

9- En ces temps où je ne sais pas s'il y aura un demain ni comment il sera je range les lieux où je vis, je fais des gestes simples avec l'attention d'un feu de joie, avec **patience**.

*Pause*

10- En ces temps de fin des temps, je me relie à toutes celles et tous ceux, tous les bodhisattvas qui soignent inlassablement, je soutiens leur **énergie** faisant appel à la force d'une parole bien dite qui s'envole dans toutes les directions et les acclame, comme un mantra qui magnétise tous les soins possibles.

*A Om Houg Ram Dza*

11- En ces temps d'éloignement, je me rapproche au plus intime de mon cœur-esprit, et mets tous les êtres sous cette protection. Que la vibration du mantra disperse toutes les sources de maladies et de conflits. Que ma **méditation** quotidienne soutienne tous les êtres.

*Teyata Om Bekhadze Bekhadze Maha Bekhadze  
Radza Samoun gate Soha*

12- En ces temps bouleversés, le courage est d'aller au-delà du courage, sans espoir ni crainte, et de chanter le pouvoir de la gratitude, d'inventer encore et encore d'autres visages à l'amour, au courage, à la puissance de guérison.

A l'image de la fleur qui n'a besoin d'aucun effort pour être elle-même, par le pouvoir de cette **nature essentielle** restons tous en liens, tels que nous sommes, seul(e)s et ensemble à l'instant enchanté.

*A  
puis contemplation*



*Ce texte a été écrit comme une pratique à la requête d'Annette Talmuly Jung la Prompte que je remercie vivement – S'inspirant de la boussole et de l'esprit des paramitas, puisse-t-il, même dans son imperfection vous inspirer - vous inciter à la pratique, en ces temps de confinement et de pandémie. Que tout soit propice!  
H.Wangmo*

*Si vous souhaitez en savoir plus :  
[www.racinesdelapresence.com](http://www.racinesdelapresence.com)*

*Académie des Cinq Racines – Mars 2020*

## Les douze visages du courage



## Les douze visages du courage

*Aucun mantra particulier n'est indiqué – vous pouvez choisir celui ou ceux que vous connaissez que vous avez plaisir à réciter – le mantra peut-être le même à chaque stance ou différent – le mieux serait de chanter l'ensemble du texte mais n'ayant pas de dons pour mettre en musique je laisse cela à votre inspiration – et si quelqu'un a envie de trouver une mélodie ce sera bienvenu. En tous cas, réciter ou chanter ce qui compte est le ressenti que vous en aurez, l'expérience que vous ferez.*

*A la fin de chaque stance on peut réciter le mantra autant que l'on veut – au moins faire vingt et une répétitions à chaque fois – selon son expérience et son habilitation on peut aussi visualiser - pour le temps final de contemplation cela peut aller de quelques minutes à plus.*

*Bonne pratique à vous tous –*

1- En ces temps incertains où rester confinés est à la fois troublant et contraignant, le courage est de s'ouvrir totalement à l'invitation de l'intériorité qui fait entrer doublement chez soi, rompant avec nos habitudes, nous avons pleinement le temps de choisir en conscience pour sauver des vies de rester à l'intérieur, et à l'intérieur de l'intérieur, renonçant ainsi à toute préférence et partialité, observant nos pensées par **la méditation**.

*Pause*

2- En ces temps incertains de pandémie, le courage est de **changer sa vision**, d'apprendre à s'asseoir avec sa peur, de donner un peu de temps chaque jour à l'écoute de nos souffrances indivisibles de celles des autres, de faire une place à ce que d'habitude nous excluons, que ce soit la peur de mourir, de ne pas revoir les siens, et bien d'autres encore. Que notre vision parte du souci de l'autre plutôt que de soi. Que notre vision parte du point de vue de la mort qui nous donnera le courage de tout faire pour préserver la vie.

*Pause*

3- En ces temps incertains où tout peut basculer, il y a tous ces liens dont je prends conscience et qui me font réaliser que le cœur de la compassion se nomme **reliasion** ou interdépendance, la peur de la maladie et de la mort nous donne à réaliser la solidarité équanime au-delà des différences.

*Pause*

4- En ces temps incertains et troublés, le courage est celui d'une **adhésion** lucide et puissante à la beauté de la vie, à l'émerveillement du

monde et penser que tout cela pourrait disparaître à jamais, me rend soudain conscient(e) et reconnaissant(e) comme jamais auparavant. Je vois mes attachements, j'apprends encore et encore de la vie et de la mort, je lâche toute résistance à ce qui est et honore ma connexion à tous les êtres aujourd'hui si proches dans l'épreuve à traverser, j'envoie la douceur de mon chant connecté à d'autres, celui d'un mantra d'amour universel.

*Om Mani Padme Houg*

5- En ces temps qui renversent le confort pour celles et ceux qui en avaient un, je rassemble toute mon énergie, de corps, de parole et d'esprit, en **l'action synchronisée** d'une pleine présence. Je suis libre de choisir mes pensées, mes actions. Je réalise le sort des plus démunis, de celles et ceux qui ont dû partir un jour, fermer la porte de chez eux pour ne plus jamais revenir, je donne à ma compassion la finesse de leur visage désespéré et berce leur peine devenue mienne d'un mantra sans concession pour l'indifférence.

*Om Ah Houg*

6- En ces temps qui suspendent le temps, je sens la simplicité de l'essentiel creuser en moi un espace accueillant et vibrant, rien n'est séparé, **tout est synergie**, je remercie ce qui est, je n'exclus et ne dénonce rien, je garde le courage de ne pas être en guerre mais de toujours apprendre, et chercher le chemin qui fait peur à la peur par l'arme d'un mantra.

*Om Tare Toutare Toure Soha*

7- En ces temps d'épidémie, de maladie, je me relie à ma vraie nature, avec altruisme et **générosité**, abandonnant les prérogatives et les contrôles de l'égoïsme forcené, je m'incline et chante.

*Om Tare Toutare Toure Soha*

8- En ces temps de douleur, je remercie ce qui est, et fais preuve **d'autodiscipline**, j'apprécie le silence, le temps perdu à enfin me retrouver, je médite, j'écris, je pardonne, je fais de la place pour faire face et laisser entrer l'énergie de l'instant

*Pause*