

QU'EST-CE QU'UNE SANGHA

DU VILLAGE DES PRUNIER ?

Repères, pratiques et esprit commun
pour nourrir la pratique en Sangha

Octobre 2015

Les enseignants du Dharma laïques français
avec l'accord de Sœur Chan Khong

Du Village des Pruniers

Le texte « Qu'est-ce qu'une Sangha du Village des Pruniers ? » est le fruit de plusieurs années d'expériences de pratique en Sangha et le résultat d'un travail de plus d'un an. Ce travail a été mené en collaboration entre la communauté des Enseignants du Dharma laïques français et la communauté de l'Inter-Être, la communauté monastique francophone, et Sœur Chan Khong, qui a soutenu et amendé le document.

Nous vous invitons à partager ce document en Sangha, attentifs à nourrir les graines de détermination dans la pratique et les graines d'ouverture qui sont en nous.

Les Enseignants du Dharma laïques français

Document source : Google Drive — document PDF

« QU'EST-CE QU'UNE SANGHA DU VILLAGE DES PRUNIER ? »

« ...On peut décrire la Sangha comme un courant de vie s'acheminant vers l'émancipation, la joie et la paix. La seule condition nécessaire à votre entrée dans le courant de la Sangha est votre pratique. Vous obtiendrez ainsi l'état de « celui qui est entré dans le courant », tel qu'il est nommé dans les écritures bouddhiques. Ce sont les paroles mêmes du Bouddha. Si vous embrassez la pratique de la Pleine Conscience, vous entrez dans la Sangha et méritez le qualificatif « d'entré dans le courant ». Ceci est le premier fruit que vous obtenez en tant que pratiquant. Ce n'est pas difficile.

Si vous voulez pratiquer joyeusement, construisez une Sangha là où vous vivez. La Sangha est notre protection. C'est le radeau qui vous conduira sur l'autre rive, la libération. Sans Sangha, votre pratique échouera, même si vous êtes animé des meilleures intentions. « Je prends refuge dans la Sangha » n'est pas une profession de foi, c'est une pratique quotidienne..... »

Extrait d'une transcription d'un enseignement donné par Thich Nhat Hanh pendant la retraite de septembre 1996, qui avait pour titre « Le Cœur du Bouddha ».

« Demandez aux amis de lire pour vous les 5 Entraînements à la Pleine Conscience. Une Sangha avec la pratique de ces 5 entraînements est votre protection. »

Sœur Chan Khong — août 2015

L'intention de ce texte

- De nous donner des repères, un cadre commun d'appartenance au sein de nos Sanghas tout en restant dans un esprit d'ouverture si cher à Thây.
- De permettre à tout pratiquant de retrouver dans les Sanghas du Village des Pruniers les mêmes pratiques qu'au Village et le même esprit.
- De soutenir les personnes qui facilitent les rencontres de Pleine Conscience et qui ont à répondre à des intervenants qui, dans un esprit de partage, proposent des pratiques ou textes qui ne sont pas du Village.

À qui s'adressent ces lignes directrices ?

- Aux Sanghas existantes.
- Aux Sanghas en création qui souhaitent figurer sur la liste des Sanghas du Village des Pruniers.

Une Sangha n'est pas seulement un lieu où l'on se réunit : elle est un courant de pratique, une communauté qui s'aide mutuellement à nourrir la Pleine Conscience, la compréhension, la joie et la paix.

Qu'est-ce qu'une Sangha du Village des Pruniers (VP) ?

Une Sangha du Village des Pruniers est une communauté de pratique, constituée de femmes et d'hommes qui souhaitent pratiquer et intégrer les enseignements transmis par le Maître Zen Thich Nhat Hanh dans leur vie quotidienne et qui, ensemble, dans la joie et l'harmonie, s'entraident à développer l'énergie de Pleine Conscience :

- Qui propose des pratiques et enseignements suivant la tradition du Village des Pruniers, dans un esprit d'ouverture et de bienveillance.
- Qui réunit, notamment, des personnes ayant participé à des retraites du Village des Pruniers.
- Où se retrouvent des personnes ayant reçu les 5 Entraînements à la Pleine Conscience.
- Qui met au cœur de sa pratique la Pleine Conscience et les 5 Entraînements, dont la lecture est proposée régulièrement.
- Où aucun pratiquant ne tire de profit financier personnel direct ou indirect des activités de la Sangha.
- Qui organise son activité selon l'esprit de la communauté monastique du Village des Pruniers :
 - Pas de monopole de rôle, notamment pour la facilitation des séances : mise en place d'une rotation ; de nouvelles personnes, avec le soutien de plus « anciens », sont invitées à « faciliter ».
 - Mise en place d'une petite équipe pour réfléchir à l'organisation (même deux personnes pour le démarrage d'une Sangha).
 - Le secrétariat, s'il y en a un, est composé de deux personnes au moins.
- Qui respecte la vie privée de chacun (pas de diffusion des adresses e-mail).
- Qui diffuse seulement les informations concernant les activités de Pleine Conscience de la Sangha et du Village des Pruniers.
- Qui rencontre les autres Sanghas voisines et une ou des personnes référentes expérimentées (membres de l'Inter-Être, par exemple).

Les pratiques incontournables

Quelles sont les pratiques « incontournables » pour nourrir la paix, la joie, ressourcer les membres de la Sangha, lors des soirées, des journées et des retraites locales de Pleine Conscience ?

Utiliser la cloche de Pleine Conscience (gatha, éveil, invitation) enseignée par Thây comme « la voix du Bouddha ».

PRATIQUER

- Des méditations, assises guidées ou silencieuses, marchées, dans la tradition du Village des Pruniers.
- Réciter régulièrement les 5 Entraînements à la Pleine Conscience.
- Pour les journées, un repas en Pleine Conscience (lecture des 5 Contemplations et 20 minutes en silence au début).

ÉCOUTER & PARTAGER

- La cloche de Pleine Conscience, régulièrement invitée, dans toutes les pratiques.
- Un enseignement de Thây (textes, CD, DVD) et éventuellement de moines ou moniales vivant dans un monastère du Village des Pruniers, ou d'enseignants du Dharma laïques qui sont toujours en lien avec le Village.
- Un partage du Dharma précédé d'une présentation.
- Un partage du Dharma sur la pratique des 5 EPC.

Lire ensemble & chanter

LIRE ENSEMBLE

- Des extraits de livres écrits par Thây ou la communauté du Village.
- Des soutras.

CHANTER

- Les chants de rituels et de pratique du Village.
- Des chansons de pratique du Village : « Je suis chez moi... »

Il est souhaitable de rappeler régulièrement le sens de ces pratiques.

D'autres pratiques, si les conditions le permettent

- Méditation du thé.
- Touchers de la terre.
- Relaxation totale.
- Les dix mouvements en Pleine Conscience.
- Exercices du bâton (Qi Gong).
- Être joyeusement ensemble (Be In).
- Méditation du travail.

Nourrir notre créativité

Et aussi, nourrir notre « créativité ». Si nous avons besoin de nourrir notre créativité, nous pourrions nous demander :

- Cette créativité nous permet-elle de préserver ou de nourrir notre Pleine Conscience, notre concentration ?
- Nous permet-elle de développer la Vision Profonde ?

Pratiquer le Renouveau (Nouveau Départ)

- Les deux premiers points, arrosage des fleurs et expression des regrets, de façon formelle ou informelle.
- Demander à être éclairé sur une ou des petite-s ou grande-s maladresse-s de notre part afin que nous puissions avoir une chance de nous exprimer, donnant ainsi une plus ample vision de ce qui a été dit ou fait et qui a pu « blesser » l'autre.
- En cas de difficulté, pratiquer le Renouveau complet avec le soutien de personnes ressources : monastiques, enseignants du Dharma ou membres de la communauté de l'Inter-Être.

« Ce document sera actualisé afin de le garder vivant. »

Octobre 2015 — Les enseignants du Dharma laïques français
Avec l'accord de Sœur Chan Khong