

☞ GATHAS POUR LA PRATIQUE QUOTIDIENNE ☞

Ces gathas sont de courts poèmes que nous pouvons réciter intérieurement pour nous aider à maintenir la pleine conscience pendant toutes les activités de la vie quotidienne. En les récitant, nous devenons profondément conscients de l'action dans laquelle nous sommes engagés et cela nous aide à réaliser cette action avec amour et compréhension. Les gathas présentés dans cet ouvrage peuvent être mémorisés et répétés, nous pouvons les recopier et les placer dans les lieux où nous les verrons quotidiennement ; ou encore, nous pouvons les garder dans une poche pour nous les rappeler chaque fois que nous avons besoin de retourner à nous-mêmes.

1. En se réveillant

Me réveillant ce matin, je souris.
J'ai vingt-quatre heures toutes nouvelles.
Je forme le vœu de vivre chaque instant dans sa plénitude
Et de poser sur le monde un regard aimant.

2. En enfilant ses pantoufles

Marcher sur la Terre est un miracle !
Chaque pas en pleine conscience
Révèle le merveilleux Dharmakaya¹²⁸.

3. En descendant du lit

Du matin jusqu'au soir,
Que tous les êtres vivants protègent leur propre vie.
Si par mégarde, je marche sur un petit insecte,
Qu'il renaisse aussitôt dans la Terre Pure.
Hommage au Bodhisattva de la Renaissance dans la Terre du Grand
Bonheur !

¹²⁸. Corps de l'enseignement ou l'essence de l'être qui se manifeste en toute chose.

4. En allumant la lumière

L'oubli est ténèbres.
La pleine conscience est lumière.
En ramenant la pleine conscience dans la vie,
J'éclaire le monde entier.

5. En faisant son lit

En faisant mon lit, je génère la joie.
Je veux mener une vie propre et nette.
Avec la pleine conscience du corps et de l'esprit,
Toutes mes afflictions se détachent.

6. En ouvrant la fenêtre

Par la fenêtre je contemple le Dharmakaya.
Que la vie est merveilleuse !
Attentif à chaque instant,
Ma conscience est claire comme un fleuve tranquille.

7. En urinant

Uriner dans la dimension ultime,
Quel échange merveilleux !
Tout inter-est dans cette vie.
Il n'y a ni trop, ni trop peu.

8. En déféquant

Pur ou impur,
Croissant ou décroissant,
Ces concepts n'existent que dans notre esprit.
La réalité de l'inter-être est inégalée.

9. En ouvrant le robinet

L'eau descend des hauteurs de la montagne.
 L'eau monte des profondeurs de la Terre.
 L'eau coule miraculeusement jusqu'à nous.
 Ma gratitude envers elle est débordante.

10. En se lavant les mains

L'eau coule sur mes mains.
 Je m'en servirai avec habileté
 Pour préserver notre précieuse planète.

11. En se brossant les dents

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.

12. En se rinçant la bouche

En me rinçant la bouche, mon cœur est purifié.
 L'univers est parfumé de fleurs.
 Corps, parole et esprit en paix,
 Ma main dans celle du Bouddha,
 Je me promène dans la Terre Pure.

13. En se lavant le visage

En me lavant le visage,
 Je laisse mon cœur se débarrasser de toutes les impuretés.
 Une source de paix et de bonheur
 Jaillit de mon corps tout entier.

14. En se rasant les cheveux

Me débarrassant de ma chevelure,
 Je fais le grand vœu
 De transformer toutes mes afflictions
 Et de servir tous les êtres vivants.

15. En se regardant dans le miroir

La pleine conscience est un miroir
 Qui reflète les quatre éléments.
 La vraie beauté vient d'un cœur aimant.
 La vraie beauté vient d'un esprit ouvert.

16. En prenant une douche

Ni naissance, ni mort,
 Ni avant, ni après,
 Je reçois et transmets
 Ces merveilleux enseignements.

17. En regardant sa main

À qui est cette main,
 Qui n'a jamais connu la mort ?
 Quelqu'un est-il déjà né ?
 Quelqu'un meurt-il un jour ?

18. 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 et mon esprit.

19. En s'habillant (version 1)

Ayant des vêtements à porter pendant les quatre saisons,
Je ressens beaucoup de gratitude
Envers les tisserands et les couturiers.
Puissent tous les hommes avoir de quoi se vêtir !

20. En s'habillant (version 2)

En m'habillant dans la dimension ultime,
J'embellis mon corps et mon environnement.
Ensemble avec la rivière et la montagne,
Nous bâtissons la Terre Pure à notre portée.

21. En revêtant la robe de moine/moniale

En revêtant cette robe de moine/moniale,
Mon cœur est léger et paisible.
Je fais le vœu de mener une vie de liberté
Et d'apporter de la joie au monde.

22. En revêtant la robe sanghati

Quelle merveille que cette robe de moine/moniale !
C'est le champ de tous les mérites.
Je fais le vœu de la recevoir
Et de la porter vie après vie.

23. En montant et en descendant les escaliers

En montant et en descendant les escaliers,
Mes pas sont doux et légers.
Quand j'entends mes talons claquer,
Je sais que je ne suis pas vraiment arrivé.

24. En invitant la cloche à sonner (version 1)

Corps et esprit en parfaite harmonie,
Je vous envoie mon cœur par le son de cette cloche.
Que tous les êtres vivants qui m'entendent
Sortent du monde de l'oubli, de l'anxiété et de la souffrance.
Qu'ils se libèrent enfin et touchent la paix présente dans leur cœur.

25. En invitant la cloche à sonner (version 2)

Que le son de cette cloche pénètre profondément dans le cosmos,
Jusqu'aux régions lointaines dominées par la peur et les ténèbres.
Que tous les êtres vivants puissent entendre la voix de l'Éveillé.
Que toute peine quitte leur âme.
Que la fleur de la compréhension éclore dans leur cœur
Et que tous transcendent la souffrance et la mort.
Namo Sakyamunaye Buddhaya.

26. En invitant la cloche à sonner (version 3)

Que le son de cette cloche pénètre profondément dans le cosmos,
Jusqu'aux régions lointaines sous le joug des ténèbres et de la peur.
Que celles et ceux qui se perdent s'arrêtent.
Qu'ils se réveillent de leur rêve et trouvent le chemin.
Namo Sakyamunaye Buddhaya.

27. En invitant la grande cloche à sonner

Le son de la grande cloche vient de résonner,
Et le chant vient de se faire entendre.
Ces sons retentissent très loin dans le cosmos,
Des cieux jusqu'aux enfers.
Hommage à Ksitigarbha, le Bodhisattva qui apporte le salut dans le monde des ténèbres.

28. En écoutant la cloche (version 1)

J'écoute, j'écoute
Ce son merveilleux me ramène à ma vraie demeure.

29. En écoutant la cloche (version 2)

Au son de la cloche,
 Je sens en moi les afflictions se dissoudre peu à peu.
 Mon esprit est calme, mon corps détendu.
 Un sourire naît sur mes lèvres.
 Concentré sur le son de la cloche,
 Je respire en pleine conscience
 Et reviens à ma vraie demeure.
 Dans le jardin de mon cœur, la paix éclôt comme une fleur.
Namo Sakyamunaye Buddhaya.

30. En écoutant la cloche (version 3)

En fixant mon attention
 Sur le son de cette cloche,
 Je laisse aller toute ma souffrance.
 Mon cœur est calme et ma souffrance apaisée.
 Je me libère doucement de mes peines.
 Apprenant à écouter profondément,
 Je comprends enfin ma souffrance
 Et celle des autres.
 M'entraînant à regarder profondément,
 La compréhension naît en moi,
 Et la compassion éclôt comme une fleur.

31. En rangeant ses chaussures

En rangeant mes chaussures,
 Je souhaite qu'en pleine conscience,
 Chacun entre et sorte dans la liberté.

32. En entrant dans la salle de méditation

En entrant dans la salle de méditation,
 Je vois ma vraie nature.
 Aussitôt assis,
 Toute mon agitation cesse.

33. En allumant une bougie

En allumant cette bougie,
 J'offre de la lumière à une infinité de bouddhas.
 Une belle pensée suffit à illuminer
 Le monde entier.

34. En visualisant le Bouddha avant de toucher la Terre

Je m'incline devant le Bouddha avec un respect profond.
 Dans le monde de l'ainsité,
 Celui qui s'incline et celui devant lequel il s'incline
 Sont tous deux vides d'un soi séparé.
 La communication entre nous est donc parfaite.
 Des bouddhas se manifestent dans les dix directions,
 Comme des reflets dans les bijoux de la toile d'Indra¹²⁹.
 Dans chaque lieu où se trouve un Bouddha,
 Je suis présent et m'incline avec gratitude.

35. En prenant la posture assise

Dans la position du lotus
 S'épanouit la fleur de l'humanité.
 La fleur d'Udumbara¹³⁰ d'autrefois
 Répand encore son parfum.

36. En s'asseyant

Assis ici, sous l'arbre de la Bodhi,
 Mon corps est stable,
 Ma pleine conscience inébranlable.

129. Toile composée de bijoux à chaque point d'intersection, chaque joyau reflétant tous les autres.

130. Cette fleur ne fleurit qu'une fois tous les trois mille ans. Mais elle éclôt en nous à chaque instant si notre pratique est stable.

37. Méditation du matin

Le corps du Dharma nous apporte la lumière du matin.
 Dans la concentration, notre cœur est en paix.
 Un léger sourire naît sur nos lèvres.
 Une nouvelle journée commence.
 Nous la vivrons de manière éveillée.
 Le soleil de la sagesse vient de se lever,
 Illuminant toutes les directions.
 Noble Sangha, unifions tout notre être
 Dans la méditation.
Namo Shakyamunaye Buddhaya. (3 fois)

38. En calmant sa respiration

J'inspire, je me calme.
 J'expire, je souris.
 Je m'établis dans le moment présent,
 Unique et merveilleux.

39. En respirant (version 1)

Je reviens en moi-même
 Et prends refuge dans mon île intérieure.
 Ma pleine conscience est le Bouddha
 Me montrant le chemin.
 Ma respiration est le Dharma
 Protégeant corps et esprit.
 Mes cinq agrégats sont la Sangha
 Vivant en harmonie.
 J'inspire, j'expire.
 Je me sens frais comme une fleur,
 Solide comme une montagne,
 Calme comme l'eau reflétant
 Ce qui est vrai et beau,
 Libre comme l'espace.

40. En respirant (version 2)

J'inspire, je sais que j'inspire.
 J'expire, je sais que j'expire.
 J'inspire, mon inspiration devient plus profonde.
 J'expire, mon expiration devient plus douce.
 J'inspire, je me sens calme.
 J'expire, je relâche les tensions.
 J'inspire, je souris.
 J'expire, je suis libre.
 Je m'établis dans le moment présent.
 Je sais que c'est un moment merveilleux.

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

41. En respirant (version 3)

Je suis chez moi,
 Je suis arrivé.
 Il n'y a qu'ici
 Et maintenant.
 Bien solide,
 Vraiment libre,
 Je prends refuge en moi-même.

Je suis chez moi,
 Je suis arrivé.
 Il n'y a qu'ici
 Et maintenant.
 Bien solide,
 Vraiment libre,
 Dans la Terre Pure, je m'établis.

42. En pratiquant la méditation assise (version 1)

Assis dans la dimension historique,
Y a-t-il un lieu où l'on ne puisse réaliser l'Éveil ?
Combien de naissances et de morts à traverser,
Quel instant n'est pas unique ?

43. En pratiquant la méditation assise (version 2)

Assis dans la dimension ultime,
À chaque instant, on peut réaliser l'Éveil.
Chaque lieu est l'arbre de la Bodhi.
Chaque siège est le stupa Prabhutaratna.

44. En pratiquant la méditation du soir

Assis au pied de l'arbre de la Bodhi,
Notre posture est stable.
Corps, parole et esprit calmes et tranquilles,
Il n'y a plus de pensées ni de bien ni de mal.
Notre corps et notre esprit en parfaite pleine conscience,
Nous redécouvrons notre nature originelle
Et abandonnons la rive de la confusion.
Noble Sangha, unifions tout notre être
Dans la méditation.

Namo Shakyamunaya Buddhaya. (3 fois)

45. En rectifiant sa posture assise

Les sensations vont et viennent
Comme des vagues sur la mer par grand vent.
La respiration consciente ancre mon bateau à son port.

46. En écoutant le Dharma (version 1)

En écoutant le Dharma dans la dimension ultime,
Les feuilles mortes volent comme des papillons.
La lune d'automne inonde de sa lumière le chemin d'autrefois.
Le Dharma n'est ni plein, ni vide.

47. En écoutant le Dharma (version 2)

En écoutant le Dharma dans la dimension ultime,
Je te regarde et te souris.
Tu es moi-même, le sais-tu ?
Écouter et enseigner sont une seule et même chose.

48. En pratiquant la méditation marchée

Les pensées vagabondent dans mille directions,
Mais sur ce beau chemin, mon cœur est serein.
À chaque pas se lève une brise légère.
À chaque pas éclôt une fleur.

49. En saluant un ami

Un lotus pour toi,
Bouddha en devenir.

50. En balayant

Comme je balaie avec soin
Le sol de l'Éveil,
Un arbre de compréhension
Surgit de la terre.

51. En balayant les feuilles (version 1)

En balayant les feuilles dans la dimension ultime,
Chaque feuille est une manifestation
Dans une partie de cache-cache.
Elle ne vient, ni ne va nulle part.

52. En balayant les feuilles (version 2)

En balayant les feuilles dans la dimension ultime,
Je me manifeste avec le Bouddha.
Ensemble, nous marchons dans la direction du soleil,
Et énonçons le Dharma d'une seule voix.

53. En nettoyant les toilettes

Que c'est merveilleux de ranger et de nettoyer !
Mes actions se purifient jour après jour.

54. En recyclant

Dans les ordures, je vois une rose,
Dans la rose, je vois le compost.
Tout se transforme.
La vie est impermanence.

55. En sortant les poubelles

En sortant les poubelles dans la dimension ultime,
Je regarde toutes choses avec le regard non dualiste.
Je confie aux générations futures
Une fleur traversant les siècles.

56. En jardinant

La Terre me donne la vie
Me nourrit,
Puis me reprend avec elle.
La naissance et la mort sont présentes dans chaque respiration.
Elles sont aussi incalculables que des grains de sable.

57. En désherbant

En désherbant dans la dimension historique,
Je me souviens de sourire à la dimension ultime.
Lorsque la dimension ultime ne cache pas son visage,
La dimension historique devient totalement libre.

58. En plantant un arbre

Je me confie à la Terre
Et la Terre se confie à moi.
Je me confie au Bouddha
Et le Bouddha se confie à moi.

59. En arrosant les plantes (version 1)

Le soleil et l'eau fraîche
Font verdir toute cette végétation.
La pluie de la compassion du bodhisattva
Transforme un désert aride en une vaste plaine fertile.

60. En arrosant les plantes (version 2)

Arroser les plantes dans la dimension historique (ou ultime)
Participe au miracle de la vie.
Le nuage et la neige sont du même courant.
De la haute montagne, ils retournent tous à l'océan immense.

61. En arrosant les plantes d'intérieur

Ne te crois pas seule, chère plante.
Cette eau te vient de la terre et du ciel.
Elle est aussi la Terre.
Nous sommes ensemble depuis la nuit des temps.

62. En lavant les légumes

Dans ces légumes frais,
Je vois un soleil vert.
Tous les dharmas s'unissent
Pour rendre la vie possible.

63. En nettoyant la salle de méditation

Nettoyer cette salle de méditation calme et fraîche
Fait naître en moi
Une joie et une énergie infinies.

64. En coupant une fleur

Puis-je te cueillir, petite fleur,
Don du ciel et de la terre ?
Merci, chère bodhisattva
De rendre la vie si belle.

65. En arrangeant les fleurs

En arrangeant ces fleurs,
Je transforme ce monde en Terre Pure.
Le jardin de mon cœur est purifié
Et mille fleurs s'y épanouissent.

66. En changeant l'eau du vase

L'eau garde la fraîcheur de la fleur
Qui s'épanouit pour nous.
Quand la fleur respire, je respire
Quand elle sourit, je souris.

67. En faisant un feu dans la cheminée

En faisant un feu dans la dimension ultime,
Je renvoie des nuages vers l'été,
Et conserve précieusement le soleil
Pour les journées glaciales en hiver.

68. En prenant le téléphone

Les mots parcourent des milliers de kilomètres.
Je construirai l'amour et la confiance.
Puisse chacune de mes paroles être un joyau,
Puisse chacune de mes paroles être une fleur.

69. En allumant l'ordinateur

En allumant l'ordinateur,
Mon mental touche ma conscience du tréfonds¹³¹.
Je suis déterminé à transformer mes énergies d'habitude
Et à développer l'amour et la compréhension.

70. En souriant à sa colère (version 1)

Sachant que la colère m'enlaidit,
Je m'offre un sourire.
Je reviens en moi-même pour protéger mes pensées
Et ne cesse de méditer sur l'amour.

71. En souriant à sa colère (version 2)

En colère dans la dimension historique,
Je respire et je souris à la dimension ultime.
L'amour et la haine se succèdent,
Tout comme la crue et la décrue d'une rivière.

72. En souriant à sa colère (version 3)

En colère dans la dimension historique,
Je regarde l'avenir en fermant les yeux.
Dans trois cents ans,
Où seras-tu et où serai-je ?

73. En tenant le bol à aumônes (version 1)

Le bol du Tathâgata
Est entre mes mains.
Le don, celui qui donne et celui qui reçoit
Forment une unité parfaite.

¹³¹. Conscience profonde ou *alaya* en sanskrit, la huitième conscience parmi les huit consciences selon la psychologie bouddhique. Voir *Pour une métamorphose de l'esprit* de Thich Nhât Hanh. La Table Ronde. 2006.

74. En tenant le bol à aumônes (version 2)

Le bol du Tathâgata
 Est un instrument de mesure.
 Je fais le vœu de le garder
 Afin de me nourrir et de nourrir ma compréhension.

75. En tenant son bol vide

Mon bol vide dans mes deux mains,
 Je sais qu'aujourd'hui,
 J'aurai la chance
 De le voir rempli.

76. En tenant son bol plein de nourriture

Mon bol est plein maintenant,
 J'y vois la présence de l'univers tout entier
 Qui contribue à ma subsistance.

77. En contemplant avant de manger

1. Cette nourriture est le cadeau de l'univers tout entier : de la Terre, du Ciel, d'innombrables êtres vivants et de beaucoup de travail.
2. Mangeons-la en pleine conscience et avec gratitude pour être dignes de la recevoir.
3. Reconnaissons et transformons nos formations mentales négatives, par exemple l'avidité, qui nous empêchent de manger avec modération.
4. Mangeons de manière à maintenir notre compassion éveillée, à réduire la souffrance des êtres vivants, à préserver notre planète et à inverser le processus du réchauffement planétaire.
5. Nous recevons cette nourriture car nous voulons bâtir notre Sangha, cultiver la fraternité et servir tous les êtres.

78. En regardant son bol plein avant de manger

Tous les êtres luttent
 Pour survivre sur cette planète.
 Que chacun d'eux
 Ait suffisamment à manger.

79. En prenant les quatre premières bouchées

Avec la première bouchée, j'offrirai la joie.
 Avec la seconde, je soulagerai la souffrance d'autrui.
 Avec la troisième, je cultive la joie en moi.
 Avec la quatrième, je pratique la non-discrimination.

80. En mangeant (version 1)

En mangeant dans la dimension historique,
 Je nourris tous mes ancêtres,
 Et j'ouvre un beau chemin
 Pour que mes descendants puissent se réjouir.

81. En mangeant (version 2)

En mangeant dans la dimension historique,
 Je mâche au rythme de ma respiration.
 Comme c'est merveilleux de se nourrir ensemble,
 Et d'aider tous les êtres avec compassion.

82. En regardant son bol vide à la fin du repas

J'ai fini mon bol,
 Ma faim est rassasiée.
 Puissent toutes mes actions refléter
 Ma profonde gratitude envers tous les êtres.

83. En prenant le thé

Cette tasse de thé entre mes deux mains
Est remplie de ma pleine conscience.
Mon corps et mon esprit s'établissent
Dans l'ici et maintenant.

84. En lavant la vaisselle (version 1)

Laver la vaisselle,
C'est comme donner un bain
À un bébé Bouddha.
Le profane est le sacré.
L'esprit de tous les jours
Est l'esprit du Bouddha.

85. En lavant la vaisselle (version 2)

En lavant la vaisselle dans la dimension historique,
Je la lave encore et encore.
La vaisselle sale et la vaisselle propre
Entrent dans une joyeuse danse.

86. En lavant la vaisselle (version 3)

En lavant la vaisselle dans la dimension historique,
Je souris pour moi-même.
Qu'est-ce que je fais donc là ?
Voilà une rose fraîche qui s'ouvre.

87. En lavant la vaisselle (version 4)

En lavant la vaisselle dans la dimension historique,
Même si la pile d'assiettes est haute jusqu'au toit,
Je regarde par la fenêtre de la dimension ultime
Et je frotte encore et encore dans la joie.

88. En mettant son foulard¹³²

Ma belle chevelure d'autrefois
Est devenue ce foulard marron.
Il me rappelle
Que la liberté est mon chemin.

89. En conduisant une bicyclette

Assis bien droit sur la bicyclette,
Je suis stable et en équilibre,
Tout comme ma pratique des mérites¹³³
Et de la compréhension parfaite¹³⁴.
Ma compréhension et mon action vont en parallèle.

90. En mettant la ceinture de sécurité

Sachant que deux tiers des accidents
Ont lieu près de notre domicile,
Je reste très attentif,
Même pour de petits trajets.

91. En démarrant la voiture

Avant de démarrer ma voiture,
Je sais où je vais.
Je ne fais qu'un avec ma voiture.
Si elle va vite, j'irai vite.

132. Pour les moniales.

133. Cette pratique met l'accent sur les actes vertueux, le don, le service social, la générosité, etc., afin d'avoir de bonnes rétributions dans l'avenir.

134. Cette pratique repose sur la méditation, la compréhension pour l'Éveil.

92. En se promenant (version 1)

En me promenant dans la dimension ultime,
 J'utilise mes deux pieds
 Et non pas ma tête.
 Marchant avec ma tête, je me perdrais.

93. En se promenant (version 2)

En me promenant dans la dimension ultime,
 Je tiens la main du Bouddha.
 Nous retournons sur le même chemin
 Depuis la nuit des temps et pour toujours.

94. En s'asseyant pour se détendre (version 1)

Me détendant dans la dimension historique,
 Je m'assieds sur un banc en pierre.
 Ce papillon est encore là
 Ainsi que ce bouquet de roses.

95. En s'asseyant pour se détendre (version 2)

Assis, détendu dans la dimension historique,
 J'appelle tous mes corps de manifestation à revenir.
 La porte de la dimension ultime est déjà ouverte.
 Nous nous sourions avec amusement.

96. En s'asseyant pour se détendre (version 3)

Assis, détendu dans la dimension historique,
 Si vous vous impatientez,
 Souriez à la dimension ultime.
 Tous les trois temps ne font qu'un.

97. En s'allongeant pour se détendre

Allongé, détendu dans la dimension ultime,
 Ma tête posée sur une montagne neigeuse en guise d'oreiller,
 Je serre entre mes deux bras un nuage rose
 Qui devient une belle chaîne montagneuse.

98. En allumant la télévision

L'esprit est une télévision avec des milliers de chaînes.
 Je choisis un monde paisible et tranquille
 Afin que ma joie garde toujours sa fraîcheur.

99. En recousant ses vêtements

En recousant mes vêtements dans la dimension historique,
 Je raccommode tous les beaux morceaux de la vie.
 Cette pointe d'aiguille et ce fil
 Sont ma pratique quotidienne qui apporte ses fruits.

100. En faisant la méditation de l'étreinte

En inspirant, je suis si heureux
 De serrer mon bien-aimé/ma bien-aimée entre mes bras.
 En expirant, je sais qu'il/elle est encore vivant(e) auprès de moi.

101. Avant de dormir

En me reposant dans mon lit,
 Je souhaite que tous les êtres vivants
 Soient en sécurité dans leur corps,
 Et en paix dans leur esprit.