



Les Chants du Cœur

Soutras choisis et écrits par Thich Nhat Hanh

INTRODUCTION

Chants du Cœur du Village des Pruniers est un recueil de soutras (1), de gathas (2), de chants et de pratiques, développé et utilisé régulièrement par la Sangha monastique et laïque dans les différents monastères et centres de pratique fondés par le Maître de Méditation Thich Nhat Hanh à travers le monde. Ces textes sont traduits du pâli et du chinois en vietnamien par le Maître zen Thich Nhat Hanh, puis du vietnamien en français par lui-même et la Sangha du Village des Pruniers (et directement du vietnamien pour les textes écrits par le Maître zen).

Dans toutes les traditions, le chant et la récitation font partie de la pratique. Ils renforcent notre pratique de la pleine conscience, nourrissent en nous les semences d'amour et de compréhension, tout en renouvelant notre détermination à nous éveiller au moment présent.

La tradition de la pratique biquotidienne du chant remonte à l'époque de la dynastie Ming (1368-1628). Il a fallu attendre l'époque de la dynastie Qing (1610-1902), à la douzième année Guangxi (1886), pour voir l'apparition formelle du *Cahier de Chants Quotidiens de l'École de Méditation* sous la forme que nous lui connaissons aujourd'hui. Ce recueil rassemble tous les soutras, ainsi que toute la sémantique bouddhique telle que des mantras (3) et gathas utilisés anciennement dans les monastères des différentes écoles. Et même si nos chants sont *recommandés pour les traditions de la Terre Pure et de la Méditation* (5), ils ne sont pas uniquement l'apanage de ces traditions, mais sont aussi utilisés dans d'autres écoles, telles que l'École du Vinaya(6) et celle du Tantrisme(7). À l'époque de la dynastie Qing, la tendance des écoles bouddhiques, surtout au sein de l'École de la Méditation et de l'École de la Terre Pure, était de ne pas discriminer entre les différentes pratiques, pour les réunir au sein d'un même corpus. C'est ainsi que cet ouvrage a été largement utilisé dans ces deux écoles.

À l'origine, deux chants traditionnels du matin et du soir, riches de mantras, pleins de la saveur de l'École de la Terre Pure et de celle du Tantrisme, étaient préconisés. Au Village des Pruniers, ces deux chants ont été modifiés et remplacés par quatorze chants. Plutôt que de chanter les mêmes tous les jours, nous nous enrichissons quotidiennement de l'étude et de la pratique de nombreux soutras, tous fondamentaux pour la pratique de la méditation. Le matin, après une demi-heure de méditation assise et une marche méditative lente, nous entamons la récitation des soutras tels que le *Soutra du Diamant* et le *Soutra du Bonheur*, et le lendemain, nous en récitons d'autres. Cet

ouvrage nous offre un panel de soutras différents pour chaque jour de la semaine, tout en conservant les étapes essentielles du chant traditionnel. Il offre une pratique à la fois ancienne et très actuelle, et demeure un ouvrage vivant, qui croît comme un arbre ayant de nouvelles branches mais aussi des racines bien solides.

Matin et soir, selon le besoin de chaque centre de pratique, nous pratiquons une méditation assise de vingt à trente minutes ou plus, puis une marche méditative lente. Pour enrichir et rendre plus bénéfique la méditation assise, nous nous aidons du livre *Un Lotus s'épanouit (8)*, recueil de méditations guidées écrit par notre Maître Thich Nhât Hanh, fruit de ses longues années d'expériences de pratique et d'enseignement en Asie comme en Occident.

Nous espérons que vous découvrirez quelques-uns de ces nombreux moyens qui vous aideront dans votre vie de pratiquant. Nous souhaitons que les Chants du Coeur vous apportent beaucoup de bénéfices, à vous ainsi qu'à vos proches et tous les êtres.

La Sangha du Village des Pruniers

1. Textes anciens des enseignements du Bouddha. Tous les enseignements du Bouddha sont enregistrés dans les Trois Corbeilles (Tripitaka) : la Corbeille du Vinaya (des codes monastiques et laïques), la Corbeille des Soutras (Discours) et la Corbeille d'Abhidhamma (des enseignements du Bouddha, systématisés par les patriarches).
2. Poèmes ou versets
3. Mots sacrés dont la signification est inexplicable, auxquels est attribué un pouvoir spirituel.
4. L'école du Mahayana fondée au V siècle par Maître T'an-luan (476- 542) en Chine. Elle met l'accent sur le pouvoir de salut d'Amitabha, le Bouddha de la Terre Pure. Aujourd'hui, c'est l'école bouddhique la plus populaire en Asie.
5. Cette école a sa source dans l'époque du Bouddha. Elle se caractérise par la pratique de la méditation et la transmission de cœur en cœur, de maître en disciple. Des Indes, cette école s'est propagée au Vietnam, en Chine, au Japon, en Corée...
6. L'école du Mahayana fondée au VII^e siècle par Maître Daoxuan, l'une des treize écoles bouddhiques d'origine chinoise.
7. Ou Mantrayana : véhicule des mantras, une école du Mahayana indien qui commença à se développer au VII^e siècle et devint prédominante dans les pays du bouddhisme du Nord.
8. Voir les éditions Dzambala, 1998