



**Quel est le but de ce guide ?** Ce guide est destiné à soutenir les jeunes qui pratiquent la pleine conscience en communauté. C'est le résultat d'une collaboration entre des amis laïques et monastiques du mouvement Wake Up, un réseau de jeunes pratiquants du Dharma inspirés par le maître Zen Thich Nhat Hanh.

**À qui s'adresse ce guide ?** Si vous êtes des jeunes inspirés à pratiquer un chemin de compréhension, d'amour et de compassion, alors ce guide est fait pour vous.

**Comment utiliser ce guide ?** Si vous êtes nouveau dans la pratique et si vous voulez commencer un groupe (aussi appelé "Sangha"), vous allez y trouver des instructions rapides en seulement cinq étapes. Il y a davantage d'instructions et d'explications pour chacune de ces étapes, mais si vous êtes inspirés pour vous réunir, ceci est tout ce dont vous avez besoin de savoir !

Le reste de ce guide contient des ressources pour vous aider à comprendre davantage Wake Up, les rencontres en Sangha et comment pratiquer ensemble dans la joie. Ce guide est un organisme vivant; si vous avez des suggestions pour améliorer le contenu ou la conception, envoyez un email à [français@wkup.org](mailto:français@wkup.org).  
Merci pour votre présence ☺

## Guide rapide pour semer une Sangha

### 1. Vous avez touché la joie dans une journée de la pleine conscience ou une retraite

*Vous comprenez ce qu'est Wake Up et vous aimez cela !*

### 2. Vous vous rendez compte que vous avez besoin des autres pour maintenir cette énergie vivante

*Vous savez que c'est difficile pratiquer la pleine conscience seul*

### 3. Maintenant vous pouvez vous réunir avec au moins une ou deux personnes

*Demandez à vos amis et prenez contact avec nous afin de vous connecter avec les autres dans votre ville*

### 4. Vous vous engagez à vous réunir régulièrement

*Le mieux est de se réunir une fois par semaine. Une fois toutes les deux semaines ou une fois par mois est bien aussi !*

### 5. Après soyez d'accord entre vous avec quelques pratiques pour commencer

*Notez ce qui est nourrissant et naturel: méditation assise/méditation marchée/relaxation/partage/méditation du repas*

# Guide pour semer une Sangha

## Contenu

### Commencer une Sangha

Qu'est ce qu'une Sangha ?.....	3
Cinq étapes pour semer une Sangha Wake Up.....	4
Agrandir la Sangha.....	8

### Éléments essentiels pour les réunions de Sangha

Exemples d'horaires.....	11
Descriptions des pratiques de base .....	12
Relaxation profonde et méditation assise.....	13
Chants de pratique.....	16

### Plus d'Inspiration

La mission de Wake Up.....	17
Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience .....	20
Éléments additionnels.....	23



## Qu'est-ce qu'une Sangha ?



### **Une Sangha est une communauté de pratiquants.**

Chaque personne qui vient pratiquer est un membre de la sangha (le mot sanskrit pour "communauté.") Même si nous allons aux réunions de la sangha une fois par mois ou deux fois par mois, notre présence et notre pratique peuvent contribuer à la vitalité et à l'harmonie de la sangha.

Thich Nhat Hanh dit souvent que la Sangha est un jardin, rempli de beaucoup de variétés d'arbres et fleurs. Quand nous sommes capables de nous regarder nous-mêmes et les autres comme des fleurs et des arbres uniques et magnifiques, nous pouvons vraiment arriver à nous comprendre et à nous aimer les uns les autres. Une fleur peut s'épanouir tôt au printemps et une autre fleur peut fleurir à la fin de l'été. Un arbre peut donner beaucoup de fruits et un autre arbre peut offrir une ombre fraîche. Aucune plante n'est supérieure, inférieure ou égale à n'importe quelle autre plante dans le jardin. Chaque membre de la Sangha a aussi des dons uniques à offrir à la communauté. Chacun d'entre nous a également des aspects qui nécessitent de l'attention. Quand nous pouvons apprécier les contributions de chaque membre et voir nos faiblesses comme un potentiel pour nous élever, nous pouvons apprendre à vivre ensemble en harmonie. Notre pratique est de voir que nous sommes une fleur ou un arbre et nous sommes aussi tous ensemble un jardin entier, interconnecté.

Il y a [plus de 90 Sanghas Wake Up actives à travers le monde](#) et ces groupes sont accompagnés d'une base de plus de 500 Sanghas de tous âges. Les Sanghas Wake Up bénéficient de la sagesse, de la pratique solide et des conseils des membres des Sanghas de tous âges déjà établies. Souvent, les membres des Sanghas de tous âges peuvent offrir des

conseils sur la construction d'une Sangha et sur la facilitation des rencontres. Vous avez aussi la possibilité d'utiliser leur matériel de pratique (livres, méditations guidées, cloches...) et leur espace de méditation. Nous encourageons les membres des Sanghas Wake Up à pratiquer, quand c'est possible, avec les Sanghas de tous âges la plus proche. Nous vous encourageons à vous joindre à ces Sanghas autant que possible pour organiser des événements ensemble, tels que des journées de pleine conscience, des retraites ou des événements sociaux.

## Cinq étapes pour semer une Sangha Wake Up

*Je suis moine depuis 65 ans et ce dont je me suis rendu compte est qu'il n'y a pas de religion, de philosophie, ni d'idéologie plus grands que la fraternité. Pas même le Bouddhisme. - Thich Nhat Hanh*

C'est une grande chance de pouvoir pratiquer avec une Sangha qui nous soutient. Une Sangha peut nous aider à sourire à la vie, à surpasser les innombrables obstacles que nous devons affronter et nous maintenir dans la joie sur le chemin de la pratique.

N'importe qui peut commencer une Sangha Wake Up où que vous soyez. Si vous n'avez jamais pratiqué dans une communauté, nous vous suggérons premièrement de chercher s'il y a une Sangha près de vous (cliquez pour chercher une [Sangha Wake Up](#) et une [Sangha de tous âges](#)). Nous vous recommandons si possible de visiter le [centre de pratique](#) le plus près de chez vous, où vous pourrez expérimenter par vous-même la joie de pratiquer ensemble. Si vous ne pouvez pas visiter une Sangha ou un centre de pratique près de vous, mais que vous êtes inspiré pour commencer une Sangha, ce guide peut aussi vous aider.

Les suggestions suivantes sont offertes pour rendre plus harmonieux le processus de construction de Sangha et de pratique en Sangha.

### **Première étape: Toucher la joie et le Bonheur**

Si vous êtes en train de lire ceci, c'est probablement parce que vous êtes déjà allés à une journée de pleine conscience ou à une retraite et que vous avez touché la joie et le bonheur disponibles dans le moment présent.

Première étape accomplie !

### **Deuxième étape: Réaliser que vous avez besoin d'une communauté pour vous soutenir**

*"Un maître peut être important et les enseignements aussi mais les amis sont l'élément le plus essentiel pour la pratique. C'est difficile, presque impossible, de pratiquer sans une Sangha."*

Notre expérience nous a montré encore et toujours que la meilleure manière pour continuer à pratiquer et de se réunir en groupe.

Dans la société, la plupart de notre souffrance vient de se sentir déconnecter les uns des autres. Être avec les autres peut guérir de ces sentiments d'isolement et de séparation. Nous pratiquons ensemble, partageons une chambre ensemble, mangeons côte à côte et faisons le ménage ensemble. Le simple fait de participer aux activités quotidiennes avec d'autres pratiquants peut nous procurer un sentiment tangible d'amour et d'acceptation.

### **Troisième étape: Se mettre en contact avec des amis spirituels**

Est-ce qu'il y a d'autres personnes autour de vous qui souhaiteraient commencer ou rejoindre votre groupe ? Vous avez seulement besoin de deux personnes pour former une communauté.

Il y a beaucoup de manières de rencontrer des amis spirituels près de vous:

- Des gens que vous avez connus lors d'événement Wake Up ou pendant une retraite dans un centre de pratique
- Des jeunes pratiquants dans les Sanghas de tous âges

- Des personnes qui pratiquent la méditation dans les autres traditions
- Des amis qui peuvent être intéressés à pratiquer

La pratique en Sangha est démocratique en esprit. La planification et la facilitation des réunions fonctionnent mieux lorsque la responsabilité est partagée. Quand il y a plusieurs facilitateurs, il est plus facile de faire face aux problèmes qui peuvent surgir, et c'est aussi utile pour régler des questions de base comme des personnes qui partent en vacances.

Une fois que vous rencontrez d'autres personnes qui veulent commencer une Sangha avec vous, vous pouvez décider directement si vous désirez essayer des rôles différents. Tous ceux qui viennent dans la Sangha, qu'ils soient nouveaux ou expérimentés, apportent leurs propres talents et leur sagesse.

Les rôles n'ont pas besoin d'être définis avec anticipation mais il est peut être utile de penser aux tâches suivantes:

- Facilitateur des rencontres – maintenir le cadre et introduire les pratiques
- Définir le lieu des rencontres, l'horaire et désigner les facilitateurs
- Envoyer des emails et publier des actualisations sur Facebook à propos de l'horaire et du lieu des rencontres
- Être en contact avec la Sangha de tout âge
- Gérer les donations/l'argent de la Sangha

### **Quatrième étape: Chercher un lieu et un horaire régulier**

Il est important d'avoir un lieu et un horaire réguliers pour pratiquer ensemble afin de maintenir et de faire grandir le groupe.

#### ***Le lieu:***

Un lieu neutre peut être utile (par exemple: louer un local, un studio de yoga, etc.), mais parfois il est plus facile de commencer chez quelqu'un.

S'il y a une Sangha de tout âge près de chez vous, peut-être, la Sangha de tout âge peut vous aider à trouver un lieu. Au Canada, le groupe Wake Up Toronto se réunit juste après la Sangha True Peace au même endroit. S'il est possible de choisir un lieu neutre, voici quelques suggestions:

- Une salle où vous ne serez pas dérangés par quelqu'un dans le bâtiment
- Une salle avec une belle lumière naturelle
- Une espace extérieur pour la méditation marchée

Il est également utile d'avoir une cloche et des coussins/tapis de sol dans la salle. Vous pouvez être créatif. Si vous n'avez pas une vraie cloche, vous pouvez utiliser une application dans un téléphone portable (par exemple, [Insight Timer](#), [Mindfulness Bell](#)) et si vous n'avez pas de coussins, vous pouvez utiliser des oreillers.

### ***L'horaire:***

Il est utile de se réunir avec un horaire régulier (par exemple, les lundis à 19h) même si parfois ce n'est pas possible. La régularité vous aidera à attirer des gens nouveaux et ce sera plus facile à planifier pour tout le monde.

En ce qui concerne la fréquence des réunions, beaucoup de groupes nouveaux décident de se réunir une fois toutes les deux semaines; vous regardez quelle fréquence est réaliste et pratique pour le groupe. Aux Pays-Bas, le groupe Wake Up de Nijmegen se réunit chaque semaine la plupart de l'année et moins régulièrement pendant l'été comme beaucoup de gens sont partis.

### **Cinquième étape: Déterminer un programme et des activités pour la Sangha**

Il y a des styles de rencontres différents et de groupes qui dépendent de tout ce qui vous semble naturel pour se réunir et pratiquer la pleine conscience - nous avons tous été très créatifs jusqu'à maintenant et nous vous encourageons à utiliser votre sens de l'initiative également !

Il est bien de commencer avec seulement quelques pratiques de base avec lesquelles tout le monde se sent confortable et développer la pratique à partir de là.

Voir des [Exemples d'horaire](#) pour les activités et les horaires de diverses Sanghas Wake Up.



## Agrandir la Sangha

Les Sanghas ont tendance à grandir naturellement avec le temps. Vous ne devez pas vous sentir pressé d'accueillir beaucoup de personnes immédiatement; une très bonne approche est de commencer petit et avec de la joie.

Lorsque votre Sangha commence à se réunir régulièrement, nous pouvons vous aider à la promouvoir. Il y a seulement trois conditions requises pour ajouter votre groupe sur notre site web:

**1. La pleine conscience:** Nous pratiquons les cinq entraînements, suivant la tradition du Village des Pruniers. Les cinq entraînements à la pleine conscience sont la base du mouvement Wake Up. Les Sanghas peuvent les incorporer dans leurs rencontres en les lisant, en y réfléchissant dans les partages du Dharma ou avec toute autre pratique créative jugée utile.

**2. L'inclusion:** Nous développons les conditions suffisantes pour que tous les jeunes intéressés puissent se rapprocher de la pratique. En vous ajoutant comme Sangha,

vous donnez l'opportunité d'inviter d'autres personnes à vous rejoindre dans la pratique. N'importe quelle personne dans la tranche d'âge sera bienvenue.

**3. La régularité:** Nous nous réunissons au moins une fois par mois. La taille du groupe n'est pas importante. A partir du moment où vous vous réunissez régulièrement, le groupe va grossir.

Quand votre Sangha Wake Up remplit les conditions requises, nous pouvons vous soutenir de la façon suivante:

- Ajouter votre Sangha dans la page ["Trouver votre groupe"](#) de notre site web
- Créer un adresse email @wkup.org afin de faire des communications
- Partager sur votre groupe à travers [notre page Facebook](#)

Beaucoup de groupes trouvent utile de créer leur propre page Facebook. C'est aussi un moyen de se connecter avec la grande communauté Wake Up. Facebook peut être utilisé pour annoncer les rencontres en Sangha ainsi que toutes choses qui vous inspirent. Tout le monde n'est pas sur Facebook, donc la plupart des groupes maintiennent une liste de diffusion et envoient des emails régulièrement pour des rappels de rencontres.

Quelques groupes déjà établis font un pas en avant et créent leur propre page web. Wake Up New York a une page web très utile ["Stay in Touch"](#) (rester en contact) avec des liens pour que vous puissiez rejoindre leur liste de diffusion, forum de discussion ou groupe Facebook.

Lorsque votre groupe s'agrandit, il peut être amusant de faire des activités de groupe ensemble comme visiter un centre de pratique pour une semaine, ou même visiter une autre Sangha Wake Up ! Il n'y a pas de limite à ce que vous pouvez proposer: Wake Up Pays-Bas ont affiché des cartes avec des signes et des phrases positives dans des espaces publiques; Wake Up Hong Kong a organisé des

méditations marchées dans des espaces publiques; Wake Up Londres organise régulièrement des méditations flashmobs...

Au final, le nombre de participants ou votre niveau d'organisation ne sont pas vraiment importants. Le bonheur est disponible ici et maintenant, et aussi longtemps que vous prendrez soin de vous-même et que vous vous amuserez, la Sangha sera un lieu merveilleux pour tout ceux qui viennent pratiquer.

## Exemples d'horaires

### **Horaire d'une heure:** *De Wake Up USC (Université du sud de la Californie)*

Nous n'avons qu'une heure pour pratiquer ensemble chaque semaine à l'université. Voici ce que nous faisons normalement pour maintenir la pleine conscience =)

- 17h – Arrivée
- 17:05 – Méditation guidée
- 17:15 – Méditation en silence
- 17:30 – Lire un extrait d'un livre de Thay
- 17:40 – Partage du Dharma
- 17:55 – Méditation marchée dans la salle
- 18:00 – Révérence des uns aux autres

### **Horaire de deux heures:** *De Wake Up Nijmegen*

La plupart de l'année, nous nous assemblons une fois par semaine. Depuis que nous avons commencé en 2009, nous avons un groupe de jeunes enthousiastes qui aiment pratiquer ensemble. Le plaisir toujours trouve son chemin dans nos rencontres. Notre horaire régulier est semblable à ceci:

- 19:30 - Arrivée
- 19:40 – Mouvement
- 19:55 – Méditation assise
- 20:15 – Méditation marchée
- 20:30 – Méditation en silence
- 20:45 – Partage du Dharma
- 21:30 – La fin / thé optionnel

### **Horaire de quatre heures:** *De Wake Up Colorado*

Pour notre journée de la pleine conscience bimensuelle, un groupe de 3-5 membres principaux désignent deux personnes à coordonner. Ces personnes donnent des tâches pour chaque membre principal: quoi amener, qui peut faciliter selon leurs forces et/ou comment il veut grandir dans la pratique avec le soutien du groupe. L'horaire typique est le suivant:

- 10h – Arrivée
- 10:30 – Méditation guidée ou en silence
- 10:50 – Écouter un enseignement de Dharma courte
- 11:10 – Méditation marchée
- Midi – Déjeuner à la pleine conscience
- 12:40 – Relaxation profonde
- 13:20 – Partage du Dharma
- 13:55 - Annonces / Partager le mérite
- 14:00 – La fin

## Descriptions des pratiques de base

*“Avec la pleine conscience, nous pouvons préserver notre joie intérieure... Nous pouvons créer une fondation d’amour, paix et libre en nous-mêmes.” - Thich Nhat Hanh*

Le coeur de notre pratique est d’apprendre à vivre en pleine conscience dans chaque moment. La pleine conscience est l’énergie d’être présent à ce qui se passe en nous et autour de nous. Quand nous vivons pleinement conscient, nous avons la capacité de toucher la vie profondément, que ce soit en parlant, en buvant une tasse de thé ou en marchant. Nous pouvons pratiquer la pleine conscience dans notre chambre ou dans nos déplacements d’un endroit à un autre. Nous continuons de : marcher, nous asseoir, travailler, manger, parler la différence est que nous les faisons en étant pleinement conscient(e) que nous sommes en train de les faire.

### Je suis chez moi, je suis arrivé

*“Je suis chez moi, je suis arrivé.”* – Ces deux phrases sont l’essence de la pratique du Village des Pruniers. C’est la pratique de s’établir joyeusement dans le moment présent. Nous ne sommes plus inquiet du futur, regrettant le passé ou bien emporté par nos sentiments de désespoir et colère. Nous sommes arrivés dans notre maison véritable, notre vraie soi ne cherchant plus à être ce que nous ne sommes pas.

Les descriptions suivantes sont disponibles sur le site web [Village des Pruniers](#):

**Respirer**

**La cloche de la pleine conscience**

**Le matin au réveil**

**La méditation assise**

**La méditation marchée**

**Manger - les cinq contemplations**

**Se reposer**

**Le partage sur le Dharma**

**Méditation du travail**

**La cuisine**

**Le silence noble: le silence qui guérit**

**Toucher la terre**

**Gatha - poèmes**

**Un nouveau départ**

**Méditation de l’étreinte**

**Le jour de paresse**  
**La méditation du thé**  
**Prendre soin de notre colère**

## **Relaxation profonde et méditation assise**

### Relaxation profonde

La relaxation profonde est une occasion merveilleuse pour laisser notre corps se reposer.

Quand notre corps est à l'aise et détendu, notre esprit sera aussi calme et en paix. Nous pouvons nous détendre pendant un trajet de bus ou en voiture, en lavant la vaisselle chez soi, ou même assis à notre ordinateur lisant ce texte. Nous pouvons également pratiquer une relaxation plus profonde pendant la marche méditative, assis en silence, ou en s'allongeant.

La pratique de la relaxation profonde est très importante pour prendre soin de votre corps et votre esprit. Nous devons essayer de la pratiquer souvent.

Vous pouvez la pratiquer à n'importe quel moment de la journée, peut-être pour cinq ou dix minutes avant d'aller dormir, en vous levant le matin pour bien commencer la journée, ou même prenant une petite pause pendant la journée. Le plus important est d'être heureux quand vous faites la relaxation profonde. Au Village des Pruniers nous avons développé la pratique de la relaxation totale, une façon d'offrir un repos complet à notre corps et à notre esprit. Chacun peut pratiquer la relaxation totale - vous avez simplement besoin de trouver 10, 15 ou 20 minutes et un lieu calme pour vous allonger. Même quelques minutes de relaxation profonde peuvent apporter soulagement et paix.

Vous pouvez télécharger [une relaxation profonde](#) de Soeur Chan Khong en français.

## Méditation assise

La méditation assise est un moyen de retourner en nous afin de porter notre attention et de prendre soin de nous. . Comme l'image paisible de Bouddha sur l'hôtel, nous aussi pouvons répandre paix et stabilité. Nous nous asseyons avec dignité et retournons à notre respiration. Nous posons notre attention sur ce qui est en nous et autour de nous. Nous laissons notre esprit devenir spacieux et notre coeur doux et bon. Chaque fois que nous nous asseyons, dans le salon, au pied d'un arbre, ou sur un coussin, nous pouvons émettre la tranquillité comme le Bouddha assis sur l'autel. Nous dirigeons notre pleine conscience à ce qui est dedans et autour de nous. Nous laissons notre esprit être spacieux et notre coeur aimable et doux. Seulement quelques minutes assis de cette façon, nous pouvons nous rétablir complètement. Quand nous nous asseyons en paix, respirant et souriant en pleine conscience, nous avons la souveraineté en nous-mêmes...

La méditation assise est très guérissante. Nous comprenons que nous pouvons être avec ce qu'il y a en nous, que ce soit notre douleur, colère, irritation, ou notre joie, amour et paix. Nous sommes avec ce qui est, sans être emporté. Nous laissons venir, laissons être, et laissons partir. Il n'y a pas besoin de forcer, d'opprimer, ou défaire semblant que nos pensées ne sont pas là. Au lieu de cela, nous pouvons observer les pensées et les images dans notre esprit avec des yeux aimants et compréhensifs. Malgré les orages qui surgissent en nous, nous restons libre, calme et tranquille.

Si les pieds s'endorment ou les jambes commencent à vous faire mal quand vous vous êtes assis(es), simplement ajustez la position avec la pleine conscience. Vous pouvez maintenir la concentration en suivant votre respiration lentement et être attentif de changer votre posture.

Il y a deux méditations guidées :

**La joie de la méditation comme aliment**

J'inspire, je sais que j'inspire.  
J'expire, je sais que j'expire.  
J'inspire  
J'expire

J'inspire, je sais que cette respiration est profonde.  
J'expire, je sais que cette respiration est lente.  
Profonde  
Douce

J'inspire, je me sens tranquille.  
J'expire, je me sens léger ( ou légère ).  
Tranquille  
Léger ( ou légère )

J'inspire, je me calme.  
J'expire, je souris.  
Calme  
Souris

J'inspire, je me sens comme une fleur.  
J'expire, je suis frais ( ou fraîche ) comme une fleur.  
Fleur  
Frais ( ou fraîche )

J'inspire, je suis une montagne.  
J'expire, je me sens solide comme une montagne.  
Montagne  
Solide

J'inspire, je suis l'eau calme.  
J'expire, je reflète ce qui est vrai.  
Eau calme  
Je reflète ce qui est vrai

J'inspire, je suis l'espace.  
J'expire, je me sens libre.  
Espace  
Libre

J'inspire, je m'installe dans le moment présent.

J'expire, je sens que c'est un merveilleux moment.  
Moment présent  
moment merveilleux

**Méditation pour arrêter et regarder profondément**

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 calme mon corps  
J'expire, je souris.

J'inspire, je me calme,  
J'expire, je me mets à l'aise.

J'inspire, j'apaise toutes pensées dans mon esprit  
J'expire, je souris à mon esprit

J'inspire, je laisse aller tous mes soucis  
J'expire, je souris à la vie

J'inspire, je sais que je n'ai nulle part où aller ni rien à faire.  
J'expire, je me demeure bien établi dans le moment présent.

J'inspire, je me sens léger ( ou légère )  
J'expire, je me sens libre

J'inspire, je vois mon peur du l'avenir  
J'expire, je le lâche

J'inspire, je vois mes préoccupations, mes obsessions  
J'expire, je les lâche

J'inspire, je m'installe dans le moment présent  
J'expire, je sens que c'est un merveilleux moment.

## Chants de pratique

### 1. Quand j'inspire, quand j'expire

Quand j'inspire, quand  
l'expire,  
Quand j'inspire, quand  
j'expire,  
Je me sens comme une fleur,  
Aussi fraîche que la rosée.  
Je suis solide comme une  
montagne,  
Je suis ferme comme la terre,  
Je suis libre.

Quand j'inspire, quand  
l'expire,  
Quand j'inspire, quand  
j'expire,  
Je suis l'eau reflétant  
Ce qui est vrai, ce qui est  
beau.  
Et je sens qu'il y a de l'espace  
Tout au fond de moi.  
Liberté, Liberté, Liberté.

### 2. L'île intérieure

Quand j'inspire, je retourne,  
Dans mon île intérieure chez  
moi.  
Il y a de très beaux arbres,  
Dans mon île à moi,  
Des sources d'eaux  
claires,  
Des oiseaux tout joyeux,  
Le soleil et l'air pur,  
Quand j'expire je suis bien.  
Oh comme j'aime revenir  
dans mon île

### 3. Chers Frères, Chères

**Soeurs,**  
Chers Frères, Chères Soeurs,  
Vous m'avez tellement chéri,  
Vous avez rempli mon âme,  
Je vous aime...

### 4. Je suis chez moi, je suis arrivé(e)

Je suis chez moi, je suis  
arrivé(e)  
Il n'y a qu'ici et maintenant  
Bien solide, vraiment libre,  
Je prend refuge en moi-  
même

Je suis chez moi, je suis  
arrivé(e)  
Il n'y a qu'ici et maintenant  
Bien solide, vraiment libre,  
Dans la terre pure je  
m'établis.

### 5. J'inspire, j'expire

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

### 6. Appelez-moi par mes vrais noms

Ma joie est comme le  
printemps,  
Elle épanouit les fleurs  
Tout autour de la Terre.  
Ma peine, une rivière de  
larmes, si vaste qu'elle emplit  
les quatre océans.

Oh, appelez-moi par mes  
vrais noms,  
Pour que j'entende à la fois  
Mes rires et mes pleurs,  
Pour que ma joie et ma peine  
Ne fassent plus qu'une.

Oh, appelez-moi par mes  
vrais noms  
Afin que je m'éveille,  
Que la porte de mon cœur  
S'ouvre enfin à jamais.

### 7. L'esprit se perd...

L'esprit se perd en mille et  
une pensées.  
Mais je marche en paix, sur  
ce beau chemin.

À chaque pas, souffle un vent  
léger,  
À chaque pas, une fleur éclôt.

### 8. Debout comme un arbre

Debout comme un arbre les  
racines  
profondes, mes branches  
bien ouvertes.  
Tombe la pluie, Brille le  
soleil,  
Tombent les fruits pour un  
cœur qui est  
libre d'être.

### 9. Sans venir, sans partir

Sans venir, sans partir,  
Ni avant, ni après,  
Je te tiens près de moi  
Et te laisse pour être  
libre...

Parce que je suis en toi  
Et tu es en moi.  
Parce que je suis en toi  
Et tu es en moi..

### 10. Le bonheur c'est maintenant

Le bonheur c'est maintenant,  
J'ai laissé tous mes soucis...  
Nul part où aller et rien à  
faire,  
Pas besoin de me presser.

Le bonheur c'est maintenant,  
J'ai laissé tous mes soucis...  
Quelque part où aller,  
Quelque chose à faire  
Mais à présent j'ai tout mon  
temps.

## La mission de Wake Up



*Pour une Société Saine et Compatissante*

### Résumé

Wake Up est une communauté mondiale de jeunes, entre 18 et 35 ans, qui pratiquent la pleine conscience en suivant les enseignements de l'activiste pour la paix, maître Zen Thich Nhat Hanh. Nous nous réunissons dans la pratique de pleine conscience pour prendre soin de nous-même, développer le bonheur et contribuer à la formation d'une société plus saine et compatissante.

*Conscient(e) de la dégradation de l'environnement qui produit la société actuelle, notre objectif est d'aider à ce monde enfoncé dans l'intolérance, la discrimination, le désir, la haine et le désespoir, grâce à un mode de vie qui encourage la survie de la planète Terre. En pratiquant la pleine conscience, la concentration et l'introspection, nous atteignons à cultiver la tolérance, la non-discrimination, l'entente et la compassion en nous-mêmes et dans tout le monde.*

### L'essence de la pratique

Nous suivons les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience, un guide éthique et pratique dans l'amour véritable, la compassion et l'harmonie entre les gens et le monde. La pratique est basée sur le développement de la respiration consciente et sur une vie profondément enracinée dans le moment présent, dedans et dehors de notre être. De cette manière, nous libérons la tension produite dans le corps et dans l'esprit; nous vivons complètement heureux en écoutant avec compassion, en parlant avec la parole aimante ainsi que réconcilier avec les autres.

## Les racines/inclusion

Sans être basé dans une croyance ou idéologie particulière, le mouvement Wake Up s'inspire dans la tradition vaste de la sagesse et pratique du bouddhisme, avec laquelle la compréhension et l'amour sont cultivées. L'esprit de notre pratique est intimement relationné avec l'esprit du science: les deux aident dans la formation d'un esprit ouvert et sans discrimination. Pour cela, nous honorons la diversité spirituelle et culturelle de tous; nous accueillons à n'importe quelle personne, indépendamment du fait qu'ils soient chrétiens, juifs, musulmans, agnostiques, athées ou membres d'autres traditions spirituelles ou religieuses.

## Notre travail

Nous cherchons à être un espace de soutien, de recueillement et d'apprentissage pour tous ceux qui veulent transformer leur souffrance et parvenir à une société saine et compatissante. Pour atteindre cet objectif, nous nous rencontrons hebdomadaire ou mensuelle dans les groupes Wake Up pour pratiquer la méditation assise ou marchée, recevoir des enseignements, pratiquer la relaxation totale, écouter profondément les autres et réciter les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience. Nous organisons aussi des événements et retraites de pleine conscience ainsi que visiter des centres de méditation afin de pouvoir remplir notre esprit et fortifier la pratique. En plus, beaucoup groupes de Wake Up organisent des événements musicaux, méditation flashmobs, picnics, excursions entre d'autres activités.

## Vous pouvez le faire

Si vous êtes jeune et vous êtes motivé(e) à développer la pleine conscience et la compassion dans votre vie, nous vous invitons à rejoindre à une des groupes Wake Up dans votre pays. Wake Up vous donne un

moyen de concentrer sur l'énergie positive, travailler ensemble et construire un monde que nous voulons vivre ! En plus, vous pouvez vous réunir avec d'autres personnes et former votre propre groupe Wake Up dans le lieu où vous demeurez.

Il est plus amusant si vous le faites avec des amis qui pensent comme vous -- peut-être vous avez dans votre tête deux ou trois personnes qui veulent faire partie du groupe.

Le fait de seulement se rassembler, s'asseoir tranquillement, marcher dans la nature, partager profondément et être présent pour l'autre, cela peut être une expérience très enrichissante. Votre groupe Wake Up peut être aussi informelle et dynamique comme vous voulez -- soyez créatif !

[Faites-nous savoir](#) ce que vous comptez de faire et ce que vous espérez d'atteindre; nous ferons de tout nos mieux pour vous aider.

# Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience

*Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience expriment la vision bouddhique d'une spiritualité et éthique mondiale. Ils sont la pratique concrète des Quatre Nobles Vérités et du Chemin Octuple enseignés par le Bouddha. Ils nous montrent le chemin de la compréhension et de l'amour véritables, menant à la transformation, à la guérison et au bonheur de l'individu et du monde.*

*Ils nous permettent d'approfondir notre vision de l'Inter-Être, c'est-à-dire la Vue Juste, pouvant dissoudre tout fanatisme, toute discrimination, toute peur et tout désespoir. Lorsque nous pratiquons les cinq entraînements dans notre vie quotidienne, nous sommes déjà sur le chemin des bodhisattvas.*

*Conscients de la chance que nous avons d'être sur ce chemin, nous n'avons plus à nous faire de soucis pour le présent ni d'avoir peur du futur.*

## Protection de la vie

Conscient(e) de la souffrance provoquée par la destruction de la vie, je suis déterminé(e) à cultiver ma compréhension de l'Inter-Être et ma compassion, afin d'apprendre comment protéger la vie des personnes, des animaux, des plantes et des minéraux. Je m'engage à ne pas tuer, à ne pas laisser tuer et à ne soutenir aucun acte meurtrier dans le monde, dans mes pensées ou dans ma façon de vivre. Je comprends que toute violence causée notamment par le fanatisme, la haine, l'avidité, la peur, a son origine dans une vue dualiste et discriminante. Je m'entraînerai à tout regarder avec ouverture, sans discrimination ni attachement à aucune vue, ni à aucune idéologie, pour oeuvrer à transformer la violence et le dogmatisme qui demeurent en moi et dans le monde.

## Bonheur véritable

Conscient(e) de la souffrance provoquée par le vol, l'oppression, l'exploitation et l'injustice sociale, je suis déterminé(e) à pratiquer la générosité dans mes pensées, dans mes paroles et dans mes actions de la vie quotidienne. Je partagerai mon temps, mon énergie et mes ressources matérielles avec ceux qui en ont besoin. Je m'engage à ne rien m'approprier qui ne m'appartienne. Je m'entraînerai à regarder profondément afin de voir que le bonheur et la souffrance d'autrui sont étroitement liés à mon propre bonheur et à ma propre souffrance. Je comprends que le bonheur véritable est impossible sans compréhension et amour, et que la recherche du bonheur dans l'argent, la renommée, le pouvoir ou le plaisir sensuel génère beaucoup de souffrance et de désespoir. J'approfondirai ma compréhension du bonheur véritable qui dépend plus de ma façon de penser que de conditions extérieures. Je peux vivre heureux(se) ici et maintenant lorsque je suis capable de m'établir dans le moment présent, en me contentant de peu, et en reconnaissant les nombreuses conditions de bonheur déjà disponibles en moi et autour de moi. Conscient de cela, je suis déterminé(e) à choisir des moyens d'existence justes afin de réduire la souffrance et de contribuer au

bien-être de toutes les espèces sur Terre, notamment en agissant pour inverser le processus du réchauffement planétaire.

### **Bonheur véritable**

Conscient(e) de la souffrance provoquée par une conduite sexuelle irresponsable, je suis déterminé(e) à développer mon sens de la responsabilité et à apprendre à protéger l'intégrité et la sécurité de chaque individu, des couples, des familles et de la société. Je sais que le désir sexuel et l'amour sont deux choses distinctes, et que des relations sexuelles irresponsables, motivées par l'avidité, génèrent toujours de la souffrance de part et d'autre. Je m'engage à ne pas avoir de relation sexuelle sans amour véritable ni engagement profond, à long terme et connu par mes proches. Je ferai tout mon possible pour protéger les enfants des abus sexuels et pour empêcher les couples et les familles de se désunir par suite de comportements sexuels irresponsables. Sachant que le corps et l'esprit ne font qu'un, je m'engage à apprendre les moyens appropriés de gérer mon énergie sexuelle. Je m'engage à développer la bonté aimante, la compassion, la joie et la non-discrimination en moi, pour mon propre bonheur et le bonheur d'autrui. Je sais que la pratique de ces quatre fondements de l'amour véritable me garantira une continuation heureuse dans l'avenir.

### **Parole aimante et écoute profonde**

Conscient(e) de la souffrance provoquée par des paroles irréfléchies et par l'incapacité à écouter autrui, je suis déterminé(e) à apprendre à parler à tous avec amour et à développer une écoute profonde afin de soulager la souffrance et d'apporter réconciliation et paix entre moi-même et autrui, entre les groupes ethniques et religieux, et entre les nations. Sachant que la parole peut être source de bonheur comme de souffrance, je m'engage à apprendre à parler avec sincérité, en employant des mots qui inspirent à chacun la confiance en soi, qui nourrissent la joie et l'espoir, et qui oeuvrent à l'harmonie et à la compréhension mutuelle. Je suis déterminé(e) à ne rien dire lorsque je suis en colère. Je m'entraînerai à respirer et à marcher alors en pleine conscience, afin de reconnaître cette colère et de regarder profondément ses racines, tout particulièrement dans mes perceptions erronées et dans le manque de compréhension de ma propre souffrance et de celle de la personne contre laquelle je suis en colère. Je m'entraînerai à dire la vérité et à écouter profondément, de manière à réduire la souffrance, chez les autres et en moi-même, et à trouver des solutions aux situations difficiles. Je suis déterminé(e) à ne répandre aucune information dont je ne suis pas certain(e) et à ne rien dire qui puisse entraîner division, discorde, ou rupture au sein d'une famille ou d'une communauté. Je m'engage à pratiquer la diligence juste afin de cultiver ma compréhension, mon amour, mon bonheur et ma tolérance, et de transformer jour après jour les semences de violence, de haine et de peur qui demeurent en moi.

## **Transformation et guérison**

Conscient(e) de la souffrance provoquée par une consommation irréfléchie, je suis déterminé(e) à apprendre à nourrir sainement et à transformer mon corps et mon esprit, en entretenant une bonne santé physique et mentale par ma pratique de la pleine conscience lorsque je mange, bois ou consomme. Afin de ne pas m'intoxiquer, je m'entraînerai à observer profondément ma consommation des quatre sortes de nourritures : les aliments comestibles, les impressions sensorielles, la volition et la conscience. Je m'engage à ne pas faire usage d'alcool, ni d'aucune forme de drogue et à ne consommer aucun produit contenant des toxines comme certains sites Internet, jeux, films, émissions de télévision, livres, magazines, ou encore certaines conversations. Je m'entraînerai régulièrement à revenir au moment présent pour rester en contact avec les éléments nourrissants et porteurs de guérison qui sont en moi et autour de moi, et à ne pas me laisser emporter par des regrets et des peines quant au passé, ou par des soucis et des peurs concernant le futur. Je suis déterminé(e) à ne pas utiliser la consommation comme un moyen de fuir la souffrance, la solitude et l'anxiété. Je m'entraînerai à regarder profondément dans la nature de l'interdépendance de toute chose, afin de consommer de manière à nourrir la joie et la paix, tant dans mon corps et ma conscience, que dans le corps et la conscience collective de la société et de la planète.

## Éléments additionnels

### Wake Up

[Site web](#) en français

[Site web](#) de Wake Up international en anglais

### Village des Pruniers

[Site web](#) du Village des Pruniers

[Site web](#) du Maison de l'Inspir

[Audio](#) de Thich Nhat Hanh (en anglais)

[YouTube](#) du Village des Pruniers (sous-titre en français)

