



Les Chants du Coeur

Soutras choisis et écrits par Thich Nhat Hanh

RECOMMANDATIONS

1. Les chants et récitations recueillis dans cet ouvrage, peuvent être pratiqués dans votre communauté de pratique, dans votre famille ou à titre personnel.

2. Toute session de chant démarre par une méditation assise de vingt à trente minutes. La méditation assise est un moyen de revenir en nous grâce à l'attention et au soin particuliers que nous nous offrons à nous-mêmes. Tout comme l'image paisible du Bouddha assis sur l'autel, nous aussi pouvons rayonner de paix et de stabilité. Le but de la méditation assise est de se réjouir, et non d'essayer d'atteindre quoi que ce soit !

Au Village des Pruniers, nous pratiquons la pleine conscience de la respiration. Que vous soyez assis sur un coussin, une couverture, une chaise ou directement sur le sol, asseyez-vous confortablement. Si possible, inspirez par les narines et remarquez l'expansion de votre abdomen. Puis, en expirant, notez que votre abdomen retrouve sa taille normale. Pour vous aider à maintenir l'attention à votre respiration, vous pouvez réciter un gatha. En inspirant, vous pouvez dire silencieusement : « inspire », et en expirant, vous dites silencieusement : « expire ». Après avoir fait ceci pendant un moment, vous pouvez par exemple continuer par une méditation guidée.

La session de méditation assise peut durer de vingt à trente minutes - ou la durée de votre choix. L'assise devrait être vécue comme un plaisir, alors détendez-vous ! Si la posture assise vous cause trop de douleur, n'hésitez pas à ajuster votre position en bougeant doucement et attentivement, en suivant votre respiration et chaque mouvement de votre corps afin de ne pas perdre votre concentration. A la fin de la session, prenez quelques minutes pour masser vos jambes et vos pieds avant de vous lever à nouveau.

3. La session de méditation assise est suivie d'une marche méditative lente. La marche méditative est une pratique très précieuse, qui signifie que nous savons que nous sommes en train de marcher. Nous marchons seulement pour le fait de marcher, nous n'avons plus besoin de nous dépêcher pour arriver quelque part. Marchez lentement, d'une manière détendue, la tête droite et un léger sourire aux lèvres. Soyez simplement en contact avec à la fois votre respiration et vos pas. Faites un pas avec une inspiration, puis un autre pas avec une expiration. En partant de votre coussin ou de votre chaise, faites un tour en marche lente et arrêtez-vous lorsque vous êtes revenu à votre place.

4. Il peut être très utile d'avoir une belle cloche qui soutienne notre pratique. Avec le son de la cloche, nous nous détendons et revenons au moment présent. Pour notre pratique quotidienne, et pendant les cérémonies, un maître ou une maîtresse de cloche (vous-même si vous êtes seul(e)) est souvent amené(e) à inviter¹ la cloche à sonner ; et il ou elle peut alors d'abord réciter silencieusement un des gathas d'invitation de la cloche qui se trouvent dans la partie des gathas de cet ouvrage.

¹ Dans notre tradition, la cloche est comme le Bouddha qui nous rappelle de revenir au moment présent. Pour cette raison, nous disons « inviter » la cloche en signe de respect.

Pour inviter la cloche, le maître de cloche commence par la réveiller en posant l'inviteur (le bâton) à la fois légèrement et fermement sur le rebord de la cloche et en le tenant là, ce qui permet de produire un son court et relativement sourd. Ainsi la cloche est prête et chacun se prépare au plein son qui va être invité une ou deux secondes plus tard. Aussitôt que vous entendez la cloche, suivez votre respiration.

Avant d'inviter le son suivant, laissez suffisamment de temps pour prendre au moins trois respirations. À la fin d'une session de méditation assise, le maître de cloche la réveille avant d'inviter le son plein qui marque la fin de la session.

Le signe (C), que vous rencontrerez dans les chants quotidiens, indique le moment d'inviter un son de la cloche.

5. Vous trouverez l'essentiel dans chacun des chants. Le Gatha d'Ouverture et le Gatha de Clôture sous forme de partition se trouvent dans la partie « Musique » (page 172-173). Selon le temps dont vous disposez, vous pouvez ajouter à votre séance l'Offrande de l'Encens, le Chant des Louanges au Bouddha, l'Invocation du nom des Bouddhas et des Bodhisattvas², un autre soutra ou un autre chant se trouvant dans la partie « Autres soutras et chants » (page 203-223).

6. Nous vous invitons à utiliser cet ouvrage avec créativité, afin de l'adapter aux besoins de votre pratique personnelle ou à ceux de votre communauté. Nul n'est besoin de vous en tenir à la lettre : le chant du mardi soir, par exemple, peut tout à fait convenir pour envoyer de l'énergie, à tout moment, à une personne en difficulté, et celui du samedi matin pour envoyer l'énergie à une personne mourante.

7. Toute session comporte des phases de textes uniquement récités, et d'autres chantés, dont les partitions sont consignées dans la partie consacrée à la musique (page 171-188). Nous chantons en y mettant tout notre cœur, corps et esprit réunis, sans chercher à réaliser la moindre performance, ou encore un rituel. Paroles et musique sont des instruments du Dharma qui nous aident à revenir au plus profond de nous-mêmes, là où nous sommes le plus éveillés et le plus vivants. Le chant est le moyen le plus direct et le plus immédiat pour établir la connexion entre nous et notre vraie demeure. Chaque fois que nous parvenons à entrer en contact avec le Bouddha en nous-mêmes, et à abandonner toute notion de soi, d'autrui, de projets, de soucis..., nous savourons une joie aussi douce et claire que le ciel bleu immense et l'eau pure du printemps.

8. Le récitant qui lit à voix haute un soutra, partie principale d'une session de chant, doit avoir une voix expressive pour toucher le cœur de tous ses auditeurs. Son énergie de pleine conscience et de concentration doit également être bien solide. Au Village des Pruniers, durant ces vingt dernières années, les expériences de pratique ont montré l'efficacité de cette méthode, qui fait que le sens des soutras pénètre plus facilement et plus profondément le cœur des pratiquants.

9. Les longs soutras tels que le Soutra du Diamant, le Soutra des Quatre Établissements de la Pleine Conscience, le Soutra de la Maîtrise du Serpent, etc. sont condensés pour pouvoir être inclus dans le cadre du temps imparti à une session de chant.

10. Dans le cadre du chant du lundi soir, pour l'Invocation des cinq Bodhisattvas, vous pouvez solliciter une ou cinq personnes pour réciter tout ou partie de l'invocation. L'énergie de pleine conscience et de concentration du ou des récitants devrait être suffisamment solide pour susciter l'énergie de contemplation de la communauté.

11. Pendant la méditation assise ou le chant, ceux qui ne peuvent pas y participer pour cause de tâches communautaires devraient, tout en vacant à leurs occupations, pratiquer la respiration consciente et respecter le Noble Silence pour ne pas nuire à la qualité de la pratique de la communauté.

12. La pratique du « Toucher de la Terre », aussi appelée prosternation, dans la partie des chants quotidiens, nous aide à entrer en contact avec les bouddhas et les bodhisattvas et à recevoir leur énergie. Chaque bouddha et chaque bodhisattva symbolise une qualité qui se trouve aussi en nous. En touchant ces qualités en eux,

2 Les personnes qui suivent le chemin de l'Éveil pour leur propre Éveil et pour aider les autres à s'éveiller.

nous arrosions les graines de ces qualités en nous afin de les développer. Au début, nous prenons refuge dans ce qu'il y a de plus beau chez les bouddhas et les bodhisattvas, et en pratiquant profondément, nous pouvons prendre refuge dans ce qu'il y a de plus beau en nous. Pour commencer cette pratique, joignez vos paumes de mains devant votre poitrine, formant un bouton de lotus. De vos deux mains ainsi jointes, touchez votre front, et de nouveau votre cœur. Puis descendez doucement vers le sol de manière à ce que vos bras, vos jambes et votre front reposent confortablement par terre. En touchant la Terre, tournez vos paumes vers le ciel en signe d'ouverture aux Trois Joyaux — le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Inspirez toute l'énergie des bouddhas et des bodhisattvas et expirez en relâchant toute votre souffrance.

Chants du Cœur du Village des Pruniers n'exige pas de connaissances particulières. Les mots sanskrits et palis, ainsi que d'autres termes bouddhiques, sont définis dans les notes de bas de page lorsqu'ils apparaissent dans l'ouvrage pour la première fois, et dans le glossaire. Les mots sanskrits et palis sont invariables au pluriel, ils sont prononcés phonétiquement à l'exception de la lettre « c » et de la lettre « u » qui se prononcent respectivement « ch » et « ou » dans les mots sanskrits.

Les sources de tous les soutras choisis dans les chants et récitations quotidiens (page 19-151) se trouvent à la fin du présent ouvrage.

Réjouissez-vous de ces pratiques de façon détendue, avec un esprit ouvert et un cœur accueillant