

Protéger et nourrir la Sangha

(Qu'est-ce qu'une Sangha ?)

Textes tirés de divers enseignements de Thay dont « La Plénitude de l'instant » et « Enseignements sur l'amour ».

Dire « je prends refuge dans la Sangha » signifie que nous mettons notre confiance dans une communauté de personnes qui pratiquent et qui sont solides. Un maître peut être important, ses enseignements aussi, mais l'élément essentiel de la pratique, ce sont nos amis. Il est difficile voire impossible de pratiquer sans sangha.

Bien sûr, votre sangha comprend aussi les arbres, les oiseaux, le coussin de méditation, la cloche,... en fait, tout ce qui vous aide dans la pratique, y compris l'air que vous respirez. Être avec des personnes qui se réunissent pour pratiquer la pleine conscience est assez rare. La sangha est un joyau.

La façon dont chacun marche, mange et sourit peut être une aide pour tous les autres. Elle marche pour moi, je souris pour elle, et nous le faisons ensemble, dans notre sangha. Cette pratique commune peut nous apporter une réelle transformation intérieure. Il ne s'agit pas de méditer toute la journée ou de se forcer à méditer. Nous devons simplement nous trouver une bonne sangha, avec des gens heureux qui vivent chaque moment profondément, et la transformation se fera naturellement, sans effort.

Je pense qu'il est extrêmement important d'apprendre à bâtir des sanghas. Que notre expérience de la méditation soit grande et que nous connaissions par cœur tous les sūtras n'aide en rien les autres. Nous devons créer une sangha qui soit heureuse, où la communication sera ouverte. Nous devons prendre soin de chaque personne, rester à l'écoute et conscients de sa souffrance, de ses difficultés, de ses aspirations, de ses craintes et de ses espoirs, afin de la reconforter et de la rendre heureuse. Cela exige du temps, de l'énergie et de la concentration.

La meilleure façon d'améliorer la qualité de la Sangha est d'améliorer la qualité de notre propre pratique. Si les membres de la Sangha pratiquent la pleine conscience et réussissent à se libérer de la plus grosse partie de leur souffrance, cette Sangha-là est un joyau qui peut venir en aide à beaucoup de gens. Notre communauté du Village des Pruniers est loin d'être parfaite. **Vous ne trouverez jamais de sangha parfaite, mais une sangha imparfaite convient aussi.** Les

sanghas ont des défauts, et il y a des choses autour de nous qui peuvent être améliorées, mais le principal objectif d'une sangha est de pratiquer, de pratiquer la pleine conscience, l'ouverture, la tolérance et l'amour. Cette pratique nous apportera du bonheur, à nous et à notre entourage. Pour apporter la paix, le bonheur et la tolérance dans nos familles, nous avons besoin de pratiquer la paix, la joie et le bonheur dans notre sangha.

Dans toute communauté, il est évident que certains possèdent plus de paix que d'autres. Si nous quittons la Sangha parce que certains de ses membres nous déçoivent, nous abandonnons aussi tous les éléments positifs. Au lieu de se plaindre de ce qui ne va pas dans la sangha, faisons de notre mieux pour nous transformer et devenir un bon élément de la sangha. Acceptons-la telle qu'elle est. On commence avec soi-même pour améliorer la qualité de la sangha. La meilleure façon d'améliorer la sangha est de marcher profondément pendant les méditations marchées, de boire son thé en pleine conscience, de regarder et de toucher chaque chose et chaque personne profondément, en pleine conscience, d'être plus tolérant, plus ouvert. Ce genre de pratique va forcément améliorer la qualité de la sangha. La pratique consiste à participer à la construction d'une Sangha qui vive dans la paix et la joie. Ceci est à la portée de tout pratiquant. C'est la manière correcte de cultiver la foi dans la Sangha.

Si vous n'avez pas la possibilité de vous rendre sur les lieux d'une Sangha déjà établie, créez-en une là où vous vous trouvez. Cela peut être une petite communauté de pratique avec votre famille et vos amis. Rencontrez-vous une fois par jour ou une fois par semaine, ou une fois par mois pour y réciter les cinq entraînements ensemble. Le travail que vous fournissez pour la Sangha ne doit pas consister seulement à faire la vaisselle, à fournir un travail de secrétariat ou encore à organiser des cérémonies. Il consiste à organiser votre vie de manière à contribuer au bonheur de la Sangha.

Une sangha est aussi une communauté qui nous aide à résister à la vitesse, à la violence et aux modes de vie malsains de notre société. Vivre pleinement conscient, c'est nous protéger et protéger les autres. Une bonne sangha peut nous conduire vers l'harmonie et la conscience. Elle est une communauté de gens ordinaires qui cheminent sur la Voie tracée par le Bouddha. Et si elle pratique assidûment, elle deviendra une Sangha riche de réalisations profondes.

Il nous faut apprendre à pratiquer la pleine conscience ensemble - en tant que famille, ville, nation ou communauté de nations. Une Sangha qui pratique l'amour et la compassion est exactement le Bouddha qu'il nous faut pour le siècle à venir. L'apparition du prochain Bouddha - Maitreya, le Bouddha de l'Amour - ne dépend que de nous. Nous avons le privilège et le devoir de préparer le terrain pour sa venue, et ceci pour nous-mêmes, pour nos enfants et pour notre planète Terre. Chacun de nous a un rôle à jouer. Chacun de nous peut contribuer à rendre le Bouddha vivant en pratiquant consciemment. Chacun de nous représente une cellule du Bouddha Maitreya, le Bouddha du vingt et unième siècle, le Bouddha de l'Amour.