

Les Quatre Mantras

Thich Nhat Hanh

Premier mantra

« Chéri-e, je suis là pour toi ».

Quand vous aimez quelqu'un, vous devez être complètement présent pour lui, pour elle. À un enfant de dix ans que je connais bien et à qui son père demandait ce qu'il souhaitait pour son anniversaire, la réponse fut le silence. Ce père était assez riche pour payer à son fils le cadeau le plus extravagant. Pourtant, au bout d'un moment le jeune garçon finit par dire « Papa, c'est toi que je veux ». Ce père est riche mais il n'a pas de temps, il n'a pas fait de place dans son emploi du temps pour sa femme et ses enfants. Pour développer et dispenser l'amour, il nous faut apprendre la disponibilité. Quand ce père apprendra à respirer et inspirer en pleine conscience, il sera présent pour son fils et il pourra dire : « Mon fils, je suis là pour toi ».

Notre vraie présence est ce que nous avons de mieux à offrir aux autres. « Je suis là pour toi » est donc le mantra qu'il convient de prononcer dans un état de parfaite concentration. Quand vous êtes concentrés – corps et esprit réunis-, vous produisez une vraie présence et tout ce que vous direz sera transformé en mantra. Nul besoin d'utiliser des mots sanskrit ou tibétains. Un mantra peut être prononcé dans votre propre langue : « Chéri-e, je suis là pour toi ». Et si vous êtes véritablement présent, ce mantra produira un miracle. Vous deviendrez réel, l'autre deviendra réel et la vie elle-même deviendra réelle. Ainsi vous serez le véhicule du bonheur, pour vous et les autres.

« Deuxième mantra.

*Je sais que tu es là,
et je suis heureux-se »*

Quand je regarde la lune, je respire profondément et dit : « Pleine lune, je sais que tu es là, et je m'en réjouis ». Je fais la même chose avec l'étoile du matin. Au printemps dernier, au cours d'une promenade parmi les magnolias, je regardais les fleurs de magnolia et dit : « Je sais que vous êtes là et j'en suis heureux ». Etre vraiment présent et savoir que l'autre est vraiment là est un miracle. Quand vous contemplez un beau coucher de soleil, vous vous sentez heureux. Chaque fois que vous êtes vraiment présent, vous êtes à même de reconnaître la présence de l'autre – la pleine lune, l'étoile du matin, la fleur de magnolia, ou la personne que vous aimez. D'abord vous pratiquez l'inspiration et l'expiration profonde pour rassembler votre énergie ; puis vous vous asseyez près de la personne que vous aimez et, dans cet état de concentration, vous prononcez le deuxième mantra. Vous êtes heureux, la personne que vous aimez est heureuse aussi. Ces mantras peuvent être pratiqués dans votre vie quotidienne. Pour être un vrai amant, il vous faut pratiquer l'attention à la respiration, en position assise ou en marchant, pour développer une vraie présence.

Troisième mantra :

« Chéri-e, je sais que tu souffres. C'est pourquoi je suis là pour toi. ».

Quand vous êtes attentif, vous savez quand la personne que vous aimez souffre. Si nous souffrons et que la personne que nous aimons n'est pas consciente de notre souffrance, nous souffrirons encore plus. Pratiquez simplement la respiration profonde et asseyez-vous en face de la personne qui souffre et dites : « Chéri-e, je sais que tu souffres ; c'est pourquoi je suis là pour toi. ». Votre seule présence soulagera beaucoup sa souffrance. Quel que soit votre âge, vous êtes capable de le faire.

Quatrième mantra

« Chéri-e, s'il-te-plaît aide-moi ».

C'est le plus difficile. Vous devez le pratiquer quand vous souffrez vous-même et pensez que la personne que vous aimez est la cause de votre souffrance. Le mantra est le suivant :

Cinq mots seulement. Pourtant beaucoup de gens ne peuvent les prononcer à cause de l'orgueil qui habite leur cœur. Si la même cause souffrance avait pour origine une autre personne que celle que vous aimez, vous ne souffririez pas autant. Le fait que c'est la personne que vous aimez qui cause cette souffrance vous affecte profondément. Dans un cas pareil, vous êtes tentés de vous enfermer dans votre silence, mais si vous aimez réellement, il vous faut vous résoudre à demander de l'aide. Il vous faut vaincre votre orgueil.