

Village des Pruniers

Les Cinq touchers de la terre

Voici le texte complet pour vous guider avec la pratique des cinq touchers de la Terre que nous utilisons dans nos centres de pratique et nos sanghas dans la tradition du Village des Pruniers.

La pratique des cinq touchers de la terre nous donne l'occasion de contempler ce qui nous a été transmis par nos ancêtres de sang et nos ancêtres spirituels. Nous pouvons nous entraîner à célébrer le positif et à transformer ce qui doit être transformé.

Après avoir pratiqué avec ce texte, nous vous encourageons à écrire votre propre texte afin que votre pratique puisse s'approfondir.

Vous êtes invités à joindre vos paumes de main devant votre poitrine (comme si vous offriez un bouton de lotus). Si vous êtes plusieurs, l'un d'entre vous peut être dans le rôle du maître de cloche, invitant la cloche et lisant le texte afin que les autres personnes puissent pratiquer. Si vous êtes seul, vous pouvez vous-même inviter la cloche et lire le texte tout haut.

Ensuite, doucement baissez-vous vers le sol de façon à ce que vos quatre membres et votre front touchent confortablement le sol. Tout en touchant la Terre, tournez les paumes de vos mains vers le ciel, de façon à vous ouvrir aux Trois Joyaux – le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Lorsque nous touchons la terre, nous inspirons la stabilité et la force de la Terre, et nous expirons toute notre souffrance – nos sentiments de colère, de haine, de peur, de désespoir.

Réjouissez-vous de votre pratique

[Inviter 3 sons de cloche pour commencer]

I.

Avec gratitude, nous nous inclinons devant toutes les générations d'Ancêtres de notre famille de sang.

[Inviter 1 son de cloche] [Toucher la Terre]

Je visualise mon père et ma mère dont le sang, la chair et la vitalité circulent dans mes veines, nourrissant ainsi chaque cellule en moi. Je vois à travers eux tous mes grands-parents : leurs espoirs, leurs expériences et leur sagesse nous ont été transmis de génération en génération. J'ai en moi la vie, le sang, l'expérience, la sagesse, le chagrin et la joie de toutes ces générations. Je pratique pour transformer tous les éléments qui ont besoin d'être transformés. J'ouvre mon cœur, ma chair, mes os pour recevoir l'énergie de clairvoyance et d'amour ainsi que l'expérience qu'ils m'ont transmise. Je vois mes origines en mon père, ma mère, mes grands-parents et tous mes Ancêtres. Je sais que je ne suis que la continuation de cette lignée ancestrale. Je vous en prie, soutenez-moi, protégez-moi,

transmettez-moi votre énergie. Je suis conscient(e) que partout où il y a des enfants et des petits-enfants, il y a aussi des Ancêtres. Je sais que les parents aiment toujours leurs enfants et petits-enfants, qu'ils leur apportent leur soutien, bien qu'ils ne soient pas toujours capables d'exprimer cela avec adresse, à cause des difficultés qu'eux-mêmes ont rencontrées. Je suis conscient(e) que mes Ancêtres ont essayé d'établir un style de vie fondé sur la gratitude, la joie, la confiance, le respect et l'amour. Je suis la continuation de cette lignée. Je me prosterne profondément et je laisse cette énergie me pénétrer.

Je me tourne vers vous, mes Ancêtres, pour demander votre soutien, votre protection et votre force

[Trois respirations] [1 son de cloche] [se relever]

II.

Avec gratitude, je m'incline devant toutes les générations de mes ancêtres spirituels.

[Inviter 1 son de cloche] [Toucher la Terre]

Je vois en moi mes Enseignants spirituels, ceux qui me guident sur la Voie de l'Amour et de la Compréhension, ceux qui m'apprennent à respirer, à sourire, à pardonner, et à vivre dans l'ici et le maintenant. A travers eux, je touche toutes les générations de Maîtres ainsi que tous les Bodhisattvas, le Bouddha Shakyamuni, Jésus-Christ, Marie mère de Dieu, Abraham et les patriarches et matriarches, les Prophètes, Mohamed et tous les grands Saints, tous ceux qui m'ont précédé sur le Chemin spirituel. Je reconnais le Bouddha, Celui qui a commencé ma lignée spirituelle, il y a 2600 ans; je reconnais Jésus-Christ, Marie mère de Dieu, Abraham et les patriarches et matriarches, les Prophètes, Mohamed et tous les grands Saints comme mes Ancêtres spirituels. Je suis conscient(e) que l'énergie du Bouddha et de toutes les générations de Maîtres est en moi, donnant naissance à la Paix, la Joie, la Compréhension et l'Amour en moi. Je sais que l'énergie du Bouddha a profondément changé le monde. Sans le Bouddha et tous les autres maîtres spirituels, je ne connaîtrais pas la Voie de la pratique qui apporte Paix et Bonheur dans ma vie, dans la vie de ma famille et dans la société.

Je m'ouvre cœur et corps à cette énergie de Compréhension, d'Amour et de Protection qui me vient du Bouddha, du Dharma et de la Sangha, à travers toutes les générations précédentes. Je suis la continuation du Bouddha, du Dharma et de la Sangha, de Jésus-Christ, de Marie mère de Dieu, d'Abraham et des patriarches et matriarches, des Prophètes, de Mohamed et de tous les grands Saints. Je demande à ces Ancêtres spirituels de me transmettre leur Source sans limites, cette Source d'énergie, de Paix, de Stabilité, de Compréhension qui est la leur. Je fais le vœu de pratiquer pour transformer la souffrance qui est en moi et dans le monde entier, et de transmettre leur énergie aux futures générations de pratiquants.

Vous avez vous aussi, mes Ancêtres spirituels, connu des difficultés, au point que certains n'ont pas eu la chance de transmettre les Enseignements. Pourtant, sachez que je vous accepte tous tels quels.

[Trois respirations] [1 son de cloche] [se relever]

III.

Avec gratitude, je m'incline vers cette Terre du pays où je suis et vers tous les ancêtres qui l'ont rendue habitable.

[Inviter 1 son de cloche] [Toucher la Terre]

Je suis conscient(e) de n'avoir besoin de rien, d'avoir déjà tout : je suis protégé(e) et nourri(e) par cette Terre et par tous les êtres humains qui y ont vécu et qui, avec tant d'efforts, y ont rendu la vie facile et possible pour moi. Je vois Charlemagne, Jeanne d'Arc, Henri IV, Montaigne, Pasteur et tant d'autres..., tous ceux qui ont construit nos routes, nos hôpitaux, nos cathédrales, nos temples et nos mosquées, tous ceux qui ont, de leur mieux, travaillé à développer la fraternité entre tous les Français et francophones. Je sens l'énergie de cette Terre pénétrer mon corps et mon âme, elle me soutient, elle m'accepte. Je fais le vœu de cultiver cette énergie et de la transmettre aux générations futures. Je fais le vœu de transformer la violence et la haine qui sont si profondément enracinées dans la conscience collective, afin que les générations à venir connaissent la Joie et la Paix. Que cette Terre de mon pays me soutienne et me protège !

[Trois respirations] [1 son de cloche] [se relever]

IV.

Avec Gratitude et Compassion, je me prosterne et transmets mon énergie à tous ceux que j'aime.

[Inviter 1 son de cloche] [Toucher la Terre]

Toute l'énergie que je viens de recevoir, je la passe maintenant à mon père, à ma mère, à tous ceux que j'aime, à tous ceux qui ont souffert, qui se sont fait du souci à cause de moi et pour moi. Je sais que je n'ai pas toujours été assez attentif(ve) dans ma vie quotidienne. Je sais aussi que ceux qui m'aiment ont eux aussi leurs problèmes. Ils ont souffert pour n'avoir pas eu la chance de vivre dans un milieu qui les encourage et qui les aide à se développer pleinement. Je transmets mon énergie à ma mère, à mon père, à mes frères et sœurs, à tous ceux que j'aime, mon mari, mon épouse, mes enfants, à tous ceux qui me sont proches et qui remplacent un peu ma famille si je n'en ai plus. Je leur transmets mon énergie afin qu'ils puissent sourire et ressentir le Bonheur d'être vivants. Je veux leur Santé et leur Bonheur, c'est parce que je sais que leur Bonheur constitue mon propre Bonheur. Je n'ai plus aujourd'hui de ressentiment envers eux, et je sais à présent que je ne suis pas une entité séparée car je fais un avec ceux que j'aime. Je vous en prie, tous mes Ancêtres de famille et mes Ancêtres spirituels, envoyez-leur une énergie qui les protégera et qui soutiendra chacun d'eux.

[Trois respirations] [1 son de cloche] [se relever]

V.

Avec Compréhension et Compassion, je me prosterne en signe de réconciliation envers tous ceux qui m'ont fait souffrir.

[Inviter 1 son de cloche] [Toucher la Terre]

Je réalise que tous ceux qui m'ont fait souffrir n'ont pas eu la chance, en fait, de se sentir aimés. La vie, la société les a marqués. Ils ont été trahis, abusés. Ils n'ont pas eu la chance de trouver la voie de la Pleine Conscience. Ils ont plein d'idées fausses sur la vie, sur moi, sur eux-mêmes. Ils nous ont fait du tort ainsi qu'à ceux qui nous sont chers.

Je prie les Ancêtres de ma famille et mes Ancêtres spirituels de canaliser vers ceux qui nous ont fait souffrir une énergie d'Amour et de Protection afin que leur cœur puisse recevoir le nectar de l'Amour et qu'ils s'épanouissent comme une fleur.

Je prie pour que cette personne puisse se transformer afin de connaître la joie de vivre et qu'elle s'arrête de se faire du mal et de faire du mal aux autres. Je suis conscient(e) de sa souffrance et je ne souhaite pas qu'elle continue. Je ne veux plus porter sur moi des sentiments de colère et de haine envers elle. Je veux que cette personne ne souffre plus.

Je canalise toute mon énergie de Compassion et de Compréhension vers elle, et je vous demande, mes Ancêtres, de l'aider.

[Trois respirations] [1 son de cloche] [se relever]