

QUATRIÈME TOUCHER DE LA TERRE

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

(un son de cloche tout le monde touche 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 car ils n'ont 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, 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. Je sais que leur bonheur fait le mien. Je n'ai plus de ressentiment envers eux. Je prie tous les ancêtres de ma famille et les ancêtres spirituels de leur envoyer une énergie qui les protégera et qui soutiendra chacun d'eux. Je sais que je ne suis pas une entité séparée. Je fais un avec ceux que j'aime.

(un son d'invitation tout le monde se relève)

CINQUIÈME TOUCHER DE LA TERRE

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

(un son de cloche tout le monde touche la terre)

Je sais qu'ils n'ont pas eu de chance car ils n'ont pas été 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 compréhension vers elle et je demande à mes ancêtres de l'aider.

(un son d'invitation tout le monde se relève)

Les Cinq Touchers de la Terre

PREMIER TOUCHER DE LA TERRE

Touchant la terre, je me mets en relation avec mes ancêtres et mes descendants, tant de ma famille spirituelle que génétique.

Mes ancêtres spirituels comprennent le Bouddha, les Bodhisattvas, la noble Sangha des disciples du Bouddha (ajoutez d'autres ancêtres spirituels si vous le souhaitez) et mes propres maîtres spirituels, vivants ou décédés. Ils sont présents en moi parce qu'ils m'ont transmis des semences de paix, de sagesse, d'amour et de bonheur. Ils ont éveillé en moi mes ressources de compréhension et de compassion. En regardant mes ancêtres spirituels, je vois ceux qui sont parfaits dans la pratique des entraînements, de la compréhension et de la compassion et ceux qui sont encore imparfaits. Je les accepte tous parce que je vois mes propres insuffisances et mes faiblesses. Conscient(e) que ma pratique des entraînements n'est pas toujours parfaite, et que ma compréhension et ma compassion ne sont pas toujours comme je le voudrais, j'ouvre mon cœur et j'accepte tous mes descendants spirituels. Certains d'entre eux pratiquent les entraînements, la compréhension et la compassion d'une façon qui invite au respect et à la confiance. Mais il y a aussi ceux qui ont beaucoup de difficultés et ne sont pas stables dans leur pratique. De la même manière, j'accepte tous mes ancêtres du côté de ma mère et de mon père. J'accepte leurs bonnes qualités et leurs actions vertueuses et aussi leurs faiblesses. J'ouvre mon cœur et j'accepte tous mes descendants génétiques, avec leurs qualités, leurs talents ainsi que leurs faiblesses.

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

DEUXIÈME TOUCHER DE LA TERRE

Touchant la Terre, je suis en relation avec toutes les personnes et toutes les espèces vivant en ce moment dans le monde et avec moi.

Je suis un(e) avec le merveilleux courant de la vie qui brille dans toutes les directions. Je vois la relation étroite qu'il y a entre les autres et moi-même, comment nous partageons notre bonheur et notre souffrance. Je fais un(e) avec tous ceux qui sont nés handicapés ou le sont devenus suite à une guerre, un accident ou une maladie. Je fais un(e) avec tous ceux qui sont dans une situation de guerre ou d'oppression. Je fais un(e) avec tous ceux qui n'ont pas trouvé le bonheur dans la vie de famille, ceux qui n'ont pas de racines et n'ont pas trouvé la paix, ceux qui ont soif de compréhension et d'amour et qui sont en quête de quelque chose de beau, de vrai et de sain en quoi ils puissent croire. Je suis cette personne qui va mourir, qui a très peur et ne sait pas ce qui va lui arriver. Je suis cet enfant qui vit dans un lieu où règnent la pauvreté, la misère et la maladie, dont les bras et les jambes sont comme des baguettes et qui n'a pas d'avenir. Je suis aussi celui qui fabrique des bombes pour les vendre aux pays pauvres. Je suis la grenouille nageant dans un étang et je suis aussi 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 je suis aussi la personne qui abat les forêts et pollue l'air et les rivières. Je me vois dans toutes les espèces et je vois toutes les espèces en moi.

Je suis un(e) avec tous les êtres qui sont vivants aujourd'hui: ces grands êtres qui ont réalisé la vérité de la non-naissance et de la non-mort, qui sont capables de regarder les formes de la naissance, de la mort, de la joie et de la souffrance avec un regard calme; ceux dont l'esprit est en paix, qui rayonnent de compréhension et d'amour et sont capables de toucher ce qui est merveilleux, nourrissant et porteur de guérison, ceux qui ont la capacité d'embrasser le monde et d'agir dans ce monde avec amour et attention, et ceux qui souffrent de douleurs du corps, de l'esprit et de l'âme. J'ai assez de paix, de joie et de liberté en moi-même pour offrir la joie et la non-peur aux êtres vivants. Je vois que je ne suis pas séparé(e) des autres. L'amour et le bonheur des grands êtres sur cette planète m'évitent de sombrer dans le désespoir; ils m'aident à vivre une vie riche de sens, à connaître une paix et un bonheur authentiques. Je les vois tous en moi et je me vois aussi en eux.

TROISIÈME TOUCHER DE LA TERRE

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

Je vois que ce corps fait des quatre éléments n'est pas vraiment moi et que je ne suis pas limité(e) par ce corps. Je fais partie d'un courant d'ancêtres spirituels qui se déverse dans le présent depuis des millions d'années et continuera pendant des millions d'années encore. Je suis un(e) avec mes ancêtres, je suis un(e) avec tous les êtres et toutes les espèces, qu'elles soient paisibles et sans peur ou qu'elles vivent dans la souffrance et dans la peur. En ce moment même, je suis présent(e) partout sur cette planète. Je suis aussi présent(e) dans le passé et dans l'avenir. 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 celle de l'eau de l'océan. Je me vois dans toutes les autres vagues et je vois les autres vagues en moi. L'apparition 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 soumis à la naissance ni à la mort. Je vois ma présence avant la manifestation de mon corps et après sa désintégration. En ce moment même, je vois comment j'existe ailleurs que dans mon corps. Soixante-dix ou quatre-vingt ans ne sont pas ma durée de vie. Ma durée de vie, tout 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 dans le temps.