides¹⁵¹. Ksitigarbha signifie la nature solide, stable et dense de la Terre, sa capacité à contenir et à embrasser. Cher Bouddha, je trouve son nom très beau. Comme le Bodhisattva sait que la souffrance et les afflictions sont sans limite, son aspiration et son action pour servir tous les êtres sont également sans limite. Tant qu'il y aura sur cette planète de la souffrance et des afflictions, il en soulagera tous les êtres inlassablement. Notre monde a besoin de personnes comme lui, et je veux lui apporter mon soutien. Je vois partout se constituer les royaumes infernaux du malentendu, de la haine et de la violence. Et en même temps, je vois partout des bodhisattvas en grand nombre, qui agissent pour y porter secours avec courage.

Cher Bouddha, tu enseignas un jour au Vénérable Rahula quand il était enfant comment développer en lui les qualités de la Terre, en lui disant : « Cher enfant, apprends à être comme la Terre. Lorsque quelqu'un verse sur la Terre une chose pure et parfumée

¹⁴⁹ Poème de Thich Nhât Hanh intitulé Toucher la Terre, extrait de *Une flèche, deux illusions*, éditions Dangles, 2000.

¹⁵⁰ Toute personne qui suit le chemin de l'Eveil, pour sa propre libération et pour aider les autres à se libérer.

¹⁵¹ Cf. Thich Nhât Hanh, *Chants du Cœur*, Sully, 2009, page 39.

comme des fleurs ou du bon lait, la Terre n'en tire pas orgueil. Et lorsque quelqu'un verse sur la Terre une chose sale et puante comme de l'excrément, de l'urine, du sang, du pus ou du crachat, la Terre n'en éprouve ni honte, ni haine, ni colère. La Terre peut recevoir, embrasser et transformer toute chose, sans aucune discrimination. »¹⁵² Je sais que le Bodhisattva Ksitigarbha a la même énergie de solidité et d'inclusivité¹⁵³ que la Terre, et qu'il est ainsi capable de tout embrasser et de tout transformer. Je veux moi aussi apprendre et développer en moi les qualités de la Terre, comme ont pu le faire le Bodhisattva Ksitigarbha et le Vénérable Rahula. J'ai en moi le complexe d'infériorité, la honte et les peines. Je touche la Terre pour qu'elle embrasse ce complexe, cette honte et ces peines en moi, et qu'ensemble nous les transformions. Et un jour, le fruit de l'amour et de la joie apparaîtra dans mon cœur comme dans le monde.

Silence pendant quelques respirations

Avec gratitude et de tout mon cœur, je touche la Terre devant Ksitigarbha qui embrasse avec solidité et sans discrimination tous ceux qui souffrent.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

Corps et esprit en parfaite harmonie, je touche la Terre devant le Vénérable Rahula pour développer en moi la capacité d'embrasser tous les êtres sans discrimination.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

9. Etre un avec la Terre

Cher Bouddha, quand je regarde la Terre profondément, je peux y voir la présence du soleil et sa chaleur qui aident toute chose à naître et à grandir. Si cette planète est si belle, c'est grâce à la chaleur du soleil. Je peux aussi y voir les ruisseaux d'eau fraîche couler depuis les profondeurs. Sans l'eau, comment y aurait-il de la vie sur cette planète ? Je peux également sentir la présence de l'air et de tous les gaz dans l'atmosphère, comme l'oxygène, le carbone... Sans ces gaz, il n'y aurait pas de vie, et il n'y aurait pas non plus la beauté du saule vert, des chrysanthèmes dorés, des fleurs jaunes, toutes ces petites merveilles de la nature. Partout je peux voir les quatre éléments : la terre, l'eau, l'air et le feu. Ils inter-sont¹⁵⁴ et se relient les uns aux autres. Ils inter-sont également dans mon corps de manière merveilleuse.

Je veux toucher la Terre avec mon front, mes deux bras, mes deux jambes, afin de sentir que je suis un avec la Terre Mère, que je suis un avec la lumière du soleil, avec les rivières, les lacs, l'océan, et avec les nuages dans le ciel immense... Les quatre éléments présents dans mon corps et les quatre éléments présents dans le cosmos ne sont pas des réalités séparées. Je veux retourner à la Terre Mère pour prendre refuge en elle et pour voir en moi sa nature solide.

Silence pendant quelques respirations

¹⁵² Cf. Thich Nhat Hanh, *Sur les traces de Siddharta*, Jean-Claude Lattès, 1996, chapitre 49.

¹⁵³ Capacité d'embrasser et d'accepter tous les êtres vivants, toutes les formes de vie sans exception.

¹⁵⁴ Sous la lumière de l'inter-être : ceci est car cela est. C'est l'interdépendance, l'existence mutuelle de toutes choses.

De tout mon cœur, je touche la Terre trois fois devant le Vénérable Sariputta et le Vénérable Rahula qui ont très bien pratiqué l'inclusivité¹⁵⁵ et la non-discrimination afin de devenir comme la Terre¹⁵⁶.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

¹⁵⁵ Capacité d'embrasser et d'accepter tous les êtres vivants, toutes les formes de vie sans exception.

¹⁵⁶ Cf. Thich Nhat Hanh, *Sur les traces de Siddharta*, Jean-Claude Lattès, 1996, chapitre 49 et 62.

LIVRE IV : La pratique de la vision profonde transcende la naissance et la mort

1. Toucher l'essence de la pratique pour faire naître la concentration et la vision profonde

Cher Bouddha, je m'en veux car souvent, j'ai pratiqué correctement la forme mais pas assez le contenu. En offrant de l'encens, en touchant la Terre, pendant la méditation assise ou marchée et pendant le chant, j'ai souvent laissé mon esprit vagabonder dans le passé ou le futur, s'emprisonner dans des soucis ou se perdre dans des pensées insignifiantes concernant le présent. Je sais que pratiquer seulement la forme n'apporte aucun fruit, ni à moi, ni à ma Sangha¹⁵⁷. Je ne pense pas que cela vienne d'une hypocrisie quelconque, mais je comprends qu'en pratiquant ainsi, j'ai laissé passer beaucoup d'occasions. Allumer un bâton d'encens, faire un pas ou une inspiration en pleine conscience sont autant de chances pour moi de faire naître l'énergie de la pleine conscience et de la concentration. Je sais qu'avec l'énergie de la pleine conscience et de la concentration, j'aurai toujours une vision profonde. Et pourtant, il arrive que je ne me concentre pas en offrant de l'encens, en marchant ou en respirant. Ceux qui ne pratiquent pas ne sont pas conscients de ce qu'ils font quand ils agissent, se mettent debout, s'assoient, rient ou parlent et fonctionnent en pilotage automatique. Moi je suis pratiquant, et pourtant je fais comme eux. Je ris et je parle, je suis debout ou assis sans savoir ce que je fais.

Cher Maître, je te promets de faire mieux à partir de cet instant, pour faire naître davantage l'énergie de pleine conscience et de concentration à chaque moment de ma vie quotidienne. Je sais que non seulement cette énergie m'aide à guérir et à transformer mon corps et mon esprit, mais aussi qu'elle soutient beaucoup les autres membres de ma Sangha et élève la qualité de leur pratique. Cher Bouddha, laisse-moi, je te prie, toucher la Terre devant toi, afin de graver cette compréhension dans mon cœur.

Silence pendant quelques respirations

Avec gratitude et de tout mon cœur, je touche la Terre devant toi qui as merveilleusement atteint la rive de la liberté¹⁵⁸ et qui me montres le chemin.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

2. Pratiquer la reconnaissance pure pour ne pas me perdre dans le moment présent

Cher Bouddha, selon tes enseignements, *retourner au moment présent* ne signifie pas pour autant avoir la capacité de *s'y établir*. Ce qui se passe dans l'instant présent peut

¹⁵⁷ Communauté de pratique.

¹⁵⁸ L'une des dix qualités du Bouddha.

aussi m'emporter et je peux m'y perdre. Parfois je fuis ce qui est en train d'arriver, parfois je m'y agrippe ; dans les deux cas je m'y perds. Je sais que la haine et l'attachement m'empêchent d'être moi-même. Cependant quelquefois, sans le vouloir, je fais preuve d'aversion ou d'attachement dans mes réactions. La pleine conscience m'aide à reconnaître ce qui se passe, et me permet également de savoir si je me laisse emporter même dans le moment présent. C'est pour cela que je suis tes instructions, cher Maître. Je sais que la pleine conscience est d'abord la capacité de la pure reconnaissance, ce qui veut dire reconnaître sans s'attacher ni fuir. Cette reconnaissance pure m'aide à faire naître et à maintenir l'énergie de solidité et de liberté.

Cher Bouddha, tu nous as enseigné que la solidité et la liberté sont les deux caractéristiques essentielles du nirvana¹⁵⁹ et du monde de la non-naissance et de la non-mort. C'est pourquoi je te promets, cher Bouddha, que dans ma vie quotidienne, je serai plus diligent dans la pratique de la reconnaissance pure. Lorsque je me laverai les mains, je saurai que je me lave les mains. Lorsque je tiendrai mon bol dans mes mains, je saurai que je le tiens dans mes mains. Lorsque l'irritation montera, je serai conscient qu'elle monte. Lorsque l'attachement se manifesterait, j'en serai conscient. Je m'entraînerai à reconnaître tout ce qui se passe et à sourire, sans anxiété, sans complexe ni de supériorité, ni d'infériorité, ni d'égalité¹⁶⁰.

Silence pendant quelques respirations

Avec gratitude et de tout mon cœur, je touche la Terre trois fois devant toi, le Bouddha du présent, devant Kassapa, le Bouddha du passé et devant Maitreya, le Bouddha à venir. Je vous prie d'être témoins de ma sincérité et de ma détermination dans cette pratique spirituelle.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

3. Contempler l'inter-être¹⁶¹ pour me libérer de la naissance et de la mort

Cher Bouddha, comme tu l'as enseigné, les gens dans le monde sont souvent emprisonnés dans des concepts tels qu'*être* et *non-être*, *éternité* ou *annihilation*. Je sais que l'idée d'un soi immortel est une vue fautive et que l'idée d'annihilation en est une autre. Cher Maître, tu m'as enseigné à ne m'attacher à aucun de ces extrêmes, que ce soit l'éternité ou l'annihilation. Je me dis que dans ma vie quotidienne, je devrais faire des efforts pour voir clairement la nature de non-éternité et de non-annihilation de mes cinq agrégats¹⁶² et de toute chose autour de moi. La vision profonde de l'impermanence me montre que rien ne peut être qualifié d'*existence* ou d'*être véritable*. Chaque chose,

¹⁵⁹ Etat de l'extinction de toute notion, la libération parfaite, but ultime de tous les pratiquants bouddhistes.

¹⁶⁰ Le complexe d'égalité consiste à croire qu'étant aussi bien que les autres, nous devrions être traités et considérés exactement de la même manière qu'eux. Dans la psychologie occidentale, le complexe d'infériorité est considéré comme un obstacle à une bonne santé mentale, mais dans le bouddhisme, le complexe de supériorité et le complexe d'égalité sont également considérés comme des obstacles car tous les trois complexes sont fondés sur l'idée d'un soi séparé.

¹⁶¹ L'interdépendance, l'existence mutuelle de toutes choses : ceci est parce que cela est.

¹⁶² Les cinq *skandhas* ou agrégats sont les éléments qui constituent une personne : corps, sensation, perception, formation mentale et conscience.

chaque phénomène est une manifestation merveilleuse, sans réalité propre séparée, sans nature propre séparée. Ceci se manifeste, car cela se manifeste. Cela se manifeste à partir de ceci. Ceci se trouve en cela, et cela existe en ceci.

Cher Maître, tu as dépensé beaucoup d'énergie pour nous apprendre et pour nous rappeler encore et encore que l'œuvre la plus noble d'un pratiquant est celle de l'Eveil. Et pourtant, j'ai gaspillé beaucoup de mon temps si précieux à la poursuite d'une carrière dans le monde, d'une reconnaissance publique, d'un confort matériel, d'une position sociale. Je sais que je peux faire bien mieux. Je suivrai ton conseil, cher Maître. Je contemplerai l'impermanence, l'interdépendance, la vacuité et l'inter-être, afin de faire l'expérience profonde que tout ce qui existe a la nature de non-naissance et de non-mort, de non-venir et de non-partir, de non-être et de non non-être, de non-éternité et de non-annihilation. Tu nous as ouvert toute grande la porte de la non-naissance et de la non-mort. Il me suffit de suivre tes enseignements pour y entrer. Je sais que le but ultime d'un pratiquant est de réaliser la nature de non-naissance et de non-mort pour se libérer du cercle du samsara¹⁶³ et atteindre la plus haute liberté.

Silence pendant quelques respirations

Cher Bouddha, avec gratitude et de tout mon cœur, je touche la Terre devant toi qui as la sagesse véritable et parfaite¹⁶⁴, et devant le Vénérable Kaccayana¹⁶⁵ afin de m'entraîner à penser juste et me libérer des naissances et des morts.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

4. Faire un avec la rivière de la vie, mes ancêtres et mes descendants génétiques et spirituels

Cher Bouddha, je suis conscient du courant de vie qui coule en moi, contenant tous mes ancêtres et tous mes descendants. Toutes les générations de mes ancêtres spirituels et génétiques sont présentes en moi ; je suis leur continuation ; je n'ai pas de soi séparé. Je m'entraîne à lâcher prise de tout ce que je crois être moi ou mien, pour ne faire plus qu'un avec ce courant de vie. Il coule en moi, je suis ce courant, et non un soi séparé.

J'ai mes ancêtres spirituels : les nobles maîtres, les patriarches et matriarches de tous les temps¹⁶⁶, encore vivants ou déjà morts. Ils sont tous en moi. Ils m'ont transmis des graines de paix, de compréhension, d'amour et de bonheur. Grâce à eux, j'ai en moi des ressources de paix, de joie, de vision profonde et de compassion. Parmi mes ancêtres spirituels, certains ont mené à la perfection leur pratique des entraînements à la pleine conscience, de la compréhension et de la compassion. Mais il en existe d'autres qui avaient encore des lacunes dans ces pratiques. Néanmoins, je m'incline devant eux tous et les accepte sans exception comme mes ancêtres spirituels. Moi-même, j'ai des faiblesses et rencontre encore des obstacles dans ces pratiques. Conscient de mes défauts

¹⁶³ Le *samsara* est le cycle des naissances et des morts dans lequel on est pris au piège de sa souffrance.

¹⁶⁴ L'une des dix qualités du Bouddha.

¹⁶⁵ Cf. Thich Nhat Hanh, *Chants du Cœur*, Sully, 2009, page 78.

¹⁶⁶ Jésus-Christ, Marie mère de Dieu, Abraham, Moïse, Isaac, Jacob, Sarah, Rébecca et Ruth, Mohamed, Ali et leurs descendants, le Bouddha et les bodhisattvas.

et de mes faiblesses, j'ouvre mon cœur pour accepter également tous mes descendants spirituels. Parmi eux, certains m'inspirent de l'admiration par leur pratique. D'autres sont encore aux prises avec des difficultés et traversent des hauts et des bas sur leur chemin de pratique. Je les accepte tous, sans exception.

Il en va de même pour ma famille génétique. J'accepte tous les ancêtres de mes lignées paternelles et maternelles, avec toutes leurs qualités, leurs beautés, leurs défauts et leurs faiblesses. J'ouvre mon cœur pour accepter également tous mes descendants génétiques, avec tous les talents, les qualités et les faiblesses de chacun. Tous mes ancêtres spirituels et génétiques sont présents en moi. Je suis eux et ils sont moi. Je n'ai pas de soi séparé. Nous faisons tous partie d'un seul et même courant de vie qui toujours coule merveilleusement.

Silence pendant quelques respirations

Cher Bouddha, je touche la Terre trois fois pour me détacher de l'idée que je suis une réalité indépendante de mes ancêtres et de mes descendants, et pour me libérer de toute la colère que je nourris encore envers eux, de toutes les peines et de toutes les souffrances qui restent encore en moi.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

5. Faire un avec tous les êtres

Cher Bouddha, je me vois comme la vie qui se déploie dans l'espace sous toutes ses formes merveilleuses. Je vois que je suis étroitement lié à toutes, à chaque être et à chaque espèce. La souffrance et le bonheur de tous les êtres et de toutes les espèces sont ma propre souffrance et mon propre bonheur. Je ne fais qu'un avec celui ou celle qui est né handicapée, qui est devenu invalide du fait de la guerre, d'un accident ou de la maladie. Je suis un avec tous ceux qui sont pris dans des situations de guerre, d'oppression, d'injustice. Je suis un avec tous ceux qui n'ont jamais trouvé le bonheur dans leur famille et dans la société, qui sont privés de racines et de paix intérieure, qui ont soif de compréhension et d'amour. Ils sont tous à la recherche de la beauté, de la vérité et du bien, auxquels ils puissent s'accrocher et croire. Je ne fais qu'un avec celui qui, sur le point de mourir, est dans l'effroi de ne pas savoir ce qu'il va devenir. Je suis l'enfant qui vit dans la misère, le dénuement, les maladies, cet enfant aux membres maigres comme des allumettes, cet enfant sans avenir. Je suis aussi celui qui fabrique des armes pour les vendre aux pays pauvres.

Je suis la grenouille qui nage dans l'étang, mais aussi la couleuvre qui a besoin de se nourrir de grenouilles. Je suis la chenille et la fourmi, et aussi l'oiseau à l'affût de ses proies, les chenilles et les fourmis. Je suis la forêt abattue, je suis l'eau, l'air et la rivière pollués, mais je suis aussi celui qui abat la forêt, qui pollue l'air et la rivière. Je me vois dans toutes les espèces et toutes les espèces sont en moi.

Je suis un avec les grands êtres qui ont réalisé la non-naissance et la non-mort, et qui sont capables de porter un regard serein sur la naissance et la mort, le bonheur et la souffrance. Je suis un avec les personnes bonnes et sages de par le monde, rayonnant de paix, de compréhension et d'amour, capables de toucher les éléments nourrissants et guérissants, des merveilles de la vie. Je fais un avec ces personnes qui, avec tout l'amour

de leur cœur bienveillant et toute la force de leurs bras agissants, sont capables d’embrasser totalement ce monde. J’ai en moi assez de paix, de joie et de liberté pour offrir la non-peur et la joie de vivre à tous les êtres vivants autour de moi. Je ne me sens pas du tout isolé. La présence des grands êtres dans le monde, leur compassion et leur joie de vivre me soutiennent et m’empêchent de sombrer dans le désespoir. Ils m’aident à vivre pleinement ma vie dans la joie et la paix, et à lui donner un sens. Je me vois en chacun et chacune d’eux, et ils sont tous en moi.

Silence pendant quelques respirations

Cher Bouddha, je touche la Terre pour être en contact avec la souffrance de toutes les espèces dans le monde entier, pour faire naître et grandir en moi l’énergie de la compassion. Je touche la Terre trois fois pour reconnaître que je ne fais qu’un avec tous les grands bodhisattvas¹⁶⁷ présents aujourd’hui dans ce monde, et pour recevoir leur énergie solide, sans limite.

1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.

1 demi son de cloche et on se relève.

6. Dépasser l’idée d’un corps limité

Cher Bouddha, je vois que ce corps constitué des quatre éléments, terre, eau, air et feu n’est pas vraiment moi, et que je ne suis pas limité par ce corps. Je suis tout un courant de vie, formé par mes ancêtres génétiques et spirituels, qui depuis la nuit des temps se déverse dans le présent et continuera encore de couler dans l’avenir pendant des milliers d’années. Je suis un avec mes ancêtres et mes descendants. Je suis la vie qui se manifeste sous d’innombrables formes. Je suis un avec tous les êtres humains et avec toutes les espèces, qu’ils soient heureux ou souffrants, qu’ils vivent sans peur ou dans l’angoisse. En ce moment, je suis présent partout dans le monde, dans le passé aussi bien que dans le futur. La désintégration de ce corps ne peut me toucher, tout comme la chute des fleurs de prunier n’affecte pas le prunier. Je vois que je suis comme une vague à la surface de l’océan. Je me vois dans toutes les autres vagues et je vois toutes les autres vagues en moi. La manifestation ou la disparition de la vague n’enlève rien à la présence de l’océan. Mon corps du Dharma¹⁶⁸ et ma vie spirituelle ne sont affectés ni par la naissance ni par la mort. Je suis capable de voir ma présence avant que mon corps ne soit manifesté et après qu’il se sera décomposé. Je peux voir ma propre présence en dehors de ce corps même dans le moment présent. Quatre-vingts ou quatre-vingts dix ans ne représentent pas ma durée de vie ; ma durée de vie, tout comme celle d’une feuille ou d’un bouddha, est sans limite. J’ai dépassé l’idée que je suis un corps séparé de toutes les autres manifestations de la vie dans le temps et dans l’espace.

Silence pendant quelques respirations

Cher Bouddha, je touche la Terre trois fois afin d’abandonner l’idée que je suis ce corps séparé des autres manifestations de la vie, et de réaliser ma nature de non-naissance et de non-mort.

¹⁶⁷ Toute personne qui suit le chemin de l’Eveil, pour sa propre libération et pour aider les autres à se libérer.

¹⁶⁸ Corps de la pratique ou corps spirituel.

*1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.
1 demi son de cloche et on se relève.*

7. Chevaucher les vagues de la naissance et de la mort

Cher Bouddha, lors de mes confidences, je pense à toi sous la forme du corps de Sakyamuni il y a deux mille six cents ans. Je sais que tu es toujours là sous la forme de milliers d'autres corps. Je sais aussi que tu es présent en moi, que je suis ta continuation. Je suis l'un de tes innombrables corps. Comme tu m'as ouvert les yeux, je comprends aussi que tu n'es pas limité par le temps et l'espace. Ta durée de vie est infinie. La naissance, la mort, le flot changeant des apparences ne peuvent t'affecter car tu as réalisé la non-naissance. Je suis conscient qu'en touchant ma propre nature de non-naissance et de non-mort, je verrai également que ma durée de vie est illimitée. Je chevaucherai moi aussi les vagues de la naissance et de la mort comme toi et les grands bodhisattvas¹⁶⁹ ; une fois réalisées le non-né et le non-mort, le flot changeant des apparences de la naissance et de la mort ne pourra alors plus me toucher. Je te promets, cher Maître, de pratiquer assidûment et de tout mon cœur, de ne pas me laisser accaparer par les soucis et les projets, de ne pas laisser filer le temps et les occasions de pratiquer. S'il te plaît, sois mon témoin et mon soutien. Je touche la Terre avec gratitude, pour te remercier de m'avoir écouté et soutenu dans ma pratique.

Silence pendant quelques respirations

Avec gratitude et de tout mon cœur, je touche la Terre trois fois afin d'entrer en contact avec toi, cher Bouddha, avec ta durée de vie illimitée, et aussi avec ma propre durée de vie illimitée.

*1 son de cloche et on touche la Terre pendant au moins 3 respirations.
1 demi son de cloche et on se relève.*

¹⁶⁹ Toute personne qui suit le chemin de l'Eveil, pour sa propre libération et pour aider les autres à se libérer.

ANNEXE

Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience

Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience expriment la vision bouddhiste d'une spiritualité éthique mondiale. Ils sont la pratique concrète des Quatre Nobles Vérités¹⁷⁰ et du Chemin Octuple enseignés par le Bouddha. Ils nous montrent le chemin de la compréhension et de l'amour véritables, menant à la transformation, à la guérison et au bonheur de l'individu et du monde. Ils nous permettent d'approfondir notre vision de l'inter-être¹⁷¹, c'est-à-dire la Vue Juste, pouvant dissoudre tout fanatisme, toute discrimination, toute peur et tout désespoir. Lorsque nous pratiquons les Cinq Entraînements dans notre vie quotidienne, nous sommes déjà sur le chemin des bodhisattvas¹⁷². Conscients de la chance que nous avons d'être sur ce chemin, nous n'avons plus à nous faire de soucis pour le présent ni à avoir peur du futur.

Premier Entraînement : Protection de la vie

Conscient-e de la souffrance provoquée par la destruction de la vie, je suis déterminé-e à cultiver ma compréhension de l'inter-être et ma compassion, afin d'apprendre comment protéger la vie des personnes, des animaux, des plantes et des minéraux. Je m'engage à ne pas tuer, à ne pas laisser tuer et à ne soutenir aucun acte meurtrier dans le monde, dans mes pensées ou dans ma façon de vivre. Je comprends que toute violence causée notamment par le fanatisme, la haine, l'avidité, la peur, a son origine dans une vue dualiste et discriminante. Je m'entraînerai à tout regarder avec ouverture, sans discrimination ni attachement à aucune vue, ni à aucune idéologie, pour œuvrer à transformer la violence et le dogmatisme qui demeurent en moi et dans le monde.

Deuxième Entraînement : Bonheur véritable

Conscient-e de la souffrance provoquée par le vol, l'oppression, l'exploitation et l'injustice sociale, je suis déterminé-e à pratiquer la générosité dans mes pensées, dans mes paroles et dans mes actions de la vie quotidienne. Je partagerai mon temps, mon énergie et mes ressources matérielles avec ceux qui en ont besoin. Je m'engage à ne rien m'approprier qui ne m'appartienne. Je m'entraînerai à regarder profondément afin de voir que le bonheur et la souffrance d'autrui sont étroitement liés à mon propre bonheur et à ma propre souffrance. Je comprends que le bonheur véritable est impossible sans compréhension et amour, et que la recherche du bonheur dans l'argent, la renommée, le pouvoir ou le plaisir sensuel génère beaucoup de souffrance et de désespoir.

¹⁷⁰ Souffrance, causes de la souffrance, cessation de la souffrance et chemin menant à la cessation de la souffrance.

¹⁷¹ L'interdépendance, l'existence mutuelle de toutes choses : ceci est parce que cela est.

¹⁷² Toute personne qui suit le chemin de l'Eveil, pour sa propre libération et pour aider les autres à se libérer.

J'approfondirai ma compréhension du bonheur véritable qui dépend davantage de ma façon de penser que de conditions extérieures. Si je suis capable de m'établir dans le moment présent, je peux vivre heureux-se ici et maintenant, dans la simplicité, reconnaissant que de nombreuses conditions de bonheur sont déjà disponibles en moi et autour de moi. Conscient-e de cela, je suis déterminé-e à choisir des moyens d'existence justes afin de réduire la souffrance et de contribuer au bien-être de toutes les espèces sur Terre, notamment en agissant pour inverser le processus du réchauffement planétaire.

Troisième Entraînement : Amour véritable

Conscient-e de la souffrance provoquée par une conduite sexuelle irresponsable, je suis déterminé-e à développer mon sens de la responsabilité et à apprendre à protéger l'intégrité et la sécurité de chaque individu, des couples, des familles et de la société. Je sais que le désir sexuel et l'amour sont deux choses distinctes, et que des relations sexuelles irresponsables, motivées par l'avidité, génèrent toujours de la souffrance de part et d'autre. Je m'engage à ne pas avoir de relation sexuelle sans amour véritable ni engagement profond, à long terme et connu de mes proches. Je ferai tout mon possible pour protéger les enfants des abus sexuels et pour empêcher les couples et les familles de se désunir par suite de comportements sexuels irresponsables. Sachant que le corps et l'esprit ne font qu'un, je m'engage à apprendre les moyens appropriés de gérer mon énergie sexuelle. Je m'engage à développer la bonté aimante, la compassion, la joie et la non-discrimination en moi, pour mon propre bonheur et le bonheur d'autrui. Je sais que la pratique de ces quatre fondements de l'amour véritable me garantira une continuation heureuse dans l'avenir.

Quatrième Entraînement : Parole aimante et écoute profonde

Conscient-e de la souffrance provoquée par des paroles irréfléchies et par l'incapacité à écouter autrui, je suis déterminé-e à apprendre à parler à tous avec amour et à développer une écoute profonde qui soulage la souffrance et apporte paix et réconciliation entre moi-même et autrui, entre groupes ethniques et religieux, et entre les nations. Sachant que la parole peut être source de bonheur comme de souffrance, je m'engage à apprendre à parler avec sincérité, en employant des mots qui inspirent à chacun la confiance en soi, nourrissent la joie et l'espoir, et œuvrent à l'harmonie et à la compréhension mutuelle. Je suis déterminé-e à ne rien dire lorsque je suis en colère. Je m'entraînerai à respirer et à marcher alors en pleine conscience, afin de reconnaître cette colère et de regarder profondément ses racines, tout particulièrement dans mes perceptions erronées et dans le manque de compréhension de ma propre souffrance et de la souffrance de la personne contre laquelle je suis en colère.

Je m'entraînerai à dire la vérité et à écouter profondément, de manière à réduire la souffrance chez les autres et en moi-même, et à trouver des solutions aux situations difficiles. Je suis déterminé-e à ne répandre aucune information dont je ne suis pas certain-e et à ne rien dire qui puisse entraîner division, discorde ou rupture au sein d'une famille ou d'une communauté. Je m'engage à pratiquer la diligence juste¹⁷³ afin de

¹⁷³ Empêcher les graines négatives dans notre conscience du tréfonds qui ne se sont pas encore manifestées de se manifester dans notre mental ; aider nos formations mentales négatives qui se manifestent déjà dans

cultiver ma compréhension, mon amour, mon bonheur et ma tolérance, et de transformer jour après jour les semences de violence, de haine et de peur qui demeurent en moi.

Cinquième Entraînement : Transformation et guérison

Conscient-e de la souffrance provoquée par une consommation irréfléchie, je suis déterminé-e à apprendre à nourrir sainement et à transformer mon corps et mon esprit, en entretenant une bonne santé physique et mentale par ma pratique de la pleine conscience lorsque je mange, bois ou consomme. Afin de ne pas m'intoxiquer, je m'entraînerai à observer profondément ma consommation des quatre sortes de nourritures : les aliments comestibles, les impressions sensorielles, la volition et la conscience. Je m'engage à ne pas faire usage d'alcool, ni d'aucune forme de drogue et à ne consommer aucun produit contenant des toxines comme certains sites Internet, jeux, films, émissions de télévision, livres, magazines ou encore certaines conversations. Je m'entraînerai régulièrement à revenir au moment présent pour rester en contact avec les éléments nourrissants et porteurs de guérison qui sont en moi et autour de moi, et à ne pas me laisser emporter par des regrets et des peines quant au passé, ou par des soucis et des peurs concernant le futur. Je suis déterminé-e à ne pas utiliser la consommation comme un moyen de fuir la souffrance, la solitude et l'anxiété. Je m'entraînerai à regarder profondément dans la nature de l'interdépendance de toute chose, afin qu'en consommant, je nourrisse la joie et la paix, tant dans mon corps et ma conscience que dans le corps et la conscience collective de la société et de la planète.

notre mental à retourner dans notre conscience du tréfonds sous forme de graines ; arroser nos graines positives pour qu'elles se manifestent dans notre mental ; maintenir aussi longtemps que possible nos formations mentales positives qui se manifestent déjà dans notre mental.

Les Cinq Contemplations

L'Introduction

Le Bouddha nous invite à manger en pleine conscience, à nous établir dans le moment présent afin d'entrer en contact profond avec la nourriture et avec la communauté de pratique qui nous entoure, sans nous laisser entraîner par les regrets du passé et les soucis concernant le futur. Mangeons de manière à ce que la paix, la liberté et la fraternité soient disponibles tout au long du repas.

Chers frères et sœurs, au son de la cloche, pratiquons les cinq contemplations.

Les Cinq Contemplations

1. Cette nourriture est le cadeau de l'univers tout entier : de la Terre, du Ciel, d'innombrables êtres vivants et le fruit de beaucoup de travail.
2. Mangeons-la en pleine conscience et avec gratitude pour être dignes de la recevoir.
3. Reconnaissons et transformons nos formations mentales négatives, par exemple l'avidité, qui nous empêchent de manger avec modération.
4. Mangeons de manière à maintenir notre compassion éveillée, à réduire la souffrance des êtres vivants, à préserver notre planète et à inverser le processus du réchauffement planétaire.
5. Nous recevons cette nourriture car nous voulons bâtir notre Sangha¹⁷⁴, cultiver la fraternité et servir tous les êtres.

¹⁷⁴ Communauté de pratique.

Soutra des Quatre Sortes d'Aliments

(N° 373 dans le *Samyuktagama*)

Ainsi ai-je entendu le Bouddha enseigner, un jour où il demeurait encore au monastère d'Anathapindika¹⁷⁵, dans le Parc de Jeta non loin de Shravasti. Ce jour-là, le Bouddha dit aux bhikshus¹⁷⁶ : « Il existe quatre sortes d'aliments qui permettent aux êtres vivants de grandir et de survivre. Quelles sont ces quatre sortes d'aliments ? La première sorte est la nourriture que nous consommons par la bouche, la seconde par les organes sensoriels, la troisième par la volition et la quatrième par la conscience.

« Chers frères, comment un bhikshu devrait-il regarder profondément l'aliment qu'il consomme par la bouche ? Supposons qu'un couple a un fils dont il prend soin en le choyant avec beaucoup d'amour. Un jour, ce couple veut traverser avec l'enfant un désert très dangereux, afin d'émigrer vers un autre pays. Au cours du voyage, tous trois tombent dans une famine extrême, ayant fini toute leur réserve de nourriture. Ne trouvant aucune solution, les parents se disent : « Nous avons un seul fils que nous adorons de tout notre cœur. Si nous le mangeons, nous survivrons et sortirons de ce danger. Sinon, nous mourrons tous les trois. » Après s'être ainsi concertés, les parents tuent leur fils tout en pleurant, essaient de le manger pour avoir assez d'énergie et sortir du désert.

« Chers frères, pensez-vous que ce couple a mangé leur fils parce qu'ils voulaient savourer la saveur de sa chair ou encore pour apporter de la nourriture à leur corps afin de le rendre plus beau ?

- Non, cher Maître, répondirent les bhikshus.
- Sont-ils forcés, demanda le bouddha, de manger leur fils chéri pour survivre et sortir du chemin dangereux et déserté ?
- Ceci est vrai, Seigneur Bouddha, répliquèrent les moines.
- Chers frères, enseigna le Bouddha, chaque fois que vous consommez la nourriture par la bouche, il faut apprendre à contempler de cette manière, afin de voir la nourriture et de la comprendre profondément. Ayant une vision et une compréhension aussi profondes de la nourriture consommée par la bouche, votre attachement et vos désirs disparaîtront. Lorsque l'attachement s'est dissout, toutes les formations internes basées sur les objets des cinq désirs disparaissent également dans le cœur du noble disciple qui s'entraîne et pratique vraiment. Nous devons revenir à cette vie de souffrance uniquement tant que les formations internes nous attachent encore.

¹⁷⁵ Monastère offert au Bouddha par le riche marchand Anathapindika et le prince Jeta, un des monastères bouddhistes les plus connus. (Cf. Thich Nhat Hanh, *Sur les traces de Siddharta*, Jean-Claude Lattès, 1996, chapitre 39 et 40.) Le Bouddha y a passé 19 saisons des pluies, et c'était là qu'il délivrait le plus de discours. Aujourd'hui, c'est un parc historique, lieu de pèlerinage avec des restes de plusieurs bâtiments connus comme Sahet-Mahet.

¹⁷⁶ Moines pleinement ordonnés.

« Chers moines, comment un bhikshu devrait-il contempler la nourriture consommée par ses organes des sens ? Visualisons une vache dépecée. Où qu'elle aille, tous les insectes s'accrochent à elle pour lui sucer le sang, qu'ils viennent de la terre, des poussières ou des plantes. Si elle s'allonge par terre, tous les insectes venant de la terre s'accrocheront à elle pour la manger. Si elle descend dans l'eau, tous les êtres vivants dans l'eau feront de même. Si elle est dans l'air, tous les insectes qui volent dans l'air feront de même. Qu'elle soit allongée ou debout, elle ressent la douleur et le harcèlement dans son corps. Chers frères, il faut contempler ainsi lorsque vous consommez par vos organes des sens, afin de voir et de comprendre profondément. Ayant une vision et une compréhension aussi profondes de la nourriture consommée par vos organes des sens, vous ne vous attacherez plus aux trois sortes de sensations¹⁷⁷. Sans attachement aux trois sortes de sensations, le noble disciple qui s'entraîne et pratique vraiment n'a plus besoin de faire des efforts parce qu'il a fait tout ce qui est à faire.

« Chers frères, comment un bhikshu devrait-il contempler sa volition comme nourriture ? Imaginons un bourg ou un village à côté qui prend feu. Il est complètement brûlé et l'on ne voit plus ni aucun feu ni aucune fumée. À ce moment-là, un gentilhomme sage et intelligent veut se diriger dans la direction du bonheur et non pas dans la direction de la souffrance, dans la direction de la vie et non pas dans la direction de la mort. Il pense alors ceci : « dans cet endroit où il y a eu un grand incendie, bien qu'il n'y ait plus ni fumée ni flammes, si je ne l'évite pas et que j'y rentre, je mourrai certainement. Cela ne fait aucun doute. Réfléchissant ainsi, le gentilhomme décide d'éviter ce bourg ou ce village. Chers frères, il faut contempler ainsi votre volition comme nourriture afin de la voir et de la comprendre profondément. Ayant une vision et une compréhension aussi profondes de la nourriture de votre volition, vous mettrez fin aux trois sortes de désirs. Ayant mis fin aux trois sortes de désirs, le noble disciple qui s'entraîne et pratique vraiment n'a plus besoin de faire des efforts, parce qu'il a fait tout ce qui était à faire.

« Chers frères, comment un bhikshu devrait-il contempler la nourriture consommée par sa conscience ? Supposons que le garde du roi vient d'arrêter un criminel. Il l'attache et l'amène au roi. Parce qu'il a commis un vol, on punit le criminel en perçant son corps de trois cents coups de lance, ce qui lui cause une douleur atroce jour et nuit. Chers frères, il faut contempler ainsi la nourriture consommée par votre conscience afin de la voir et de la comprendre profondément. Ayant une vision et une compréhension profondes de la nourriture consommée par votre conscience, vous parviendrez également à une vision et à une compréhension profondes de votre corps et de votre esprit. Une fois qu'il voit et comprend parfaitement son corps et son esprit, le noble disciple qui s'entraîne et pratique vraiment n'a plus besoin de faire des efforts, parce qu'il a fait tout ce qui est à faire. »

Après que le Bouddha eut fini ce discours, les bhikshus furent enchantés de mettre ces enseignements en pratique.

¹⁷⁷ Sensation agréable, sensation désagréable et sensation neutre.

Soutra de la Maîtrise du Serpent

Ainsi ai-je entendu le Bouddha enseigner, un jour où il demeurait encore au monastère d'Anathapindika¹⁷⁸, dans le Parc de Jeta non loin de Shravasti. À cette époque, le bhikshu¹⁷⁹ Arittha, qui avait été dresseur de vautours avant d'entrer dans les ordres, croyait à tort ce qui suit : « D'après ce que je comprends des enseignements de l'Eveillé, se réjouir des plaisirs sensuels ne constitue aucun obstacle à la pratique. »

Quand cette affirmation parvint aux oreilles de plusieurs bhikshus, ceux-ci allèrent voir Arittha et lui demandèrent : « Frère Arittha, as-tu vraiment dit que, selon ce que tu avais compris des enseignements du Bouddha, se réjouir des plaisirs sensuels ne constituait aucun obstacle à la pratique ?

- Oui, chers amis, cela est vrai, répondit le bhikshu Arittha. Je crois que le Bouddha ne considère pas les plaisirs des sens comme un obstacle à la pratique.
- Frère Arittha, dirent les bhikshus, ne dénature pas les enseignements du Bouddha et ne le calomnie pas. Le Bouddha n'a jamais dit de telles choses. Au contraire, frère Arittha, le Bouddha a utilisé de nombreux exemples pour nous dire que les plaisirs des sens sont un obstacle à la pratique. Tu devrais abandonner ta vue fausse. »

Mais le moine Arittha n'écoutait pas les conseils des bhikshus. Il s'accrochait à sa vue fautive, et persistait à soutenir que sa pensée était la vérité et que tous les autres se trompaient. Les bhikshus intervinrent en vain jusqu'à trois fois, puis ils arrêtèrent et partirent. Ils se rendirent auprès du Bouddha, se prosternèrent aux pieds du Seigneur, s'assirent à ses côtés et lui racontèrent ce qui s'était passé. Le Bouddha demanda à l'un des bhikshus d'aller inviter Arittha à venir. Il réprimanda ce dernier, puis enseigna aux bhikshus :

« Moines, vous devez étudier profondément et correctement le sens de mes enseignements avant de les mettre en pratique. Si vous n'avez pas encore compris correctement la signification de telle ou telle parole, questionnez-moi d'abord ou demandez à l'un de vos aînés dont la connaissance du Dharma est plus avancée, ou à un frère dont la pratique touche à l'excellence. Pourquoi ? Un certain nombre de personnes, sans la vision profonde, ont mal saisi la lettre ou l'esprit des enseignements et elles ont compris à l'envers ce qui a été dit dans des soutras sous forme de poésie ou de prose, de prédictions, d'abrégés versifiés, de production interdépendante, de métaphores, de propos spontanés, de citations, d'histoires relatives aux vies précédentes, de phénomènes merveilleux, de commentaires détaillés ou d'éclaircissements au moyen de définitions. Ces personnes ont étudié dans l'intention de l'emporter dans des débats et non de pratiquer pour atteindre la libération. Animées par de tels motifs, elles s'emprisonnent dans la forme et ne reçoivent pas la vraie signification des enseignements. Elles

¹⁷⁸ Monastère offert au Bouddha par le riche marchand Anathapindika et le prince Jeta, un des monastères bouddhistes les plus connus. (Cf. Thich Nhat Hanh, *Sur les traces de Siddharta*, Jean-Claude Lattès, 1996, chapitre 39 et 40.) Le Bouddha y a passé 19 saisons des pluies, et c'était là qu'il délivrait le plus de discours. Aujourd'hui, c'est un parc historique, lieu de pèlerinage avec des restes de plusieurs bâtiments connus comme Sahet-Mahet.

¹⁷⁹ Moine pleinement ordonné.

connaissent nombre de difficultés, endurent des épreuves inutiles et se fatiguent finalement en pure perte.

« Elles sont semblables à un homme qui tente d'attraper des serpents dans la nature. Aussitôt qu'il en voit un grand, il tend la main pour saisir son corps et ainsi, celui-ci se retourne et le mord au poignet, à la jambe ou à une quelconque partie de son corps. Capturer un serpent de la sorte n'apporte rien et au contraire, ne peut que provoquer des malheurs. C'est parce que cet homme ne connaît pas l'art d'attraper des serpents. Une personne qui n'étudie pas le Dharma intelligemment est pareille. Ne sachant pas comment étudier, elle peut comprendre le contraire de ce qui est enseigné. Cependant, une personne intelligente sait comment saisir habilement à la fois la lettre et l'esprit d'un soutra. Ainsi, elle ne comprendra pas les enseignements à contresens. Elle n'étudie pas dans le but de faire étalage de son savoir ou d'argumenter avec autrui. Elle le fait dans le but de trouver le chemin de la libération. C'est pourquoi elle ne souffre pas de dur labeur et ne se fatigue pas. Elle est semblable à un chasseur de serpent qui sait se servir d'une fourche : dans la nature, aussitôt qu'il aperçoit un grand serpent, il appuie immédiatement la fourche sur son cou et saisit sa tête avec la main. Alors, même si le serpent brandit sa queue, s'enroule autour de son poignet, de sa jambe ou de toute autre partie de son corps, il ne pourra le mordre. Parce que la personne maîtrise la technique, elle n'a pas besoin de travailler dur et ne se fatigue point. Lorsqu'un fils ou une fille de bonne famille étudie un soutra, il ou elle devrait faire preuve d'une grande habileté de manière à ne pas comprendre la lettre et l'esprit à contresens et afin de saisir le véritable enseignement. Il ou elle ne devrait pas étudier dans le dessein de spéculer et de débattre, mais seulement dans le but de rechercher la libération. Il ou elle ne connaîtra alors ni le dur labeur, ni la fatigue.

« Chers frères, je vous ai répété maintes fois l'exemple du radeau, j'ai bien insisté sur la nécessité de reconnaître le moment où il faut abandonner le radeau et ne plus vous y accrocher. Imaginez qu'un jour, l'eau se déverse de la montagne, forme un torrent en crue et emporte sur son passage tous les biens. Un homme veut traverser le torrent mais, il ne trouve ni pont ni barque. « Il me faut aller à l'autre rive, réfléchit-il, mais quel est le moyen le plus sûr d'y parvenir ? » Après avoir examiné la situation, il ramasse des branches et branchages afin de les assembler en un radeau pour gagner l'autre rive en toute sécurité. Mais une fois arrivé de l'autre côté, le voilà qui pense : « J'ai consacré tant de temps et d'énergie pour confectionner ce radeau qui m'a emmené jusqu'ici. Je ne devrais pas le jeter. Je vais continuer mon chemin en l'emportant sur mes épaules ou sur ma tête. » Et ainsi, il reprend sa route en emportant le radeau. Chers moines, pensez-vous qu'il est utile d'agir ainsi ?

- Certes non, Honoré-par-le-Monde, répondirent les bhikshus.
- Que devrait faire cet homme pour que le radeau soit encore utile ?... Il devrait penser comme ceci : « Ce radeau m'a aidé à franchir le torrent en sécurité. À présent, il vaut mieux le laisser sur l'eau ou sur la berge afin qu'une autre personne puisse s'en servir. » Chers bhikshus, serait-il plus bénéfique de penser et d'agir ainsi ?
- Sans nul doute, Honoré-par-le-Monde, acquiescèrent les moines.
- C'est pourquoi, je vous ai parlé maintes fois de l'exemple du radeau, enseigne le Bouddha. Il faut abandonner même le Dharma, pour ne rien dire du non-Dharma.

« Chers bhikshus, il existe six fondements aux vues, autrement dit, six sortes de fausses perceptions qu'il faut abandonner. Quels sont-ils ces six fondements ?

« Premièrement, il s'agit du corps physique. Qu'il appartienne au passé, au présent ou au futur, qu'il soit à l'intérieur ou à l'extérieur, subtil ou grossier, laid ou beau, proche ou lointain, ce corps n'est pas mien, n'est pas moi, n'est pas le soi (*atma*). Un bhikshu devrait regarder profondément afin de saisir la vérité à propos du corps.

« Deuxièmement, il s'agit des sensations.

« Troisièmement, il s'agit des perceptions.

« Quatrièmement, il s'agit des formations mentales.

« Que ces phénomènes appartiennent au passé, au présent ou au futur, qu'ils soient à l'intérieur ou à l'extérieur, subtils ou grossiers, laids ou beaux, proches ou lointains, ils ne sont pas miens, ne sont pas moi, ne sont pas le soi.

« Cinquièmement, il s'agit de la conscience : quoi que nous voyions, entendions, percevions, sachions, saisissons, observions et pensions, maintenant ou à un autre moment, tout cela n'est pas mien, n'est pas moi, n'est pas le soi.

« Finalement, il s'agit du monde. Certains croient : « Le monde est le soi. Le soi est le monde. Le monde est moi. Je continuerai d'exister sans le moindre changement après ma mort. Je suis éternel. Jamais je ne disparaîtrai. » Nous devrions méditer afin de comprendre que le monde n'est pas mien, n'est pas moi, n'est pas le soi. Nous méditons ainsi afin de saisir la vérité concernant le monde. »

Après avoir entendu ces paroles, un bhikshu se leva, découvrit son épaule droite, joignit ses mains avec respect et demanda au Bouddha : « Honoré-par-le-Monde, l'angoisse et l'anxiété peuvent-elles provenir d'une cause interne ?

- Peut-être, répondit le Bouddha. Si une personne perçoit et parle comme ceci : « Cette chose-là n'existait pas dans le passé. Elle est venue à l'existence, mais à présent, elle n'existe plus. » En percevant et en disant cela, cette personne pourrait se sentir triste, se lamenter, pleurer et se frapper la poitrine jusqu'à la folie. Voilà l'angoisse et l'anxiété provenant d'une cause interne.
- Honoré-par-le-Monde, reprit le bhikshu, une cause externe peut-elle mener à l'angoisse et à l'anxiété ?
- Peut-être, répondit le Bouddha. Supposons qu'une personne perçoive et déclare : « Ceci est le soi. Ceci est le monde. Ceci est moi. J'existerai à jamais. » Puis, si elle rencontre le Bouddha ou un de ses disciples dotés de la compréhension et de l'intelligence nécessaires pour lui enseigner comment abandonner les perceptions fausses sur l'attachement au corps, au soi, à l'objet appartenant au soi ; comment abandonner l'orgueil, les formations internes et les afflictions, peut-être la personne pensera-t-elle alors : « Alors, c'est fini. Je dois tout abandonner. Je ne suis pas le monde. Je ne suis pas moi-même. Je ne suis pas le soi. Je n'existerai pas à jamais. Après la mort, je serai complètement anéanti. Il ne reste plus rien à aimer, de quoi se réjouir ni de quoi se souvenir. » Et cette personne peut se sentir triste,

se lamenter, pleurer et se frapper la poitrine jusqu'à la folie. Voilà la cause externe qui peut mener à l'angoisse et l'anxiété.

« Moines, demanda le Bouddha, percevez-vous le soi et les cinq agrégats¹⁸⁰ comme quelque chose de permanent, d'immuable et éternel ?

— Non, Vénérable Maître.

— Existe-il quelque chose que nous percevons, saisissons avec le désir et l'attachement et qui ne provoque ni l'anxiété, ni la fatigue, ni les pleurs, ni la souffrance, ni le désespoir ?

— Non, Honoré-par-le-Monde.

— Voyez-vous un fondement d'une vue du soi qui ne provoque ni l'anxiété, ni la fatigue, ni les pleurs, ni la souffrance, ni le désespoir ?

— Non, Vénérable Maître.

— Très bien. Chaque fois qu'il y a l'idée du moi, il y a également l'idée du mien. Quand il n'existe pas d'idée du moi, l'idée du mien ne saurait exister. Le moi et le mien sont des concepts qui ne peuvent être ni saisis ni établis. Si ces fausses perceptions surgissent en nous, elles deviendront des formations internes. Celles-ci sont créées à partir des concepts qui ne peuvent être ni saisis ni établis. Voyez-vous que ces formations internes ne sont rien d'autre que des fausses perceptions et qu'une chaîne des résultats de ces dernières, comme dans le cas du bhikshu Arittha ?

« Si à travers les six objets des sens (le corps, la sensation, la perception, la formation mentale, la conscience et le monde), le bhikshu ne donne pas naissance à l'idée d'un moi ou d'un mien, il ne sera pas attaché par les liens de la vie. Détaché des liens de la vie, il transcendera la peur. La peur transcendée, il atteindra donc le Nirvana. Il comprendra que pour lui, le cycle de souffrance est terminé, qu'une vie pure est accomplie, que ce qui était à faire est fait, qu'il se libère de la naissance et de la mort et qu'il touche la vérité des choses telles qu'elles sont. Un tel bhikshu a comblé et franchi le fossé, détruit le rempart, déverrouillé complètement la porte et s'est regardé droit dans le miroir de la plus noble compréhension.

« Bhikshus, tel est le cas du Tathâgata¹⁸¹ et des bhikshus qui ont atteint la libération. Les déités Indra¹⁸², Prajapati¹⁸³, Brahma¹⁸⁴ et ceux qui les entourent ont beau s'évertuer à chercher, ils ne sauraient trouver la moindre trace de la base de la conscience du Tathâgata. Je vous ai souvent dit : « Le Tathâgata est l'état noble, l'état de fraîcheur dans lequel ni la chaleur fébrile, ni la lamentation ne se trouvent. » Plusieurs religieux et brahmanes, m'ayant entendu tenir de tels propos, m'ont calomnié en affirmant que je disais des mensonges, que je n'étais pas honnête : « Le moine Gautama¹⁸⁵ préconise une

¹⁸⁰ Les cinq *skandhas* ou agrégats sont les éléments qui constituent une personne : corps, sensation, perception, formation mentale et conscience.

¹⁸¹ L'un des dix noms du Bouddha, ce qui signifie celui qui ne vient de nulle part et qui ne va nulle part, celui qui vient de l'ainsité.

¹⁸² Un des douze dieux hindous qui règnent à l'Est et qui protège le Bouddha et le Dharma.

¹⁸³ Dieu créateur dans la mythologie indienne et aussi un dieu dans les Vedas.

¹⁸⁴ Dieu créateur dans le Brahmanisme.

¹⁸⁵ Nom de famille du Bouddha Sakyamuni.

théorie nihiliste et la doctrine de la non-existence absolue, alors qu'en fait, les êtres vivants existent bel et bien. » Mais le Tathâgata n'a jamais prôné de telles choses. En vérité, il enseigne seulement la pratique de la cessation de la souffrance menant à l'état de la non-anxiété. Qu'il soit insulté, provoqué, diffamé ou frappé, le Tathâgata ne se met jamais en colère et ne se laisse jamais aller ni à la haine ni à la vengeance. Si une personne insulte, diffame et frappe le Tathâgata, comment celui-ci réagit-il ? Il pense : « Si une personne respecte, vénère, se prosterne devant ou couvre d'offrandes le Tathâgata, ce dernier ne sera pas fier. Il pensera tout simplement que cette personne agit ainsi seulement à cause du fruit de l'Eveil et de la transformation dans la personne du Tathâgata. »

Après avoir entendu les paroles du Bouddha, les bhikshus, animés d'une joie profonde, mirent ses enseignements en pratique.