

## Chant de transition

Grâce à la méditation assise, à la méditation marchée et au chant,  
Notre coeur est maintenant calme et paisible.  
Puissent les Trois Joyaux<sup>1</sup> et les nobles êtres  
Protéger ce centre de pratique et toute sa Sangha<sup>2</sup>.  
Pussions-nous être libérés  
Des huit malheurs<sup>3</sup> et des trois chemins<sup>4</sup> du samsara.  
Puisse la grâce des Trois Joyaux habiter les trois mondes<sup>5</sup>,  
Et combler nos parents, enseignants, amis, et tous les êtres à qui nous devons tant.  
Qu'aucun endroit au monde ne soit en guerre.  
Que les vents soient favorables et les pluies clémentes.  
Que la paix règne dans le coeur de tous les êtres.  
Toujours plus profondément,  
Notre communauté pratique avec zèle  
Et franchit les dix étapes<sup>6</sup> du bodhisattva sans difficultés.  
Ainsi nous vivons en paix, dans la joie et le bonheur.  
Tous les êtres prennent refuge dans les Trois Joyaux  
Et ont ainsi plus de bonheur et de compréhension. (C)

La sagesse du Bouddha rayonne comme la pleine lune.  
Son corps est aussi pur et clair que le lapis-lazuli.  
Le Bouddha ne cesse de sauver tous les êtres de la souffrance.  
Aucun endroit au monde  
Ne manque de sa compassion et de sa bonté aimante.  
Namo Sakyamunaye Buddhaya<sup>7</sup>. (3 x) (C)  
(Évoquons le nom du Bouddha en faisant la marche méditative.)

---

<sup>1</sup> Le Bouddha, le Dharma et la Sangha.

Pour en savoir plus, voir Thich Nhat Hanh, *La Paix, un art, une pratique*, Bayard Editions Centurion

<sup>2</sup> Communauté de pratique.

<sup>3</sup> Les huit malheurs consistent à

1. être né en enfer ;
2. né en tant qu'être (esprit) affamé ;
3. en tant que bête ;
4. né dans le continent Uttara-kuru où il n'y a pas de souffrance (donc pas de compréhension ni d'amour) ;
5. né dans les cieux ou le paradis où il n'y a pas de souffrance ;
6. né aveugle, sourd, muet ou frappé de trouble de rémission de la parole (dyslalie) ;
7. né avec un don (donc sujet à l'arrogance) ;
8. né à l'époque où le Bouddha et le Dharma n'existent pas.

<sup>4</sup> Chemin de l'ignorance, chemin du karma (des actions) et chemin de la souffrance

<sup>5</sup> Monde du désir, monde de la forme et monde de la non-forme.

6. Les dix étapes sont

1. la joie,
2. l'abandon des impuretés,
3. la lumière,
4. la nondiscrimination,
5. vaincre le cœur du plus difficile des hommes (avec la compréhension transcendante,
6. aider les hommes, même les plus difficiles),
7. le moment présent (générer la compréhension parfaite dans le moment présent),
8. la sagesse de la non-forme,
9. la stabilité inébranlable,
10. la bonne sagesse (enseigner sans peur), le nuage (corps) du Dharma.

7. Hommage au Bouddha Sakyamuni.