

Les Six Touchers de la Terre

Nous nous agenouillons en nous inclinant profondément jusqu'à toucher la terre avec le front, les bras pliés, les mains à plat sur le sol, de chaque côté de la tête. Nous faisons le vide dans notre esprit, relâchant tout afin de nous unir à la terre. Ensuite nous acceptons tout ce que la terre a à donner, tout ce qui en sort. Sans peur, nous nous abandonnons totalement à notre vraie nature.

1-Avec gratitude, je m'incline devant toutes les générations d'ancêtres de ma famille du sang.

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

Je visualise mon père et ma mère dont le sang, la chair, la vitalité circulent dans mes veines, nourrissant chaque cellule en moi. Ainsi à travers eux, je vois 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 pratique pour transformer tous les éléments qui ont besoin d'être transformés. J'ouvre mon cœur, ma chair, mes os pour recevoir l'énergie de clairvoyance et d'amour ainsi que l'expérience qu'ils m'ont transmise. Je vois mes origines en mon père, ma mère, mes grands-parents et tous mes ancêtres. Je sais que je ne suis que la continuation de cette lignée ancestrale. Je vous en prie, soutenez-moi, protégez-moi, transmettez-moi votre énergie. Je suis conscient(e) que partout où il y a des enfants et des petits-enfants, il y a aussi des ancêtres. Je sais que les parents aiment toujours leurs enfants et petits-enfants, qu'ils leur donnent leur soutien, bien qu'ils ne soient pas toujours capable d'exprimer cela avec adresse, à cause des difficultés qu'eux-mêmes ont rencontrées. Je suis conscient(e) que mes ancêtres ont essayé d'établir un style de vie fondé sur la gratitude, la joie, la confiance, le respect et l'amour. Je suis la continuation de cette lignée. Je me prosterne profondément et je laisse cette énergie me pénétrer. Je me tourne vers vous mes ancêtres, pour demander votre soutien, votre protection et votre force. (un son de cloche- tout le monde se lève)

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

(un son de cloche et tout le monde touche 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, à vivre ici et maintenant. A travers eux, je touche toutes les générations de Maîtres, tous les Bodhisattva, ainsi que le Bouddha Sakyamuni (Jésus Christ, Marie mère de Dieu, Abraham et les patriarches et matriarches, les prophètes, Mohamed et tous les grands saints), celui qui a commencé ma ligné spirituelle, il y a 2600 ans. Je reconnais le Bouddha (Jésus Christ, Marie mère de Dieu, Abraham et les patriarches et matriarches, les prophètes, Mohamed et tous les grands saints) comme mon ancêtre spirituel. Je suis conscient(e) que l'énergie du Bouddha et toutes les générations de Maîtres est en moi et ainsi créé en moi la paix, la joie, la compréhension et l'amour. 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. Je m'ouvre cœur et corps à cette énergie de compréhension, d'amour et de protection qui me vient du Bouddha, du Dharma, du Sangha, à travers toutes les générations. Je suis la continuation du Bouddha, du Dharma et du Sangha (de Jésus Christ, Marie mère de Dieu, Abraham et les patriarches et matriarches, les prophètes, Mohamed et tous les grands saints) Je demande à ces ancêtres spirituels de me transmettre leur source sans limites, cette source d'énergie, de paix, de stabilité, de compréhension qui est la leur. 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. Mes ancêtres spirituels ont aussi connu des difficultés et certains d'entre eux n'ont pas pu transmettre les enseignements. Je les accepte tous tels qu'ils sont. (cloche)

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

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

Je suis conscient(e) que je n'ai besoin de rien, que j'ai tout, que je suis protégé(e) et nourri(e) par cette terre et tous les êtres humains qui ont vécu et qui, avec tant d'efforts, y ont rendu la vie facile et possible pour moi. Je vois Charlemagne, Jeanne d'Arc, Henri IV, Montaigne, Pasteur..., tous ceux qui ont construit nos routes, nos hôpitaux, nos cathédrales, tous ceux qui ont, de leur mieux, travaillé à développer la fraternité entre tous les Français. Je sens l'énergie de cette terre pénétrer mon corps et mon âme, elle me soutient, elle m'accepte. Je fais le vœu de cultiver cette énergie et de la transmettre aux générations futures. Je fais le vœu de transformer la violence, la haine qui est si profondément enracinée dans la conscience collective afin que les générations à venir connaissent la joie et la paix. Que cette terre de mon pays me soutienne et me protège. (cloche)

4. 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.

(cloche)

5. 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.

(cloche)

6. Avec gratitude et compassion, je me prosterne vers ma religion d'origine.

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

Je me revois enfant, à l'église ou à la synagogue, attendant un sermon, une cérémonie, Yom Kippour, la Sainte communion. Je revois le prêtre ou le pasteur ou le rabbin et les gens dans la congrégation. La communication étant difficile, j'ai abandonné l'église, la synagogue. J'ai perdu le contact avec mes ancêtres spirituels. Maintenant, je suis conscient(e) qu'il y a des trésors dans ma tradition spirituelle et que cette tradition a beaucoup contribué à la stabilité, la joie, la paix intérieure de mes ancêtres pendant des générations. Je veux y revenir pour en redécouvrir les grandes valeurs spirituelles afin de m'en nourrir et d'en nourrir mes enfants. Je veux rétablir le contact avec mes ancêtres spirituels et laisser couler leur énergie en moi, librement. Je vois Jésus, Marie, Moïse et tous les autres. Je reconnais tous ceux qui ont enseigné au cours des siècles dans cette tradition comme mes ancêtres spirituels et je m'incline devant eux en cet instant qui est l'unique et le seul (cloche)