

## Méditation : la souffrance

### I. Le calme en soi :

Assise, le dos bien droit, les muscles relâchés, bien solide sur mon coussin, je relâche toute tension. Je suis consciente de ma respiration.

Je sais que pour transformer ma souffrance seul le calme intérieur me permettra de l'accueillir, de la comprendre clairement puis de guérir. Je reviens à mon île intérieure, je prends refuge dans ma respiration.

J'inspire, j'expire, je suis consciente de ma respiration.

### II. Ne pas s'enfuir :

a. J'inspire, je sais qu'il y a du mal-être en moi et autour de moi,

b. J'expire, j'invite ma pleine conscience et ma concentration à reconnaître et entrer en contact avec ce malaise, cette souffrance. Je l'accueille tel qu'il est en ce moment et prends la résolution de ne pas le fuir.

J'inspire, je reconnais le mal-être en moi et autour de moi

J'expire, je ne le fuis pas, mais au contraire je l'accueille.

### III. Eviter la deuxième flèche, ne pas créer de souffrance inutile

a. Je reconnais clairement, avec courage et lucidité, le mal-être, la souffrance en moi, tels qu'ils sont.

b. Je vois clairement que ma réaction à ma souffrance ne fait qu'amplifier mon mal-être. Mes peurs, mes regrets, mes ruminations, mes frustrations, ma résistance, mes jugements, ma colère sont comme une deuxième flèche qui vient aviver ma blessure.

J'inspire, je reconnais le mal-être tel qu'il est

J'expire, je suis déterminé à ne pas l'amplifier

### IV. Identifier les racines de la souffrance dans mes ancêtres génétiques

Je regarde profondément en moi et vois que ma souffrance porte en elle les difficultés et les souffrances de ma mère, de mon père, de mes grands-parents

i. Je vois les qualités de mes ancêtres, mais aussi tous les traits de caractère négatifs qu'ils m'ont transmis et qui me font souffrir aujourd'hui : l'anxiété, la rigidité, la colère, la discrimination, l'avidité par exemple.

- ii. Je vois les difficultés que mes parents ou grands-parents ont traversées, les abandons, le manque d'amour, les abus, l'ignorance qu'ils ont subis ; je vois leur mal-être qui résonne encore en moi.

J'inspire, je vois en moi les souffrances de mes ancêtres,

J'expire, je suis déterminée à les comprendre, les accepter et les transformer.

#### **V. Identifier les racines de la souffrance dans mon environnement**

Je regarde profondément en moi et vois que ma souffrance porte en elle les difficultés et les souffrances de mon environnement

- i. Je vois les injustices sociales, les guerres, la famine ; je vois le racisme, l'exploitation des enfants, le viol et les mutilations. Je vois l'avidité et l'ignorance de notre société.
- ii. je vois aussi la destruction de l'environnement, les mers asphyxiées par le plastique, les espèces qui disparaissent, l'exploitation effrénée des ressources humaines, animales, végétales et minérales.

J'inspire, je vois en moi les souffrances de ma société et de mon environnement,

J'expire, je suis déterminée à les comprendre, les accepter et les transformer.

#### **VI. Ne pas nourrir sa souffrance**

- a. Je sais que la souffrance est impermanente. Je vois que ma souffrance d'aujourd'hui n'est pas tout à fait identique à celle de hier : elle se manifeste, s'amplifie puis s'abaisse à niveau. Elle change constamment de qualité dans les sensations par lesquelles elle se manifeste en moi : brûlante, lancinante, aigüe, sourde, glaciale....
- b. Je sais aussi que rien ne survit sans nourriture et je comprends que ma souffrance a besoin de nourriture pour perdurer. Je vois que chaque jour je suis exposée à des aliments comestible, informations, des lectures, des conversations, des idées qui nourrissent mon mal-être.

J'inspire, je vois que ma souffrance est impermanente, constamment changeante

J'expire, je vois que des aliments inappropriés nourrissent et font croître ma souffrance

**VII. L'inter-être de la souffrance**

Je vois clairement que quand je souffre, mon entourage souffre aussi : mes amis, collègues, parents, enfants participent à mon mal-être. Si je peux me réconcilier avec moi-même, embrasser et transformer ma souffrance, alors je prends aussi soin du monde.

J'inspire : le monde et moi ne sont pas des entités séparées.

J'expire : tout ce que je fais pour moi résonne dans le monde.

**VIII. La nécessité de la souffrance**

a. Je vois que je peux transformer ma souffrance en une énergie qui me permet de me comprendre moi-même et de comprendre mon environnement, mes parents, mes amis de pratique, ma société.

b. Je comprends que la souffrance est nécessaire, car c'est en la transformant que je peux vraiment toucher la paix, la joie et la liberté.

J'inspire, je peux transformer la souffrance

J'expire, je transforme cette souffrance pour toucher la paix, la joie et la liberté.

## **L'art de guérir, introduction aux touchers de la terre, extrait d'un enseignement de thich Nhat Hanh 1996**

### **S'arrêter, condition première de la guérison**

Vous avez déjà fait l'expérience d'une très grande souffrance - il vous est arrivé quelque chose et vous avez cru que vous n'y survivrez pas. Comment supporter une aussi mauvaise nouvelle, une telle douleur ? Pourtant vous avez survécu. [...]. Cela montre que votre conscience sait comment survivre. Vous vous dites : « Le temps guérit ». Mais le temps, à lui seul, ne peut guérir votre souffrance. Ce n'est pas l'habitude de la souffrance qui guérit. Non. C'est votre conscience qui sait comment se soigner. Vous devez lui faire confiance parce que, dans votre conscience, il y a le Bouddha, il y a le siège de l'amour, la compréhension. Si vous leur permettez de se manifester, votre conscience pourra se soigner.

Or qu'en est-il de votre conscience, votre esprit ? Quelle pratique faire ou ne pas faire, afin que conscience et esprit puissent se reposer ? Nous ne devrions pas perdre notre temps à entretenir des idées, même de merveilleuses idées, à propos de l'Éveil, le nirvana, l'état de Bouddha, ce genre de choses. [...].

### **Toucher la terre, une pratique de guérison**

Thay recommande que tous [...] pratiquent le toucher-de-la-terre. Toucher la terre est une des nombreuses pratiques que nous faisons au village des Pruniers afin de toucher la nature de notre non-soi. C'est une pratique très efficace de guérison. Elle guérit le corps et l'esprit. Nous devons faire cette pratique tous les jours. [...]

## Touchers de la Terre

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

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 sais que je ne suis que la continuation de cette lignée ancestrale. Je vois tout l'amour qu'ils ont su cultiver, leurs qualités bien précises quelles qu'elles aient été : la générosité, la droiture, l'humour, l'amour de la nature, la patience, le sens du travail bien accompli, la persévérance, le soin pris pour leurs proches. Je vois leurs dons intellectuels, manuels et artistiques. Toutes ces qualités de mes ancêtres coulent en moi et je peux les manifester, les cultiver. Je vois que mes qualités sont la continuation des qualités de mes ancêtres.

Je touche la Terre

[cloche] [toucher la Terre]

Je vois aussi toutes les peines, les difficultés, les défauts de mon père, de ma mère, de mes grands-parents. L'abandon, les abus, la pauvreté, l'ignorance, la colère peut-être, l'avidité, la rigidité, le besoin de reconnaissance sociale, la peur, l'angoisse ou la dépression. Toutes ces souffrances se manifestent aussi parfois en moi. J'abandonne ces souffrances à la terre, je les laisse couler dans cette merveilleuse Terre qui a le pouvoir de les accueillir toutes, sans discrimination et de les transformer.

[trois respirations] [cloche] [se relever]

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

[cloche]

Je suis consciente de n'avoir besoin de rien, d'avoir déjà tout : je suis protégée et nourrie 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 tous ceux qui ont construit notre démocratie, nos écoles, nos hôpitaux, nos cathédrales, nos maisons ; tous ceux qui ont cultivé nos champs, développé notre système de transport, tous ceux qui ont, de leur mieux, travaillé à développer la fraternité entre tous les helvètes et liés des liens avec les pays environnants.

Je touche la Terre

[cloche] [toucher la Terre]

Je fais le vœu de transformer la violence, la haine, le racisme, l'avidité, la course au pouvoir qui sont si profondément enracinées dans la conscience collective, afin que les générations à venir connaissent la Joie et la Paix. Je sens l'énergie de cette Terre pénétrer mon corps et ma conscience, elle me soutient, elle m'accepte. Je fais le vœu de cultiver cette énergie et de la transmettre aux générations futures.

[trois respirations] [cloche] [se relever]

Soirée du 9 mai 2018

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

[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. Je vois en moi tous les grands peintres, musiciens et sculpteurs. A travers eux, je touche toutes les générations de Maîtres ainsi que tous les êtres éveillés, tous ceux qui m'ont précédé sur le Chemin spirituel. Je suis consciente 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.

[cloche] [cloche] [toucher la Terre]

Je m'ouvre cœur et corps à cette énergie de Compréhension, d'Amour et de Protection qui me vient des grands maîtres spirituels, de leurs enseignements, de leur art et de la communauté de pratique, à travers toutes les générations précédentes. Je suis leur continuation, je cultive en moi cette énergie de paix, d'amour et de compréhension. 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.

[trois respirations] [cloche] [se relever]