

# SEMAINES LIBRES — AU QUOTIDIEN

TROIS MOIS AVEC LE CORPS

## GATHAS ET POÈMES

### Présentation

Les gathas sont de courts poèmes qui nous aident à maintenir notre pleine conscience tout au long de nos activités quotidiennes. Ils nous aident à poser un regard neuf sur l'acte que nous allons accomplir et cela peut transformer nos perceptions, même pour des gestes quotidiens comme ouvrir un robinet, allumer la lumière ou fermer une porte.

Quand nous concentrons notre esprit sur un gatha, nous retournons à nous-mêmes et devenons plus attentifs à chaque mouvement; quand nous avons fini de réciter le gatha, nous poursuivons notre action avec une attention accrue.

Quand nous tournons le robinet, nous pouvons regarder en profondeur et voir combien l'eau est précieuse. Sachant que des milliers de gens n'ont rien à boire, nous prenons conscience de l'importance d'une seule goutte d'eau. Quand nous nous brossons les dents, nous faisons le vœu de ne prononcer que des paroles aimantes.

Avant de démarrer notre voiture nous pouvons utiliser le gatha suivant:

Avant de démarrer la voiture, je sais où je vais.  
La voiture et moi ne faisons qu'un.  
Si la voiture roule vite, c'est moi qui irai vite

Le gatha nous aide à réunir notre corps et notre esprit. Avec un esprit calme et clair, pleinement attentifs aux activités de notre corps, nous minimisons les risques d'accident.

Les gathas sont des nourritures pour notre esprit; ils nous apportent la paix, la tranquillité et la joie que nous pouvons partager avec les autres. Les gathas nous aident à maintenir notre pleine conscience tout au long des multiples activités de notre vie quotidienne. Il y a beaucoup de gathas disponibles dans notre livre de chant (Chant du Coeur)

### Gathas

En voici quelques gathas qui nous ont été transmis de générations en génération et que vous pouvez pratiquer chez vous afin de développer et d'approfondir votre qualité de présence à chaque instant de votre vie quotidienne.

#### Au réveil

Me réveillant ce matin je souris.  
J'ai vingt-quatre heures toutes nouvelles.  
Je forme le vœu de les vivre pleinement,  
En posant sur le monde les yeux de l'amour.

#### En se levant

Marcher sur cette terre est un miracle !  
Chaque pas fait en pleine conscience me révèle  
Les merveilles du Dharmakaya

#### En descendant du lit

Si par mégarde, je marche  
Aujourd'hui sur un petit insecte,  
Qu'il ne souffre pas trop et soit libéré.  
Hommage au Bodhisattva de la Terre du Grand bonheur !

#### En ouvrant la fenêtre

Par la fenêtre je contemple le Dharmakaya.  
Que la vie est merveilleuse

Attentif à chaque instant,  
Mon esprit est clair comme une onde limpide.

**En ouvrant le robinet**

L'eau descend de la source,  
En haut dans la montagne,  
L'eau monte de la source,  
Des profondeurs de la terre.  
L'eau coule miraculeusement,  
Je lui suis à jamais reconnaissant.

**En se lavant les mains**

L'eau coule sur mes mains.  
Que j'en fasse un bon usage  
Pour préserver notre précieuse planète.

**En se brossant les dents**

En me brossant les dents  
Je fais le vœu d'embellir mes paroles.  
A chaque parole juste,  
Une fleur éclot dans le jardin de mon cœur.

**En se regardant dans le miroir**

Le miroir de la pleine conscience  
Reflète les quatre éléments.  
La beauté vient du cœur d'où jaillit l'amour.  
La beauté vient de l'esprit qui sait être vaste.

**En se lavant les pieds**

La paix et la joie  
D'un seul doigt de pied,  
La paix et la joie  
De tout mon corps.

**En respirant**

J'inspire, j'expire.  
Plus profond, plus doux.  
Je me calme, je relâche.  
Je souris, je suis libre.  
Moment présent, moment merveilleux.

**En allumant l'ordinateur**

En allumant l'ordinateur,  
Mon esprit touche ma conscience du tréfonds.  
Je suis déterminé à transformer mes énergies d'habitude  
Afin que l'amour et la compréhension puissent grandir.

## OUVRIR LE ROBINET

Si vous savez éclairer toutes vos actions avec la pleine conscience, vous pouvez avoir beaucoup de bonheur pendant tout le temps où vous lavez votre visage, rincez votre bouche, lorsque vous vous peignez ou prenez une douche... Par exemple ouvrant le robinet, vous êtes conscient de l'eau qui commence à couler, de son parcours jusqu'à votre salle de bain. Vous pouvez réciter silencieusement le poème suivant :

*L'eau descend des hauteurs de la montagne*

*Ou monte des profondeurs de la Terre.*

*L'eau coule miraculeusement jusqu'à nous.*

*Ma gratitude envers elle est infinie*

Ce poème vous aide à voir et à savoir d'où l'eau provient. Cette vision est déjà la méditation. Vous prenez aussi conscience que pouvoir disposer de l'eau courante est une chance. Cette prise de conscience vous rend heureux, c'est la Pleine Conscience, la capacité à reconnaître ce qui se passe ici et maintenant : vous ouvrez le robinet et l'eau coule. Au Village des Pruniers en France, lors d'une tempête, il y a eu une coupure d'eau. Nous avons ressenti le désarroi d'être privés d'eau et le bonheur d'en jouir à nouveau. Ce bonheur n'est reconnu que si nous nous souvenons du désarroi dans lequel nous avons été plongés. Souvent j'ouvre le robinet doucement, je prends l'eau fraîche dans mes deux mains pour asperger mes yeux. Ici en hiver, l'eau est très, très froide ! La sensation provoquée par l'eau froide sur les doigts, les yeux et les joues est stimulante. Reconnaissez cette sensation, elle vous réveille complètement, savourez là. Vous êtes heureux également parce que vous savez chérir l'eau et avoir de la gratitude.

Il en est de même quand vous faites couler de l'eau dans une cuvette pour votre toilette, soyez conscient de chaque mouvement, ne pensez à rien. Le plus important, c'est de sentir la joie dans chaque acte, ne vous précipitez pas pour en finir au plus vite. C'est cela la méditation : cette présence véritable à soi même à chaque instant, la capacité à reconnaître chaque moment comme un cadeau de la vie, de la terre et du ciel. Ce bonheur s'appelle *la joie de la méditation*.

## VOUS BROSSER LES DENTS

C'est un défi, vous avez une à deux minutes pour vous brossez les dents ; comment faire pour être heureux en si peu de temps ?

Ne vous pressez pas. N'essayez pas de vous brosse les dents pour finir le plus vite possible. Il faut mettre tout votre cœur dans cet acte. Vous avez le temps de vous brosse les dents, vous avez une brosse, du dentifrice, des dents à brosse. J'ai plus de 80 ans et chaque fois que je me brosse les dents, je suis heureux. Quelle merveille d'avoir, à cet âge-là, une trentaine de dents à brosse ! C'est bien un défi de savoir s'y prendre pour être libre et heureux pendant ce laps de temps si court. Si vous y arrivez, vous pratiquez déjà la méditation. Ci-dessous, voici un poème que vous pouvez utiliser :

*En me brossant les dents,*

*Je fais le vœu d'embellir mes paroles.*

*Lorsque ma bouche est embaumée par les mots justes,*

*Une fleur éclôt dans le jardin de mon cœur*

Les poèmes nous aident à prendre conscience de ce qui se passe dans le moment présent. Cependant, n'en soyons pas prisonnier, si nous sommes en pleine conscience et dans la concentration, si nous sommes bien établis dans le moment présent, nous n'avons pas nécessairement besoin de ces poèmes.

## **VOUS DOUCHER, VOUS LAVER LES CHEVEUX, VOUS PEIGNER, VOUS RASER OU VOUS SÉCHER LES CHEVEUX, VOUS HABILLER...**

Vous pouvez pratiquer de la même façon que [pour vos dents](#) en vous frottant avec le savon, en vous rasant, en vous peignant, en vous habillant...

Notre corps et notre esprit sont pleinement dans ce que nous sommes en train de faire. Faisons-le calmement dans le bonheur, comme si le rasage, le peignage, le lavage étaient les tâches les plus importantes dans cette vie. Ne vous laissez pas emporter par le passé, le futur, le souci, la colère ou la souffrance, essayez ! Au bout de trois jours, vous constaterez l'amélioration comme lors d'un entraînement en musique, en chant ou en sport...

Entraînez-vous à vivre pleinement et librement chaque instant de votre vie quotidienne. Pour y arriver, vous devriez abandonner le passé, le futur, les soucis pour revenir au moment présent, lui seul contient la vie avec toutes ses merveilles.

## **URINER, DÉFÉQUER**

Vous pouvez également pratiquer la méditation en urinant et en déféquant, c'est aussi important que de respirer, de marcher, de vous asseoir, de boire, de manger et d'allumer l'encens. La vie et la joie doivent être aussi présentes dans ces actes. Il faut savoir vivre profondément ces moments-là et mettre tout son être dans ces actes. Détendez-vous, mettez-vous à l'aise et soyez joyeux. Pensez aux moments de constipation, d'infection urinaire, d'incontinence ou de douleurs et vous verrez que c'est un grand bonheur de pouvoir uriner et déféquer sans problème. Avez-vous besoin d'un poème ? Le voilà :

*Pur ou impur,*

*Croissant ou décroissant,*

*Ces concepts n'existent que dans notre esprit.*

*La réalité de l'inter-être est inégalée*

La vision profonde vous mène sur la rive de la liberté, de la paix et du bonheur. Vous pouvez investir cent pour cent de votre corps et de votre esprit dans les actes d'uriner, de déféquer, de brosser les dents et de marcher... C'est la méditation !

## **FAIRE VOS COURSES EN PLEINE CONSCIENCE**

Vous ne pouvez pas pratiquer la consommation en pleine conscience si vous ne faites pas vos courses en pleine conscience.

*« Vous qui êtes pressé-e, vous pouvez pratiquer et faire vos courses avec efficacité. Comment vous protéger pour ne pas laisser votre esprit se disperser dans la surabondance de sollicitations publicitaires et choisir des produits respectueux du travail des hommes et de la planète ? Si vous faites vos courses dans un magasin, ne vous y rendez pas en ayant faim, établissez auparavant la liste des produits dont vous avez besoin. Contrairement à ce que vous pourriez penser, le temps pris pour faire cette liste sera largement récupéré car celle-ci vous évitera fatigue et dispersion dans le magasin. Si vous faites vos courses sur internet, inscrivez tous vos achats dans le panier virtuel et laissez-vous un temps important avant de valider définitivement vos achats, en vous posant la question : « En ai-je vraiment besoin ? » Imaginez-vous en possession de toute cette nourriture, de tous ces objets que vous souhaitez acquérir et demandez-vous si cela va vraiment vous rendre plus heureux-se. L'argent ainsi dépensé ne pourrait-il pas être plus utile en venant en aide à d'autres ? »*

**- Thich Nhat Hanh**