

# Village des Pruniers

## Les Trois touchers de la terre

Voici le texte complet pour vous guider avec la pratique des Trois Toucher de la Terre que nous utilisons dans nos centres de pratique et nos sanghas dans la tradition du Village des Pruniers. La pratique des Trois Toucher de la Terre est une opportunité de rentrer en contact profond avec la réalité de l'Inter-Être à travers l'espace et le temps.

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 maitre 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.

**En Touchant la Terre, je me mets en relation avec mes Ancêtres et mes descendants dans les deux domaines spirituel et génétique.**

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

Mes ancêtres spirituels incluent :

- *(Si vous êtes bouddhiste)* Le Bouddha, les Bodhisattvas et les Patriarches de toutes les générations.
- *(Si vous êtes chrétien)* Jésus-Christ et ses disciples, Marie mère de Dieu, les Saints et les Martyrs.
- *(Si vous êtes israélite)* Abraham, Moïse, Isaac, Jacob, les patriarches et les matriarches Sarah, Rébecca et Ruth.
- *(Si vous êtes musulman)* Mohamed, Ali et leurs descendants.

Ce sont aussi mes propres maîtres spirituels, qu'ils soient encore vivants ou déjà morts. Ils sont présents en moi parce qu'ils m'ont transmis les semences de Paix, de Sagesse, d'Amour et de Bonheur. Ils ont éveillé en moi mes ressources de Compréhension et de Compassion. Regardant mes

Ancêtres spirituels, je vois ceux qui sont parfaits dans leur pratique des Préceptes et ceux qui sont encore imparfaits. Je les accepte tous cependant parce que je vois mes propres insuffisances et mes propres faiblesses. Conscient de cela, j'ouvre mon cœur et j'accepte pareillement mes descendants spirituels. Certains parmi eux pratiquent les Préceptes, la Compréhension et la Compassion d'une façon qui invite à les respecter et à leur accorder notre confiance. Mais il y a aussi ceux qui ont beaucoup de difficultés et ne sont pas stables dans leur pratique.

*(Nous sommes invités à pratiquer trois respirations en Pleine Conscience)*

De la même manière, j'accepte tous mes Ancêtres du côté de ma mère et du côté de mon père. J'accepte leurs qualités et leurs actions vertueuses mais j'accepte aussi leurs faiblesses ; j'ouvre mon cœur et j'accepte tous mes enfants, petits enfants et descendants avec les qualités, les talents mais aussi les faiblesses qui sont les leurs.

*(Nous sommes invités à pratiquer trois respirations en Pleine Conscience)*

Mes ancêtres spirituels et mes ancêtres de sang, mes descendants spirituels et mes descendants de sang font tous partie de moi. Je suis eux, ils sont moi. Je n'ai pas de moi séparé. Tout existe dans le courant merveilleux de la vie en continu mouvement.

*(Nous sommes invités à pratiquer trois respirations en Pleine Conscience)*

[1 son de cloche] [Nous pouvons nous relever]

## II.

**En Touchant la Terre, j'entre en relation avec toutes les personnes et toutes les espèces vivantes présentes dans le monde et en moi en ce moment même.**

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

Je suis un avec le merveilleux réseau de vie qui brille dans toutes les directions. Je vois la relation étroite qu'il y a entre les autres et moi-même et comment nous partageons notre Bonheur et notre Souffrance. Je fais un avec ceux qui sont nés handicapés à cause de la guerre, des accidents ou des maladies. Je fais un avec ceux qui sont pris dans une situation de guerre ou d'oppression. Je fais un avec ceux qui ne trouvent pas le Bonheur dans la vie de famille, qui n'ont ni racine ni l'esprit en Paix, qui ont faim de Compréhension et d'Amour, et qui cherchent quelque chose de Beau, de Vrai et de Sain pour y croire.

Je suis cette personne qui va mourir et qui a très peur, qui ne sait pas ce qui va se passer. Je suis un enfant qui vit dans un lieu où règne une pauvreté misérable et la maladie, dont les bras et les jambes sont comme des allumettes et qui n'a pas de futur. Je suis aussi ce fabricant de bombes vendues aux pays pauvres. Je suis encore la grenouille nageant dans un étang, ainsi que le serpent qui a besoin du corps de la grenouille pour se nourrir. Je suis la chenille ou la fourmi que l'oiseau cherche pour se nourrir et je suis aussi cet oiseau. Je suis la forêt que l'on coupe, les rivières et l'air pollués, mais aussi la personne qui abat les forêts et pollue les rivières et l'air. Je me vois dans toutes les espèces et je vois toutes les espèces en moi.

*(Nous sommes invités à pratiquer trois respirations en Pleine Conscience)*

Je suis un avec les grands Êtres qui ont réalisé la Vérité de la non-naissance et de la non-mort et qui sont capables de regarder les formes de la naissance et de la mort, du Bonheur et de la Souffrance avec un regard calme. Je suis un avec ces personnes que l'on peut trouver un peu partout et dont

l'esprit est en paix, qui rayonnent de Compréhension et d'Amour, qui sont capables de toucher ce qui est merveilleux, nourrissant et guérissant, et qui ont aussi la capacité d'embrasser le monde avec un cœur d'Amour et une Action Bénéfique. Je suis quelqu'un qui a suffisamment de Paix, de Joie et de Liberté, et je suis capable d'offrir l'Absence de Peur et la Joie aux êtres vivants autour de moi. Je vois que je ne suis pas seul(e) ni coupé(e) des autres. L'Amour et le Bonheur des grands Êtres de cette planète m'aident à ne pas tomber dans le désespoir. Ils donnent un sens à ma vie, une Paix véritable et le vrai Bonheur. Je les vois tous en moi et je me vois moi-même en tous.

*(Nous sommes invités à pratiquer trois respirations en Pleine Conscience)*

[1 son de cloche] [Nous pouvons nous relever]

### III.

#### **En Touchant la Terre je lâche prise avec l'idée que je suis ce corps et que ma durée de vie est limitée**

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

Je vois que ce corps constitué des quatre éléments n'est pas vraiment moi et que je ne suis pas limité par ce corps. Je fais partie d'un courant d'Ancêtres spirituels qui se déverse dans le présent depuis des millions d'années et d'années continuera dans le futur qui pendant des millions. Je suis un avec mes Ancêtres, je suis un avec mes descendants. Je suis la vie qui se manifeste dans un nombre incalculable de formes. Je suis un avec toutes les personnes et toutes les espèces paisibles et sans peur, ou bien souffrantes et vivant dans la peur. En ce moment je suis présent partout sur cette planète. Je suis aussi présent dans le passé et dans le futur. La désintégration de ce corps ne me touche pas tout comme la chute des fleurs de pruniers ne signifie pas que le prunier va mourir. Je me vois comme une vague à la surface de l'océan, ma nature étant d'être l'eau de l'océan. Je me vois dans toutes les autres vagues et je vois les autres vagues en moi. L'apparence et la disparition de la forme de la vague n'affectent pas l'océan. Mon corps du Dharma et ma Sagesse de vie ne sont pas sujets à la naissance et à la mort. Je peux voire ma présence avant même que mon corps ne se manifeste et après qu'il se soit désagrégé. Même en ce moment, je vois comment j'existe ailleurs que dans ce corps (soixante-dix ans ou quatre-vingt ans ne constitue pas ma durée de vie). Ma durée de vie comme la durée de vie d'une feuille ou d'un Bouddha est sans limite. J'ai dépassé cette idée que je suis un corps séparé des autres formes de vie dans l'espace et le temps.

*(Nous sommes invités à pratiquer trois respirations en Pleine Conscience)*

[1 son de cloche] [Nous pouvons nous relever]