



HOMMAGE A THICH NHAT HANH

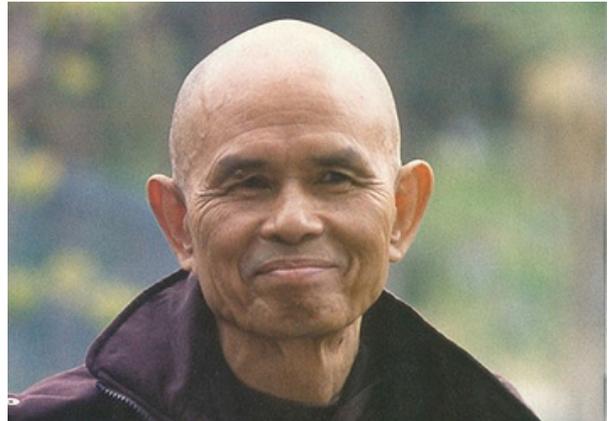
TEXTES PRÉPARÉS PAR
SÉBASTIEN HENRY

Le 22 janvier 2022 s'est achevé le pèlerinage sur terre de Thich Nhat Hanh. Près de 80 ans plus tôt, il avait choisi de devenir moine lorsqu'il avait 16 ans et vivait au Vietnam.

Alors même que je ne suis pas bouddhiste et que je n'ai jamais eu d'échange personnel avec lui, il a joué un rôle essentiel dans ma vie.

Il y a vingt-cinq ans, ses enseignements m'ont aidé à retrouver mon axe alors que je traversais une puissante tempête.

Dix ans plus tard, participer à une retraite qu'il animait à Hong Kong m'a permis d'orienter mon énergie d'entrepreneur vers un chemin beaucoup plus riche en sens.



Ensuite, pendant les années de joyeux chaos qui ont suivi la naissance de mes enfants, il était toujours là, à mes côtés, pour m'inviter à cultiver des instants de paix profonde et à donner le meilleur de moi-même dans mon rôle de père (En tant que moine, il avait choisi de ne pas avoir d'enfants, mais il savait les regarder et les écouter).



Aujourd'hui, à presque cinquante ans, alors que je suis à un nouveau tournant dans ma vie, sa présence m'invite à mettre la joie et la paix en plus haute priorité dans les choix que je vais devoir faire, pour moi comme pour mes proches.

Dès l'annonce de sa mort, j'ai ressenti une immense gratitude et ai été animé par l'intention de lui rendre hommage. J'ai eu pour cela envie non seulement de me replonger dans tous ses livres, mais aussi de partager autour de moi les plus beaux fruits de ces lectures.



Que vous connaissiez ou non son travail, je suis heureux de partager avec vous une sélection de vingt de ses livres, choisis parmi ceux qui m'ont le plus touché (il en a publié près de 100).

Je présente chacun brièvement, avant de vous proposer une dizaine de courts extraits illustrant des passages à mon avis essentiels.

Je forme le vœu que cette lecture soit à la fois apaisante et nourrissante, et vous donne envie de cheminer ou continuer à cheminer dans l'œuvre de Thich Nhat Hanh, à votre juste rythme. Et peut-être de le laisser devenir pour vous un précieux compagnon de route, comme il l'a été pour moi.

Chaleureusement

Sébastien Henry
Juin 2022

PS : Le livre que je recommande pour découvrir Thich Nhat Hanh, est *La Terre est ma demeure*, magnifique autobiographie, dont j'ai également préparé un court résumé que vous pouvez consulter [ici](#).

Par ailleurs, n'hésitez pas à partager cet E-book autour de vous via ce lien : <http://www.sebastienhenry.fr/2022/06/17/hommage-a-thich-nhat-hanh/>

QUI SUIS-JE ?

C'est une question que les maîtres de sagesse nous invitent souvent à nous poser...

Voici quelques éléments de réponses dans mon cas.

Je suis un homme en chemin, qui cherche à la fois à faire grandir en lui la paix et la capacité à aimer et à ajuster au mieux sa contribution à notre société. Père de 2 enfants, j'ai identifié ma mission de vie comme celle de contribuer à un monde de joie en déployant ma créativité, et en aidant les autres à faire de même.

En effet, un des plus beaux cadeaux offerts par la pratique de la méditation depuis 20 ans a été de pleinement retrouver ma force créative.

Les enseignements de Thich Nhat Hanh m'ont par ailleurs aidé à comprendre qu'un travail de création peut toujours rester un chemin de joie, malgré les inévitables revers et coups durs. Cela a été mon expérience dans l'écriture de mes livres, dans mon parcours d'entrepreneur, dans mes engagements associatifs ou dans la création d'une école primaire avec mon épouse.



Si le sujet de la créativité vous intéresse, je vous propose un autre E-book que j'ai conçu : « 3 clefs pour une vie créative ». Vous pouvez le télécharger [ici](https://go.sebastienhenry.fr/) gratuitement : <https://go.sebastienhenry.fr/>

Si vous souhaitez être accompagné(e) pour un projet de création qui vous tient à cœur mais pour lequel vous sentez des freins ou des blocages, je vous invite à découvrir le programme en ligne *Sacrée potion créative* que j'ai conçu : <https://go.sebastienhenry.fr/sacree-potion-creative/>

Vous êtes aussi le bienvenu ou la bienvenue pour rejoindre le groupe Facebook que j'anime : [Le chaudron créatif](#).

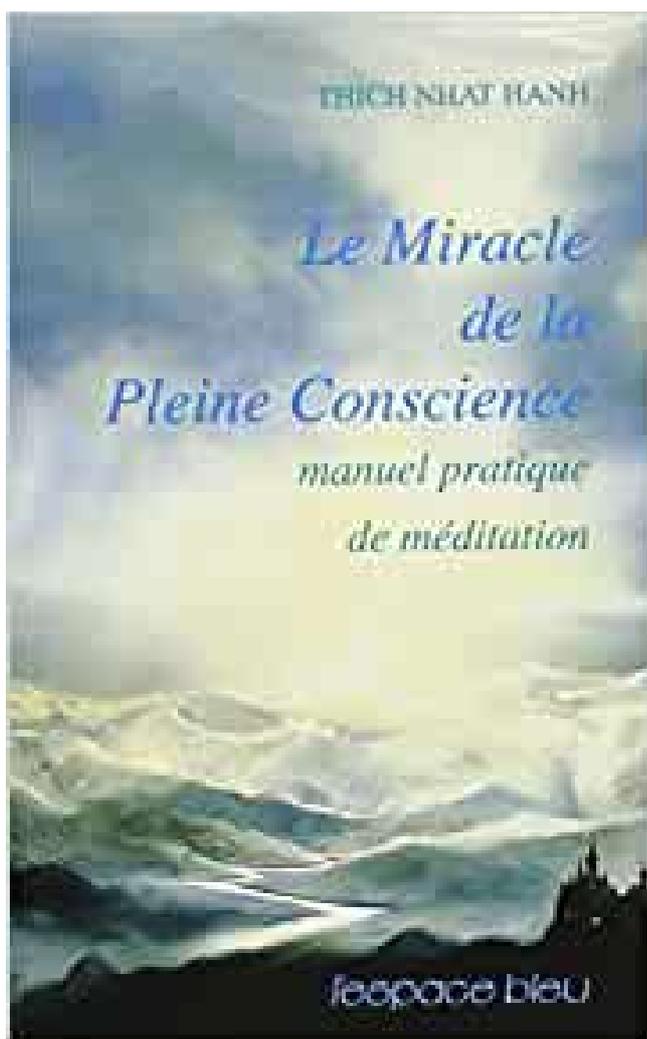
Dans tous les cas, n'hésitez pas à m'écrire pour partager ce que vous avez ressenti en découvrant cet hommage à Thich Nhat Hanh. Cela sera un plaisir de vous lire, et de vous répondre.

Sébastien Henry

SOMMAIRE

Le miracle de la pleine conscience	5
La sérénité de l'instant	8
Instant présent, instant précieux	11
Vivre en pleine conscience	14
La colère	17
Prendre soin de notre enfant intérieur	20
Un lotus s'épanouit	23
Il n'y a ni mort ni peur	26
La terre est ma demeure	30
Nous sommes la Terre	34
Combattre	38
L'art du pouvoir véritable	40
L'esprit d'amour	43
La respiration essentielle	46
Pour une métamorphose de l'esprit	49
La vision profonde	52
Un prof heureux peut changer le monde	55
Entrer dans la liberté	58
The long road turns to joy (A guide to walking meditation)	61
Joyfully together :	
the art of building an harmonious community	64

LE MIRACLE DE LA PLEINE CONSCIENCE MANUEL PRATIQUE DE MEDITATION



Publié en 1975, il s'agit du premier livre qui a fait connaître Thich Nhat Hanh en Occident. Alors réfugié politique en France, celui-ci sortait de longues années d'engagement pour la fin des combats au Vietnam, au cours desquelles il a veillé à préserver en lui la paix intérieure.

Près de 50 ans après sa publication, ce livre reste fondamental parmi tous ceux qui ont été consacrés à la méditation, et une des plus belles portes d'accès à l'œuvre de Thich Nhat Hanh.

En une centaine de pages, on y retrouve tout ce qui fait la force de ses enseignements : un mélange de simplicité et de profondeur, un regard à la fois pragmatique et poétique sur la vie, et une invitation régulière à la pratique au cœur de notre vie quotidienne.

LE MIRACLE DE LA PLEINE CONSCIENCE

MANUEL PRATIQUE DE MEDITATION

« Habituellement, les gens pensent que marcher sur l'eau ou dans les airs relève du miracle. Mais, personnellement, je crois que marcher sur la terre est le véritable miracle. Chaque jour que nous vivons, nous sommes au milieu d'un prodige que nous n'apercevons même pas : le ciel bleu, les nuages blancs, les feuilles vertes, les yeux noirs et curieux d'un enfant, nos propres yeux...tout est miracle. »

(p 24)

« Une chanson populaire vietnamienne dit : "Il est bien plus difficile de pratiquer la Voie dans le contexte familial et social qu'au milieu de la foule et plus encore qu'à la pagode !". Ce n'est que dans une situation active et exigeante que la pleine conscience devient véritablement un défi ».

(p 29)

« Chaque acte est un rite (...) Lorsque vous faites la vaisselle, cela doit devenir la chose la plus importante de votre vie. Lorsque vous buvez du thé, faites-en la chose essentielle de votre vie. Même aller aux toilettes devient la chose primordiale de votre vie. Il en est ainsi de toutes choses. Couper du bois est une méditation. Porter des seaux d'eau est une méditation. Soyez conscient pendant les vingt-quatre heures de la journée, et non seulement pendant l'heure que vous passez en méditation assise, ou à lire les Ecritures ou à prier. »

(p 37)

« Je suggère aux personnes qui participent aux cours de méditation de s'efforcer de réserver un jour de la semaine qui serait entièrement consacré à la pratique de la pleine conscience. (...) Quelle que soit l'activité au cours de cette journée, faites-la doucement, tranquillement, en pleine conscience. N'accomplissez aucune activité avec l'idée de vous en débarrasser. Appréciez votre tâche, ne faites qu'un avec elle.»

(p 43)

« Pourquoi méditer ? Tout d'abord, parce que chacun d'entre nous a besoin d'un repos total. Même une nuit de sommeil ne procure pas un repos complet. Se tourner et se retourner dans son lit, les muscles du visage tendu, rêver toute la nuit, ce n'est pas du repos ! Faire une courte sieste après avoir mangé, être néanmoins agité et tendu, ce n'est pas du repos non plus ! »

(p 49)

LE MIRACLE DE LA PLEINE CONSCIENCE

MANUEL PRATIQUE DE MEDITATION

« On pourrait se demander si la relaxation est l'unique objectif de la méditation. En fait, le but de la méditation est beaucoup plus profond. La relaxation est l'indispensable point de départ, mais une fois que vous l'avez obtenue, il devient possible d'atteindre la tranquillité du cœur et la clarté de l'esprit. »
(p 53)

« Habituellement, nous découpons la réalité en compartiments, ce qui nous empêche de percevoir l'interdépendance de tous les phénomènes. Voir l'un dans le tout et le tout dans l'un, c'est voir au-delà de la grande barrière qui rend notre perception de la réalité tellement étroite, cet obstacle que le bouddhisme appelle "attachement à une vue erronée du soi". »
(p 66)

« Je n'avais que dix-neuf ans que je fus contraint par un vieux moine de méditer sur l'image d'un cadavre dans un cimetière. Je trouvais cela très dur à supporter et j'avais beaucoup de réticence pour cette méditation. A l'époque je pensais qu'une telle pratique aurait dû être réservée aux moines âgés. J'ai vu depuis de nombreux soldats gisant sans vie, alignés les uns à côté des autres, certains âgés de treize, quatorze ou quinze ans. Ils n'étaient pas prêts, ils n'avaient pas été préparés à mourir. Maintenant je sais que si quelqu'un ne sait pas comment mourir, il peut difficilement savoir comment vivre – car la mort fait partie de la vie.»
(p 69)

« La méditation sur l'interdépendance doit se pratiquer en permanence et non se limiter à la position assise, elle doit être intégrée à toutes les tâches de la vie quotidienne. Nous devons apprendre à voir que la personne en face de nous est nous-mêmes et que nous sommes cette personne. »
(p 68)

« La méditation n'est pas une évasion : c'est une rencontre sereine avec la réalité. »
(p 79)

LA SÉRÉNITÉ DE L'INSTANT



Près de 15 ans après *Le miracle de la pleine conscience*, ce livre a été construit à partir de conférences et de textes écrits publics et inédits, mais il garde une belle cohérence et surtout la même ligne directrice : nous aider à enrichir notre vie quotidienne par la pratique de la pleine conscience.

Tout comme dans *Le miracle de la pleine conscience*, on y trouve quantité d'exercices pratiques à la fois simples et profonds, sans pour autant que le livre fasse doublon avec le précédent.

Il peut donc être conseillé comme première approche complémentaire des enseignements de Thich Nhat Hanh.

LA SERENITE DE L'INSTANT

« Chaque matin, quand nous nous réveillons, nous avons vingt-quatre heures toutes neuves à vivre. Quel cadeau précieux ! Nous pouvons vivre de façon à ce que ces vingt-quatre heures nous apportent la paix, la joie, et le bonheur, à nous-mêmes et aux autres. »

(p 19)

« La paix est présente ici et maintenant, en nous-mêmes et dans tout ce que nous faisons et voyons. La question est de savoir si nous sommes en contact avec elle. »

(p 19)

« Bien sûr, penser est important. Mais bon nombre de nos pensées sont inutiles. C'est comme si, dans la tête, chacun d'entre nous avait une cassette qui n'en finit pas de tourner. »

(p 25)

« Au cours des dernières années, cinq millions de kilomètres carrés de forêts ont été détruits par les pluies acides, en partie à cause de nos voitures. "Avant de démarrer la voiture, je sais où je vais ? " est une question fondamentale. Où sommes-nous censés aller ? Vers notre propre destruction ? Si les arbres meurent, alors les humains mourront aussi. Si le voyage que vous faites est nécessaire, alors n'hésitez pas. Mais si vous réalisez que ce n'est pas très important, vous pouvez ôter la clef de contact et aller plutôt faire un tour au bord de la rivière ou dans un parc. Vous reviendrez à vous-mêmes et serez à nouveau amis avec les arbres. »

(p 47)

« Je ne vous suggère pas d'arrêter de conduire, simplement de le faire en conscience. Quand on conduit, on ne pense qu'à arriver. Du coup, chaque fois que l'on voit un feu rouge, on n'est pas très content. Le feu rouge est une sorte d'ennemi qui nous empêche d'atteindre notre but. Mais nous pouvons aussi voir le feu rouge comme une cloche de vigilance, nous rappelant de faire retour au moment présent. La prochaine fois que vous verrez un feu rouge, souriez-lui, s'il vous plaît, et retournez à votre respiration. »

(p 48)

LA SERENITE DE L'INSTANT

« La survie de l'humanité dépend de notre capacité à nous arrêter de courir. »

(p 53)

« L'espoir est important parce qu'il peut aider à supporter le présent. Si l'on croit que demain sera meilleur, on peut supporter une difficulté aujourd'hui. Mais c'est le maximum que l'espoir puisse faire pour nous – alléger certaines souffrances. Quand je pense profondément à la nature de l'espoir, j'y vois quelque chose de tragique. Puisqu'on s'accroche à notre espoir qui est dans le futur, on ne concentre pas nos énergies et nos capacités dans le moment présent (...) Si vous pouvez vous retenir d'espérer, vous pouvez vous immerger complètement dans le moment présent et découvrir la joie qui est déjà là. »

(p 56)

« Nos sentiments jouent un grand rôle : ils dirigent nos pensées et nos actes. En nous coule une rivière de sentiments. Chaque goutte d'eau est un sentiment, relié en même temps à tous les autres. Pour les observer, asseyons-nous au bord de la rivière et identifions chaque sentiment qui fait surface, flotte un instant puis disparaît. »

(p 67)

« Beaucoup de gens n'apprécient leur respiration que lors d'une crise d'asthme ou quand leur nez est bouché. Il est inutile d'attendre une crise d'asthme pour profiter de notre respiration. Avoir conscience des éléments précieux du bonheur, c'est pratiquer au plus juste la vigilance. »

(p 95)

INSTANT PRESENT, INSTANT PRECIEUX



Ce livre rassemble 53 gathas, courts poèmes récités au fil des activités de la journée dans les monastères zen de la tradition suivie par Thich Nhat Hanh.

Celui-ci avait découvert avec bonheur un ensemble de gathas traditionnels lorsqu'il était devenu moine, en 1942 au Vietnam.

Les gathas qu'il présente ici s'en inspirent mais sont adaptés à la vie quotidienne en Occident.

Couvrant de nombreuses activités souvent considérées comme routinières, ils sont conçus pour être récités en silence sans perturber ceux qui nous entourent. Même à petite dose (quelques gathas choisis ici et là), ils donnent un supplément de couleurs et de saveurs à nos journées.

A noter que, dans la version française, chaque gatha est présenté dans un livret explicatif mais est aussi imprimé sur une carte. Un beau cadeau à se faire et à faire à d'autres...

INSTANT PRESENT, INSTANT PRECIEUX

LE REVEIL (Gatha n°1)

« En me réveillant ce matin, je souris.
Vingt-quatre heures toutes neuves m'attendent.
Je m'engage à vivre chaque instant dans sa plénitude
et à jeter sur tous les êtres un regard de compassion. »

FINIR LE REPAS (Gatha n°33)

« Mon bol est vide
Ma faim est apaisée.
Je fais le vœu de vivre pour le bien de tous les êtres vivants. »

LAVER LA VAISSELLE (Gatha n°34)

« 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. »

TELEPHONER (Gatha n°40)

« Les paroles peuvent parcourir des milliers de kilomètres.
Puissent mes paroles susciter la compréhension mutuelle et
l'amour.
Puissent-elles être aussi belles que des pierres précieuses,
aussi jolies que des fleurs. »

ALLUMER L'ORDINATEUR (Gatha n°42)

« Quand j'allume mon ordinateur, mon esprit entre en contact avec
ce qu'il a en mémoire.
Je fais le vœu de transformer les énergies que donne l'habitude afin
d'aider l'amour et la compréhension à s'approfondir. »

INSTANT PRESENT, INSTANT PRECIEUX

NETTOYER LES TOILETTES (Gatha n°43)

« Que c'est merveilleux de frotter et de nettoyer !
Jour après jour, le cœur et l'esprit se purifient. »

BALAYER (Gatha n°44)

« Quand je balaie avec soin le sol où l'éveil prend naissance,
un arbre de compréhension surgit de la terre. »

CONDUIRE SA VOITURE (Gatha n°50)

« Avant de démarrer ma voiture, je sais où je vais.
La voiture et moi, nous ne faisons qu'un.
Si la voiture va vite, je vais vite. »

LE RECYCLAGE (Gatha n°51)

« Dans le compost je vois une rose.
Dans la rose je vois le compost.
Tout est en perpétuelle mutation.
Même le permanent est éphémère. »

VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE



Ce livre de plus de 500 pages regroupe 5 petits ouvrages de la collection « Mindfulness Essentials Series » d'abord parue en anglais : S'asseoir, Manger, Marcher, Aimer, et Se détendre.

Chacun de ces 5 tomes est composé de courts chapitres qui se lisent facilement et sont présentés de façon aérée, ce qui donne à cette « intégrale » une touche vivante. Surtout, la lecture de chaque chapitre donne envie de passer à l'action pour expérimenter dans notre vie ce à quoi Thich Nhat Hanh nous appelle : donner plus de conscience et de joie à chacun de nos actes.

Une ressource précieuse que l'on peut consulter par petites touches afin d'embellir notre quotidien.

VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE

« Bien manger est un art. Cet art ne nous oblige pas à avoir une cuisine élaborée, mais il nous demande la pratique de la pleine conscience. Votre corps n'est pas seulement le vôtre. Il est un cadeau et une responsabilité. Pour le maintenir en bonne santé, il nous faut savoir manger ».

(p 61)

« Quand quelqu'un vous dit : *"Ne reste pas assis là sans rien faire, fais quelque chose"*, il vous pousse à l'action. Mais si la qualité de votre être est médiocre (s'il n'y a pas assez de paix, de compréhension et de compassion en vous, si vous avez encore beaucoup de colère et de soucis), alors vos actes seront médiocres également. (...) La non-action, c'est déjà quelque chose. Il y a des personnes qui semblent ne pas faire grand-chose, mais dont la présence est cruciale au bien-être du monde. Peut-être connaissez-vous de telles personnes : elles sont stables, n'ont pas d'emploi du temps surchargé, ne gagnent pas beaucoup d'argent et ne sont pas engagées dans de nombreux projets, mais elles sont très importantes à vos yeux car la qualité de leur présence les rend vraiment disponibles. »

(p 142)

« La plupart des membres de ma famille et des amis de ma génération sont déjà décédés. Un ami proche est en chaise roulante et il ne peut plus marcher. Un autre a tellement mal aux genoux qu'il ne peut plus monter et descendre les escaliers. Alors je marche pour eux. Quand j'inspire, je dis en moi-même : *"C'est merveilleux d'être encore capable de marcher ainsi"*. Grâce à cette prise de conscience, je peux apprécier chaque pas. Je pense : *"Je suis en vie!"*. La pleine conscience me rappelle que mon corps est en vie et suffisamment fort pour pouvoir marcher, m'aidant ainsi à l'apprécier. »

(p 255)

« Tous nos ancêtres et toutes les générations futures sont toujours présents en nous. Le bonheur n'est pas une affaire individuelle. Tant que les ancêtres que nous portons en nous souffrent, nous ne pouvons pas être heureux et nous transmettons cette souffrance à nos enfants et à leurs enfants. Quand nous marchons, nous pouvons marcher pour nos ancêtres et pour les générations futures. »

(p 267)

VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE

« Quand nous sommes sollicités de toutes parts, nous perdons notre souveraineté. Nous ne sommes pas libres. Ne vous laissez plus être emporté à droite, à gauche. Résistez. Chaque pas en pleine conscience est un pas vers la liberté. Cette forme de liberté n'est pas la liberté politique. C'est la liberté par rapport au passé, au futur, à nos soucis et à nos peurs. »

(p 273)

« Apprenez à vous nourrir et à nourrir l'autre personne de joie. Etes-vous capable de la faire sourire ? Etes-vous capable de faire grandir sa confiance en elle et son enthousiasme ? Si vous êtes incapable d'accomplir ces petites choses pour elle, comment pouvez-vous dire que vous l'aimez ? Il suffit parfois d'un petit mot gentil pour aider quelqu'un à s'ouvrir comme une fleur. »

(p 397)

« Quand nous ne pouvons pas générer l'énergie qui nous permet de prendre soin de nous, nous croyons avoir besoin de celle de quelqu'un d'autre. Nous nous focalisons sur le besoin et sur le manque au lieu de générer l'énergie de pleine conscience, de concentration et de vision profonde qui pourrait guérir nos souffrances et aider l'autre personne également. »

(p 411)

« Quand nous cultivons des fleurs, nous ne leur faisons pas de reproches et nous ne nous disputons pas avec elles si elles ne poussent pas correctement. Notre partenaire est une fleur. Si nous prenons bien soin d'elle, elle poussera en toute beauté. Si nous ne nous en occupons pas bien, elle flétrira. Pour aider une fleur à s'épanouir, nous devons comprendre sa nature. De combien d'eau et de soleil a-t-elle besoin ? »

(p 443)

« Même si personne ne sait que vous êtes en train de méditer, l'énergie que vous produisez est très bénéfique pour vous et pour le monde. Mais si vous vous asseyez en compagnie d'autres personnes, si vous marchez et travaillez avec d'autres, l'énergie sera amplifiée et vous créerez ensemble une puissante énergie collective de pleine conscience, pour votre guérison et pour celle du monde. C'est une énergie qu'une personne seule ne peut générer. Ne privez pas le monde de cette nourriture spirituelle essentielle. »

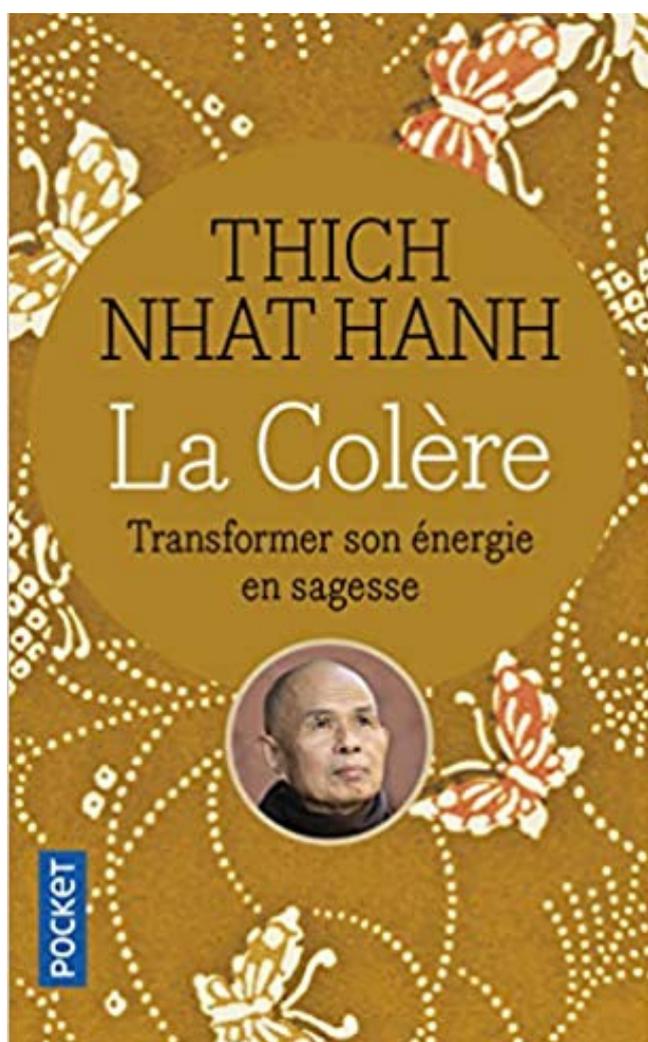
(p 499)

« Pour être heureux, nous devons avant tout lâcher prise de nos idées sur le bonheur (...) Si nous n'arrivons pas à être heureux et à ressentir de la joie, c'est justement parce que nous sommes emprisonnés dans nos idées. Il est donc important d'être capable de les laisser tomber. Notre idée du bonheur est le principal obstacle au bonheur. »

(p 558)

LA COLERE.

TRANSFORMER SON ENERGIE EN SAGESSE.



Thich Nhat Hanh dégageait une telle sérénité qu'il est difficile de l'imaginer en colère. Et pourtant, c'est une émotion qu'il connaissait bien, comme beaucoup d'entre nous. Il l'a par exemple souvent éprouvée pendant la guerre du Vietnam, devant les atrocités et les injustices infligées aux populations civiles.

Pour lui, il y a un formidable enjeu à apprendre à accueillir la colère en nous afin d'être capable de la transformer.

C'est un livre pratique, à la portée de chacun, qui ne se contente pas de lancer des invitations à davantage de paix intérieure mais nous aide à mieux comprendre le fonctionnement de notre esprit lorsque la colère le submerge.

LA COLERE. TRANSFORMER SON ENERGIE EN SAGESSE.

« Il faut rester un certain temps en pleine conscience pour que la fleur de la colère puisse éclore. C'est un peu comme la cuisson des pommes de terre : on les place dans une casserole, que l'on couvre, puis met à bouillir. Mais même à feu vif, il faut un certain temps, au moins quinze ou vingt minutes, pour qu'elles soient à point. Alors, après avoir enlevé le couvercle, on peut enfin sentir leur merveilleux arôme. Votre colère est ainsi, elle doit être cuite à point. Comme une pomme de terre crue, elle est totalement indigeste au début, mais si vous savez prendre soin d'elle et bien l'accommoder, son énergie négative deviendra une énergie positive, celle de la compréhension et de la compassion. »

(p 32)

« La pratique comporte deux phases. La première consiste à reconnaître et à accepter sa colère : *"Ma chère colère, je sais que tu es là et je vais prendre grand soin de toi."* La seconde consiste à examiner en profondeur la nature de cet affect pour en comprendre l'origine. »

(p 34)

« Une mère qui entend son bébé crier interrompt toute activité pour s'occuper de lui (...) C'est précisément ainsi que vous devez traiter votre colère dès qu'elle se manifeste. Abandonnez tout ce que vous êtes en train de faire, car votre tâche la plus importante est de revenir en vous et de prendre soin de votre bébé. Rien n'est plus urgent. »

(p 34)

« La colère ne doit pas être cachée. Vous devez en informer l'autre, lui dire que vous souffrez. C'est très important. Je vous en prie, ne faites pas semblant d'être de bonne humeur. Ne cachez pas votre tourment. Si vous aimez vraiment l'autre, alors vous devez reconnaître que vous êtes en colère et que vous souffrez. Dites-le lui calmement. »

(p 54)

« La pratique consiste à utiliser l'énergie de la pleine conscience pour reconnaître et maîtriser celle de la colère. Vous devez le faire tendrement et sans violence. Il ne s'agit pas de refouler sa colère. Vous êtes la pleine conscience et vous êtes aussi votre colère, et c'est la raison pour laquelle vous ne devez pas vous transformer en champ de bataille où deux camps s'affrontent. »

(p 64)

LA COLERE.

TRANSFORMER SON ENERGIE EN SAGESSE.

« Toute construction mentale – amertume, jalousie, désespoir, etc. – est sensible à l'énergie de la pleine conscience, tout comme une plante est sensible à la lumière du soleil. »
(p 79)

« Vous êtes toujours sur la rive de la souffrance et de la colère ? Pourquoi restez-vous là ? Vous devriez rejoindre l'autre rive – celle de la paix et de la libération. La vie y est beaucoup plus agréable. Pourquoi devriez-vous passer des heures, une soirée ou même des jours dans un état d'exaspération ? Un bateau est à votre disposition pour rejoindre rapidement l'autre rive. Cette embarcation incarne la pratique qui consiste à revenir en soi-même, grâce à la respiration consciente, afin d'observer en profondeur ses affects pénibles, puis de leur sourire. Ainsi, vous surmonterez votre douleur et rejoindrez l'autre rive. »
(p 100)

« Il faut constamment garder à l'esprit que, s'il existe de nombreux moyens d'apaiser sa colère, le soulagement le plus profond naît de la prise de conscience du non-moi – ce n'est pas une philosophie abstraite, c'est une réalité que vous pouvez toucher en vivant en pleine conscience. La vision profonde du non-moi rétablit la paix entre vous et l'autre personne. »
(p 108)

« Le fait que la colère ou la haine soit présente ne signifie pas que la capacité d'aimer et d'accepter soit absente. Si vous êtes un bon méditant et un bon militant de la paix, vous pouvez favoriser le retour de l'amour et de la compréhension en vous et chez l'autre. Je vous en prie, ne croyez pas que l'amour soit absent de votre être. Ce n'est pas vrai ; il est toujours présent en vous. Comme le soleil est toujours présent, même par temps de pluie, juste au-dessus des nuages. »
(p 123)

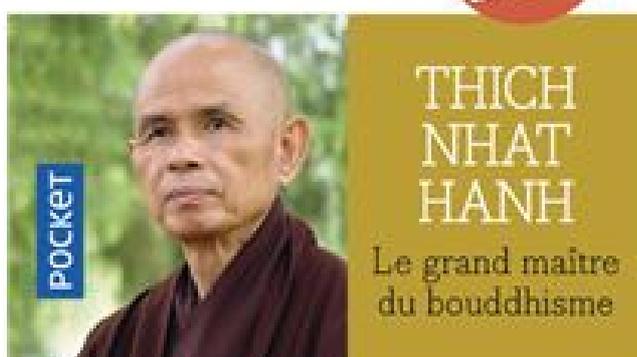
« Le bon praticien n'est pas libéré à tout jamais des émotions négatives. C'est impossible. Celui qui pratique bien est celui qui sait en prendre soin dès qu'elles se manifestent. Celui qui ne pratique pas est incapable de maîtriser l'énergie de la colère, et celle-ci peut donc facilement le submerger. »
(p 163)

PRENDRE SOIN DE NOTRE ENFANT INTERIEUR

THICH NHAT HANH

Prendre soin de l'enfant intérieur

Faire la paix avec soi



Dans ce livre, Thich Nhat Hanh nous invite à observer attentivement les parties de nous-mêmes qui sont en souffrance, parfois depuis notre enfance, et propose de nous entraîner à les accueillir avec tendresse jusqu'à sentir qu'une réconciliation est possible.

Le thème de la réconciliation est au cœur de ce livre (c'est d'ailleurs le titre de la version anglaise), et est abordé avec l'esprit de ce que le bouddhisme appelle la « vision profonde ».

Une approche qui donne une profondeur que n'ont pas certains livres de psychologie sur le thème de l'enfant intérieur.

PRENDRE SOIN DE NOTRE ENFANT INTERIEUR

« L'enfant blessé est présent dans chacune de nos cellules. Il n'y en a pas une seule qui ne le porte pas en elle. Nul besoin de regarder loin dans le passé pour le trouver. Il suffit d'y être attentif, et le voilà qui nous apparaît. Sa souffrance est inscrite en nous à cet instant, maintenant. Si la souffrance est présente dans chacune des cellules de notre corps, les graines de compréhension et de bonheur véritable héritées de nos ancêtres le sont également. Elles sont là, à notre disposition. »

(p 13)

« Quand nous parlons de l'écoute compatissante, nous pensons généralement qu'il s'agit d'écouter quelqu'un d'autre. Mais nous devons aussi nous écouter nous-mêmes, écouter l'enfant blessé en nous. Parfois, il émerge des profondeurs de notre conscience et sollicite toute notre attention. Si vous êtes en pleine conscience, vous pouvez entendre sa voix appeler à l'aide. Alors, au lieu de faire attention à ce qui vous entoure, retournez à vous-mêmes et prêtez-lui toute votre attention et votre tendresse. »

(p 14)

« Chaque fois que vous offrez un bain de pleine conscience à vos formations internes, les blocs de souffrance en vous s'allègent. Alors n'hésitez pas, chaque jour, à baigner ainsi votre colère, votre désespoir, votre peur. Si vous maintenez cette pratique au quotidien, durant plusieurs jours voire plusieurs semaines, en laissant émerger vos graines de souffrance et en les aidant ensuite à redescendre, vous offrirez une bien meilleure circulation à votre esprit. »

(p 25)

« La première fonction de la pleine conscience est de reconnaître, et non de combattre. Nous pouvons nous arrêter à tout moment et prendre conscience de notre enfant intérieur (...) Quand nous avons reconnu notre enfant intérieur, la deuxième fonction de la pleine conscience est de l'entourer de toute notre tendresse. C'est une pratique très agréable. Au lieu de combattre nos émotions, nous prenons bien soin d'elles. »

(p 26)

PRENDRE SOIN DE NOTRE ENFANT INTERIEUR

« Les psychothérapies occidentales ont pour but d'aider à construire un soi stable et équilibré. Mais comme elles sont encore prisonnières de l'idée d'un soi, elles ne peuvent apporter que de petites transformations et qu'une légère guérison : cela ne peut malheureusement pas mener très loin. Tant que nous sommes prisonniers de l'idée d'un soi séparé, nous restons dans l'ignorance. En revanche, si nous parvenons à entrer dans cette dimension du non-soi, nous pourrions aller bien au-delà des questions qui nous font tant souffrir. »

(p 37)

« Quand la souffrance monte, notre pratique est d'inspirer et d'expirer en récitant : « J'inspire et je sais que la souffrance est en moi ». Par la pratique, nous reconnaissons, accueillons et enveloppons cette formation mentale avec une grande tendresse. »

(p 45)

« Nous savons qu'un lotus ne peut pas pousser sans boue ; elle est indispensable à la vie. Il serait impossible de faire pousser la fleur sur du marbre. C'est pareil pour nous tous : la boue joue un rôle crucial dans la croissance du lotus, tout comme la souffrance est vitale au développement de notre compréhension et de notre compassion. »

(p 73)

« Transformer la souffrance ne veut pas dire la "combattre" ni se "débarrasser" d'elle. Il s'agit tout simplement de la baigner dans la lumière de notre pleine conscience. »

(p 83)

« L'enfant de cinq ans qui se trouve en chacun de nous a besoin de beaucoup de compassion et de toute notre attention. Si, chaque jour, nous trouvons quelques minutes pour nous asseoir avec lui, avec elle, et pour pratiquer cette méditation (méditation sur l'enfant de cinq ans) nous pourrions lui apporter réconfort et guérison. »

(p 86)

« Si nous ne parvenons pas à transformer la souffrance en nous, nous la transmettrons inévitablement à nos enfants. »

(p 87)

UN LOTUS S'ÉPANOUIT

THICH
NHAT
HANH

Un lotus s'épanouit

*Manuel pratique de méditations
assises guidées pour la joie,
la guérison et la transformation*



Ce livre rassemble 24 méditations transmises par Thich Nhat Hanh à partir de la tradition dans laquelle il a grandi comme moine (ancrée notamment dans le bouddhisme mahayana).

Elles sont accessibles même sans connaissance du bouddhisme et nous aident à mieux prendre conscience de la richesse de notre souffle, de la vie en nous et autour de nous, et du passage essentiel qu'est la mort.

Certains lecteurs pourront regretter que le livre ne soit pas enrichi par une version enregistrée des méditations, mais le seul fait de les lire donne l'élan de les mettre en pratique avec leur mélange de simplicité et de profondeur.

UN LOTUS S'ÉPANOUIT

1. « J'inspire, je suis conscient de mon corps vivant et respirant.
J'expire, je souris à mon corps vivant et respirant. »

2. « J'inspire, je me vois cadavre gisant sur un lit.
J'expire, je souris à mon cadavre gisant sur le lit. »

3. « J'inspire, je me vois cadavre dans mon linceul.
J'expire, je souris à mon cadavre dans son linceul. »

(Extrait de la méditation huit du chapitre 1 : Les différentes étapes de décomposition de mon propre cadavre)

1. « J'inspire, je sais que j'inspire.
J'expire, je sais que j'expire. »

2. « J'inspire, je me vois comme une fleur.
J'expire, je me sens frais. »

3. « J'inspire, je me vois comme une montagne.
J'expire, je me sens solide. »

4. « J'inspire, je me vois comme l'eau calme.
J'expire, je reflète la réalité telle qu'elle est.

5. « J'inspire, je me vois comme l'espace immense.
J'expire, je suis libre. »

(Méditation une du chapitre 2 : Restaurer la beauté en moi-même)

1. « J'inspire, je sais que j'inspire.
J'expire, je sais que j'expire. »

2. « J'inspire, je suis conscient de tout mon corps.
J'expire, je relâche toutes les tensions de mon corps. »

3. « J'inspire, je suis chez moi.
J'expire, je me sens bien à l'aise. »

4. « J'inspire, je suis arrivé.
J'expire, je n'ai plus besoin de courir. »

(Extrait de la méditation deux du chapitre 2 : Je suis chez moi, je suis arrivé)

UN LOTUS S'ÉPANOUIT

1. « J'inspire, je suis conscient des cheveux sur ma tête.
J'expire, je vois leur nature impermanente. »

2. « J'inspire, je suis conscient de mes yeux.
J'expire, je vois leur nature impermanente. »

3. « J'inspire, je suis conscient de mes oreilles.
J'expire, je vois leur nature impermanente. »

(Extrait de la méditation une du chapitre 3 : Ma nature impermanente et celle de toute chose)

1. « J'inspire, je suis en contact avec une fleur.
J'expire, je suis en contact avec son parfum et sa forme. »

2. « J'inspire, je suis en contact avec le soleil dans la fleur.
J'expire, je sais que, sans soleil, il n'y a pas de fleur. »

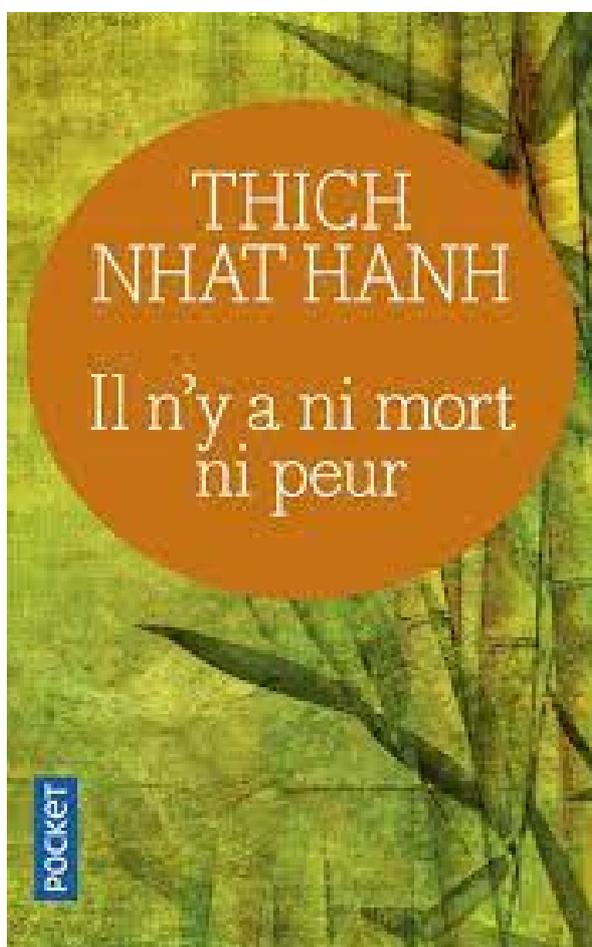
3. « J'inspire en contact avec le nuage dans la fleur.
J'expire, je sais que, sans nuage, il n'y a pas de fleur. »

4. « J'inspire en contact avec la terre dans la fleur.
J'expire, je sais que, sans terre, il n'y a pas de fleur. »

5. « J'inspire en contact avec l'air dans la fleur.
J'expire, je sais que, sans air, il n'y a pas de fleur. »

(Extrait de la méditation cinq du chapitre 3 : L'interdépendance et la non-dualité de toute chose)

IL N'Y A NI MORT NI PEUR



Il s'agit du seul ouvrage de Thich Nhat Hanh exclusivement consacré au thème de la mort.

L'auteur nous invite au fil des pages à poser un nouveau regard sur la mort, et donc sur la vie. Grâce à la « vision profonde » proposée par la tradition dans laquelle il s'inscrit, nous pouvons percevoir qu'il n'y a pas de soi permanent, et que la disparition du corps physique, le nôtre comme celui de nos proches, ne signifie pas la fin de toute présence.

Nous devenons ainsi attentifs à d'autres formes de manifestations de la vie. Un livre qui est un compagnon précieux quand la mort s'approche, ou pour s'y préparer bien à l'avance.

IL N'Y A NI MORT NI PEUR

« Quand je me suis réveillé, il était deux heures du matin et j'ai eu la sensation très forte que je n'avais jamais perdu ma mère. L'impression que ma mère était toujours en moi était très claire. J'ai compris alors que l'idée d'avoir perdu ma mère n'était qu'une idée. Il était évident à cet instant que ma mère était toujours vivante en moi (...) Il me suffit de regarder la paume de ma main, de sentir la brise sur mon visage ou la terre sous mes pieds pour me souvenir que ma mère est toujours en moi et que je peux la contacter à tout moment. »

(p 13-14)

« Notre plus grande souffrance est souvent causée par nos notions d'aller et venir. Nous pensons que la personne que l'on aimait venait de nulle part et qu'elle s'en est allée ailleurs. Mais notre vraie nature est la nature du « sans venir » et du « sans partir ». Nous ne venons pas de nulle part et nous n'allons pas nulle part. Quand les conditions sont suffisantes, nous nous manifestons. Quand les conditions ne sont plus suffisantes, nous cessons de nous manifester. Cela ne veut pas dire que nous n'existons pas. C'est comme pour les ondes radio sans récepteur radio, nous ne nous manifestons pas. »

(p 18)

« Si vous regardez un ami avec les yeux d'un méditant, vous verrez en lui toutes les générations de ses ancêtres. Vous serez très respectueux envers eux et envers votre propre corps parce que vous verrez dans leur corps et dans votre corps la demeure sacrée de tous vos ancêtres. »

(p 20)

« Quand vous fermez les yeux pour vous visualiser dans trois cents ans, vous pratiquez la méditation sur l'impermanence. Dans la dimension ultime la colère n'existe pas. La haine est aussi impermanente. Même si nous sommes consumés par la haine en cet instant même, si nous savons que la haine est impermanente, nous pouvons faire quelque chose pour la transformer. »

(p 41)

« Le bonheur arrive de toutes les directions. Si vous pensez qu'il ne peut venir que d'une seule direction, vous passez à côté de toutes les occasions de le rencontrer. »

(p 48)

IL N'Y A NI MORT NI PEUR

« La feuille de papier sur laquelle des mots sont écrits a une histoire. La page du livre que vous tenez entre vos mains a pris forme à un moment précis, ce qui ne veut pas dire que c'était le moment de sa naissance. Elle était déjà là sous la forme du soleil, d'un tronc d'arbre, d'un nuage et de la terre. Le moment où elle est sortie de l'usine n'était qu'un moment de sa manifestation (...) La feuille de papier n'a pas de date de naissance et vous n'avez pas de date de naissance non plus. Vous étiez là avant de naître. La prochaine fois que vous fêterez votre anniversaire, vous pourriez chanter, pour changer, "Joyeuse continuation ! ". S'il est vrai que la date de votre naissance est une journée de continuation, alors vous pouvez dire que le jour de la mort est aussi une journée de continuation. Si votre pratique est solide, au moment de mourir, vous chanterez un chant de joyeuse continuation. »
(p 67-69)

« C'est une sagesse réelle et très profonde d'apprendre à regarder les choses en termes de manifestation. Si une personne dont vous étiez proche disparaît et que vous la définissez comme inexistante, vous faites erreur. Quelque chose ne peut pas naître de rien. Quelqu'un ne peut naître s'il n'est personne. C'est la vérité. Si cette personne ne se manifeste pas sous la forme dans laquelle vous avez l'habitude de la voir ou de la percevoir, cela ne veut pas dire qu'elle est non-existante, cela ne veut pas dire qu'elle n'est plus là. Si vous regardez profondément, vous pouvez toucher sa présence dans d'autres formes de manifestation. »
(p 77)

« Notre essence est le nirvana, la réalité ultime. Vous pouvez l'appeler « Dieu » ou « le Royaume de Dieu ». C'est l'eau dans laquelle nous vivons. Vous êtes une vague, mais en même temps vous êtes l'eau. Vous avez une dimension historique et vous avez aussi une dimension ultime. Si nous comprenons que notre vraie nature est celle de la non-naissance et de la non-mort, du « sans venir » et du « sans partir », alors notre peur disparaîtra et avec elle, notre douleur et notre souffrance. »
(p 85)

IL N'Y A NI MORT NI PEUR

« Si vous apprenez à vous voir vous répandre chaque jour dans une direction latérale et renaître à chaque instant, vous pourrez vous trouver vous-même dans l'avenir en regardant dans cette dimension latérale. Vous êtes comme un feu d'artifice qui jaillit à chaque instant. Le feu d'artifice diffuse sa beauté tout autour. Avec vos pensées, vos paroles et vos actions, vous pouvez offrir votre beauté. Cette beauté et cette bonté pénètrent vos amis, vos enfants, vos petits-enfants et le monde. Elle n'est pas perdue et c'est ainsi que vous avancez vers l'avenir ».

(p 102)

« Lorsqu'un nuage n'est plus un nuage, il n'est pas perdu. Il n'est pas devenu rien ; il s'est transformé, il est devenu la pluie. C'est la raison pour laquelle nous ne devons pas nous identifier à notre corps. Ce corps n'est pas moi. Je ne suis pas prisonnier de ce corps. Je suis la vie sans limites. »

(p 138)

LA TERRE EST MA DEMEURE

❖❖❖❖ l'Esprit d'ouverture ❖❖❖❖

THICH NHAT HANH

La Terre est ma Demeure

Autoportrait d'un Artisan de Paix



Il s'agit, avec *L'esprit d'amour*, d'un des rares livres de Thich Nhat Hanh à dimension autobiographique.

C'est un témoignage précieux, qui porte notamment sur ses années d'engagement pour la paix pendant le conflit du Vietnam puis sur son long exil en France et la création de *la communauté du Village des Pruniers*, en Dordogne.

On découvre au fil des pages un homme avec une longue expérience monastique mais toujours en chemin, à la recherche de sa "vraie demeure".

Un livre essentiel pour celles et ceux qui aspirent à un équilibre entre contemplation et engagement, et souhaitent cultiver la paix intérieure sans se mettre en retrait du monde.

LA TERRE EST MA DEMEURE

« Je dois admettre que les deux premières années d'exil ont été vraiment difficiles. J'étais déjà un moine d'une quarantaine d'années, avec de nombreux disciples, mais je n'avais pas encore trouvé ma vraie demeure. Je pouvais donner des conférences très appréciées sur la pratique du bouddhisme, mais je n'étais pas encore arrivé dans l'ici et maintenant. »

(p 11)

« Depuis que j'ai trouvé ma vraie demeure, je ne souffre plus. Le passé n'est pas une prison. L'avenir n'est pas une prison non plus. Je suis capable de vivre dans l'ici et le maintenant et d'entrer dans ma vraie demeure. Je peux revenir à la maison à chaque respiration et à chaque pas. Je n'ai besoin, ni d'acheter un billet d'avion, ni de passer par le contrôle de sûreté : en l'espace de quelques secondes, je peux rentrer chez moi. »

(p 13)

« Quand nous militons pour une cause, nous avons un profond désir de réussir à sauver le monde. Mais si nous ne maintenons pas un équilibre entre travailler et nous ressourcer, nous n'arriverons pas à grand-chose. Il est crucial pour notre survie de pratiquer la méditation marchée et la respiration en pleine conscience, de permettre à notre corps et à notre esprit de se reposer et d'entrer en contact avec les éléments rafraîchissants et porteurs de guérison qui sont en nous et autour de nous. »

(p 67)

« Pendant la guerre du Vietnam, tant de nos villages furent bombardés. Il nous fallait prendre une décision, nos frères et sœurs monastiques et moi-même. Devions-nous continuer à pratiquer dans nos monastères ou au contraire quitter les salles de méditation pour aller secourir ceux qui souffraient sous les bombes ? Après mûre réflexion, nous avons décidé de faire les deux à la fois : aller aider les gens et le faire en pleine conscience afin d'offrir une aide spirituelle et concrète. Nous appelions cela le « bouddhisme engagé ». La pleine conscience doit être engagée. Une fois que nous avons vu qu'une action doit être entreprise, nous devons l'entreprendre. La vision et l'action vont de pair. Sinon, à quoi servirait-il de voir ? »

(p 71)

LA TERRE EST MA DEMEURE

« Avec quelques amis, nous avons mis en place un programme d'aide aux réfugiés. Nous l'avons appelé « *Quand le sang est versé, nous souffrons tous* ». Nous avons loué deux grands bateaux pour aller secourir les réfugiés en pleine mer, et deux petits bateaux qui nous servaient de moyens de communication entre la rive et les bateaux ainsi que pour le ravitaillement. Nous avons l'intention de remplir les deux grands bateaux de réfugiés pour les emmener en Australie et sur l'île de Guam où, à notre arrivée, nous informerions la presse de leur situation, afin que le monde prenne conscience de leur détresse et qu'ils ne soient pas renvoyés en mer. Parler de compassion n'est pas suffisant ; nous devons agir avec compassion. »

(p 77)

« La souffrance que nous côtoyions en accomplissant cette tâche était si terrible que si nous n'avions pas eu un réservoir de force spirituelle, nous n'aurions pas pu continuer. Ces jours-là, nous pratiquions avec beaucoup de concentration la méditation assise, la méditation marchée et la méditation des repas en silence. Nous savions que, sans une telle discipline, nous échouerions dans notre tâche. La vie de tant de personnes dépendait de notre pratique de la pleine conscience. »

(p 78)

« Au cours de mes premières années d'exil en France, j'entendis un jour l'histoire d'une petite fille de onze ans qui avait fui le Vietnam avec sa famille et d'autres *boat people*. Elle avait été violée par un pirate, sur le bateau, devant tout le monde. Quand son père avait essayé d'intervenir, le pirate l'avait jeté à la mer. Après avoir été violée, l'enfant sauta dans l'océan pour se suicider. (...) Quand vous vous adressez à moi en m'appelant "*Vénérable Nhat Hanh*", je réponds "*oui*". Quand vous m'appelez par le nom de l'enfant qui a été violée, je réponds encore "*oui*". Et si vous m'appelez par le nom du pirate, je répondrai encore "*oui*". En fonction de l'endroit où je suis né et des circonstances dans lesquelles j'ai grandi, j'aurais tout aussi bien pu être cette fillette ou le pirate. »

(p 105)

« J'évite de m'épuiser ou de perdre mon souffle. Je pense qu'il vaut mieux que je ne maltraite pas mon corps. Je dois en prendre soin et le traiter avec respect, tout comme un musicien prend soin de son instrument. Appliquer la "non-violence" à votre corps n'est pas qu'un simple moyen de pratiquer la pleine conscience : c'est une pratique en soi. Votre corps n'est pas que le temps : il est aussi le sage. »

(p 159)

LA TERRE EST MA DEMEURE

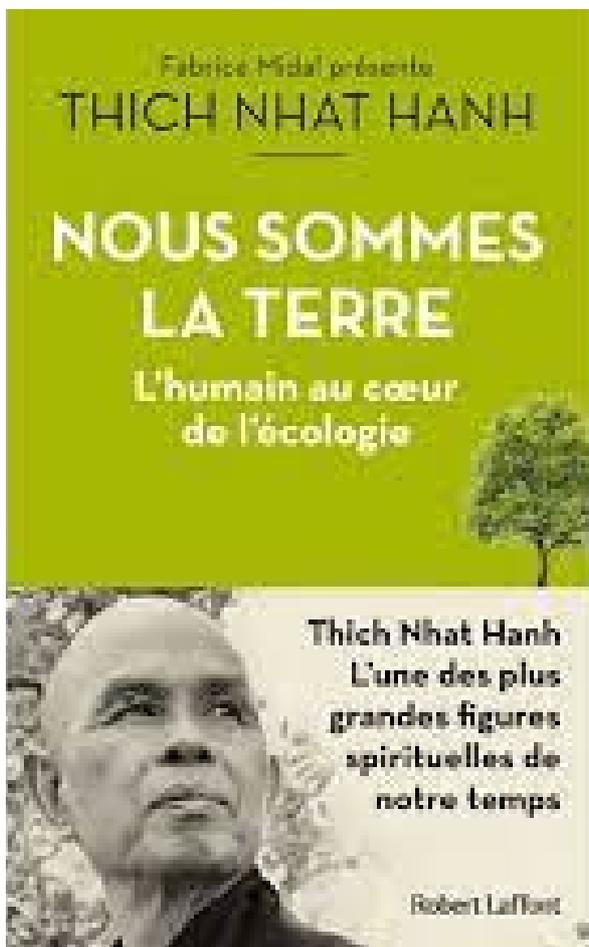
« Physiologiquement, je vieillis jour après jour. Mais on peut dire aussi que je rajeunis de plus en plus. C'est très étrange. Chaque jour, je me réveille avec de nouvelles visions profondes, comme un vieil arbre qui produirait de nouvelles fleurs, et mon amour continue de s'élargir. »

(p 167)

« Une de mes disciples au Vietnam a l'intention de bâtir un stoupa, selon la tradition, pour y déposer mes cendres quand je serai mort. Elle et d'autres voudraient y apposer une plaque avec ces mots : *"Ici repose mon maître bien-aimé"*. J'ai demandé à cette disciple de ne pas gaspiller les terres du temple (...) J'ai suggéré que, s'ils insistent pour construire un stoupa, ils écrivent plutôt sur la plaque : *"Je ne suis pas là-dedans"*. Mais, au cas où les gens ne comprendraient pas, ils pourraient ajouter une deuxième plaque : *"Je ne suis pas là-dehors non plus"*. Et si les gens ne comprennent toujours pas, ils pourront écrire sur une troisième et dernière plaque : *"Vous pouvez me trouver dans votre façon de respirer et de marcher"*. »

(p 241)

NOUS SOMMES LA TERRE



La version anglaise de ce livre a été intitulée "*Love Letters to the Earth*" (*Lettres d'amour à la Terre*). La dimension écologique est partout présente dans l'œuvre de Thich Nhat Hanh, mais se trouve au cœur de ce livre, qui se démarque de beaucoup d'autres ouvrages qui nous invitent à nous engager pour l'avenir de notre planète.

L'accent est en effet mis avant tout sur la nécessité de transformer en profondeur notre relation à la Terre - notamment en apprenant à l'aimer véritablement - afin d'être capable d'en prendre mieux soin.

La lecture des vingt premières pages est déjà une intense expérience intérieure !

NOUS SOMMES LA TERRE

« En tenant compte de cette réalité, nous pouvons voir que la terre est vraiment vivante. Nous sommes une manifestation vivante, animée, de cette belle et généreuse planète. Sachant cela, nous pouvons commencer à transformer notre relation à la Terre. Nous pouvons commencer à marcher différemment, et à prendre soin d'elle différemment. Nous allons tomber complètement amoureux de la Terre. (...) Telle est la relation que chacun de nous peut avoir avec la Terre. Telle est la relation que chacun de nous doit avoir avec la Terre pour qu'elle survive, et pour que nous puissions survivre, nous aussi. »

(p 10)

« Notre peur, notre haine, notre colère et nos sentiments de séparation et d'aliénation viennent en grande partie de l'idée que nous sommes séparés de la planète. Nous nous considérons comme le centre de l'univers, et nous sommes avant tout concernés par notre survie personnelle (...) Nos actes doivent être plus profonds que l'utilisation de produits recyclés ou des dons à des associations environnementales. Nous devons transformer complètement notre relation à la Terre. »

(p 11)

« Beaucoup d'entre nous tombent malades à force d'ignorer leur corps. Nous avons aussi oublié la Terre, oublié qu'elle fait partie de nous et que nous faisons partie d'elle. Comme nous ne nous occupons pas d'elle, la Terre et nous sommes tombés malades. »

(p 11)

« Si nous comprenons la Terre comme un organisme qui vit et qui respire, nous pouvons nous guérir et guérir la Terre. »

(p 12)

« Quand vous contemplez la planète Terre, vous voyez qu'elle est dotée de nombreuses vertus (...) La Terre est une source inépuisable de créativité. Elle a donné naissance à tant de belles espèces, y compris l'espèce humaine. Bien qu'il existe des musiciens et des compositeurs talentueux, la musique la plus merveilleuse d'entre toutes est celle composée par la Terre elle-même. »

(p 14)

NOUS SOMMES LA TERRE

« La Terre est un être vivant et non un objet inanimé. Elle n'est pas une matière inerte. Nous l'appelons souvent la *Terre Mère*. Considérer la Terre comme notre mère nous aide à comprendre sa nature véritable. (...) Mais ne croyez pas que la *Terre mère* est extérieure à vous. En regardant profondément, vous pouvez la trouver en vous, exactement comme votre mère génétique, qui vous a donné naissance. Elle est dans chacune de vos cellules. »

(p 15)

« Nous sommes un enfant de la Terre, une mère très généreuse qui nous accueille et nous donne tout ce dont nous avons besoin. Et le jour où nous cesserons d'exister sous cette forme, nous retournerons à la Terre, à notre mère, pour y être transformés afin de nous manifester à nouveau, à l'avenir, sous une forme différente. »

(p 17)

« Vénérer la Terre ne signifie pas la déifier, ou croire qu'elle serait plus sacrée que nous. Vénérer la Terre, c'est l'aimer, prendre soin d'elle, et prendre refuge en elle. Quand nous souffrons, la Terre nous accueille, nous accepte, et rétablit notre énergie, nous rendant à nouveau forts et stables. L'aide que nous recherchons se trouve juste sous nos pieds, et tout autour de nous. Une grande partie de nos souffrances peut être guérie par une telle compréhension. »

(p 19)

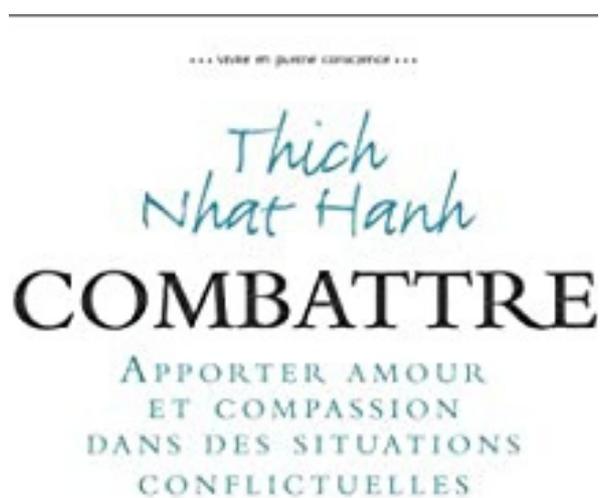
« La Terre est dotée de toutes les vertus que nous recherchons, y compris la force, la stabilité, la patience et la compassion (...) Elle nous soutient de façon très concrète et réelle. Personne ne peut nier que l'eau qui nous hydrate, l'air que nous respirons et les aliments qui nous nourrissent sont des dons de la Terre. »

(p 21)

« Le changement véritable n'aura lieu que quand nous tomberons amoureux de notre planète. »

(p 23)

COMBATTRE



C'est un livre au titre plutôt inhabituel pour un maître zen, surtout dans la version originale en anglais (*How to Fight*).

Dès les premières lignes, les lecteurs comprennent qu'il ne s'agit pas d'un manuel pour se préparer aux combats de rue, mais d'un volume de la série *Vivre en pleine conscience* conçu pour aider à mieux vivre les situations conflictuelles avec nos proches, amis ou collègues.

Comme dans les autres volumes de la série (rassemblés dans l'ouvrage *Vivre en pleine conscience* présenté précédemment), on y trouve un ensemble de courts paragraphes présentant chacun une idée, avec une touche de poésie que les illustrations viennent appuyer.

COMBATTRE

« Généralement, quand nous sommes en colère contre quelqu'un, nous avons plus envie de nous disputer avec lui que de prendre soin de nos émotions. C'est un peu comme si quelqu'un dont la maison était en feu allait courir après le responsable de l'incendie au lieu de rentrer chez lui pour éteindre les flammes. Si nous ne revenons pas en nous pour prendre soin de notre colère, notre maison tout entière sera détruite. »

(p 17)

« Quand nous ressentons de la haine ou de la colère, celles-ci éclaboussent tout ce qui nous entoure. Quand nous ressentons de la joie ou de la paix en nous-mêmes, notre paix et notre joie rayonnent dans tout le cosmos. »

(p 20)

« L'écoute profonde est une forme de méditation. Nous prenons conscience de notre respiration, nous la suivons et pratiquons la concentration, et nous apprenons de nouveaux éléments que nous ignorions complètement. Quand nous pratiquons l'écoute profonde, nous pouvons aider une personne à se défaire des perceptions erronées qui la font souffrir. »

(p 24)

« Le véritable ennemi est notre ignorance, notre attachement aux vues, et nos perceptions erronées. Avec le regard profond et la pratique du dialogue compatissant, nous pouvons transformer les perceptions erronées et la colère en compréhension et en amour, exactement comme un jardinier peut se servir du compost pour faire pousser de belles fleurs et de beaux légumes. »

(p 35)

« Quand vous êtes assis dans le bus ou dans le métro, au lieu de laisser votre esprit vagabonder, regardez les personnes qui vous entourent. En regardant profondément leurs expressions du visage, vous verrez leurs souffrances. Quand vous entrez ainsi en contact avec la souffrance, la compassion naît en vous. Regarder les êtres vivants avec les yeux de la compassion est une pratique très forte. Une semaine d'une telle pratique peut changer votre vie et celle d'autrui en profondeur. »

(p 49)

COMBATTRE

« Quand on respire en conscience, la paix apparaît naturellement. L'énergie de pleine conscience porte en elle les éléments de l'attention, de la sollicitude et de l'amitié. Votre simple pratique de l'attention à la respiration peut amener la personne avec laquelle vous êtes en conflit à constater qu'un changement est en train de s'opérer en vous. Même si vous n'avez pas encore rétabli la communication ou commencé le processus de réconciliation avec elle, votre énergie paisible a déjà un effet sur elle. »

(p 55)

« De nombreux conflits et disputes éclatent parce que nous sommes si sûrs de nos pensées et de nos perceptions. Parmi ses enseignements les plus profonds, le Bouddha nous a appris à ne pas être trop sûrs de nos idées. Ne vous laissez pas duper par vos perceptions. Même si vous êtes sûr de connaître vraiment la réalité, vérifiez encore une fois vos perceptions. Gardez l'esprit ouvert. Soyez prêt à lâcher prise de vos vues. »

(p 65)

« Dans notre communauté de pratique, nous essayons d'apprendre l'art de rendre les gens heureux. Il ne s'agit pas d'avoir raison ou tort : c'est plus une question d'habileté. Générer du bonheur est un art. Vivre ensemble est un art. Malgré toute votre bonne volonté, vous pouvez rendre votre entourage très malheureux. La bonne volonté ne suffit pas. Nous devons connaître l'art d'apporter du bonheur à autrui. L'art est l'essence de la vie. Essayez d'être un artiste à travers vos paroles et vos actes. »

(p 80)

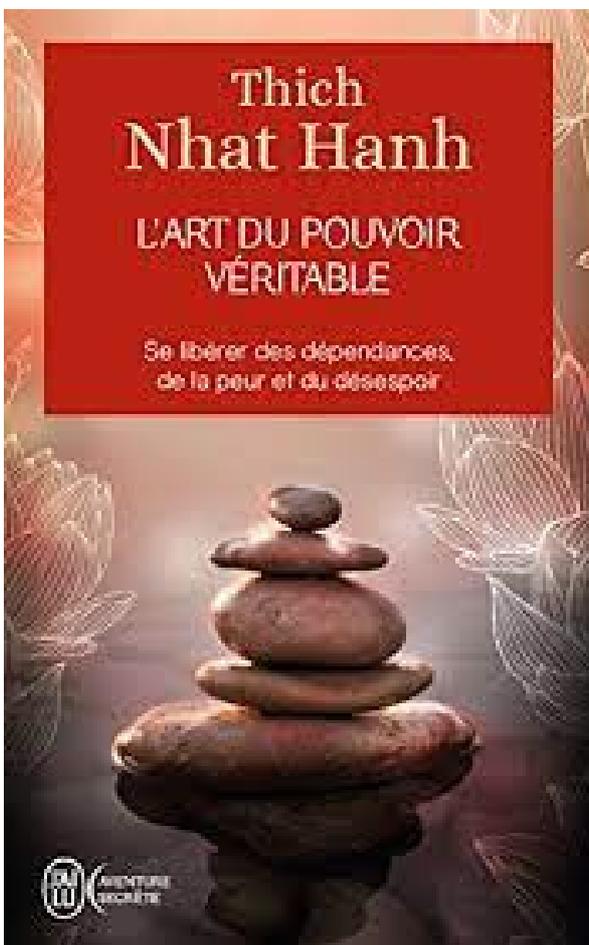
« Quand vous réglez vos conflits intérieurs, vous désamorcez également les conflits entre vous et les autres. Une seule flèche peut sauver deux oiseaux en même temps : si la flèche heurte la branche, les deux oiseaux s'envoleront. Commencez par prendre soin de vous. »

(p 93)

« En colère dans la dimension historique, je ferme les yeux et regarde profondément : *dans trois cents ans, où seras-tu, et où serai-je ?* »

(p 95)

L'ART DU POUVOIR VÉRITABLE



Les communautés créées par Thich Nhat Hanh dans différents pays ont régulièrement organisé des retraites pour les dirigeant.e.s du monde économique et politique afin de les aider à porter un nouveau regard sur le pouvoir qu'ils exercent.

Ce livre ne s'adresse toutefois pas uniquement aux dirigeant.e.s : il nous invite à comprendre que nous avons tous un pouvoir, qui est le véritable pouvoir : celui d'être heureux dans l'instant présent, libre de toute dépendance, crainte, discrimination, colère et ignorance.

Un texte conçu pour le grand public mais qui aura une résonance particulière pour celles et ceux qui détiennent un pouvoir dans le champ politique, économique ou médiatique.

L'ART DU POUVOIR VÉRITABLE

« Notre société est fondée sur le pouvoir défini de façon très restreinte, à savoir la richesse, le succès professionnel, la célébrité, la force physique, la puissance militaire et l'autorité politique. Mes chers amis, à mon avis, il existe une autre sorte de pouvoir, un pouvoir plus important : le pouvoir d'être heureux dans l'instant présent, libre de toute dépendance, crainte, discrimination, colère et ignorance. »

(p 9)

« Un seul genre de réussite nous importe vraiment : réussir à nous transformer, à transformer nos chagrins, notre peur et notre colère. C'est le genre de réussite, le genre de pouvoir qui nous profitera à nous ainsi qu'à autrui, sans causer le moindre préjudice. »

(p 9)

« A mon avis, une société civilisée est une société où on a le temps de vivre intensément la vie quotidienne, c'est-à-dire d'aimer, de s'occuper de sa famille et de la communauté dont on fait partie. »

(p 21)

« Ce que la plupart des gens appellent pouvoir, les bouddhistes l'appellent désir insatiable. Les cinq désirs insatiables portent sur l'argent, la célébrité, le sexe, l'excès de nourriture et de sommeil. Dans le bouddhisme, nous parlons des cinq vrais pouvoirs, à savoir la foi, la diligence, la pleine conscience, la concentration et la vision profonde. »

(p 21)

L'ART DU POUVOIR VÉRITABLE

« La pleine conscience amène le quatrième pouvoir, le pouvoir de la concentration. Quand vous buvez votre thé, buvez simplement votre thé. Prenez plaisir à boire votre thé. Je vous en prie, ne buvez pas votre souffrance, votre désespoir, vos projets. C'est très important pour survivre. »

(p 29)

« Dans notre vie, il y a des malentendus, de la violence, des conflits, du désespoir, mais ces choses aussi sont impermanentes, et parce qu'elles le sont, elles peuvent être modifiées si nous avons la vision profonde de vivre dans l'instant présent. »

(p 31)

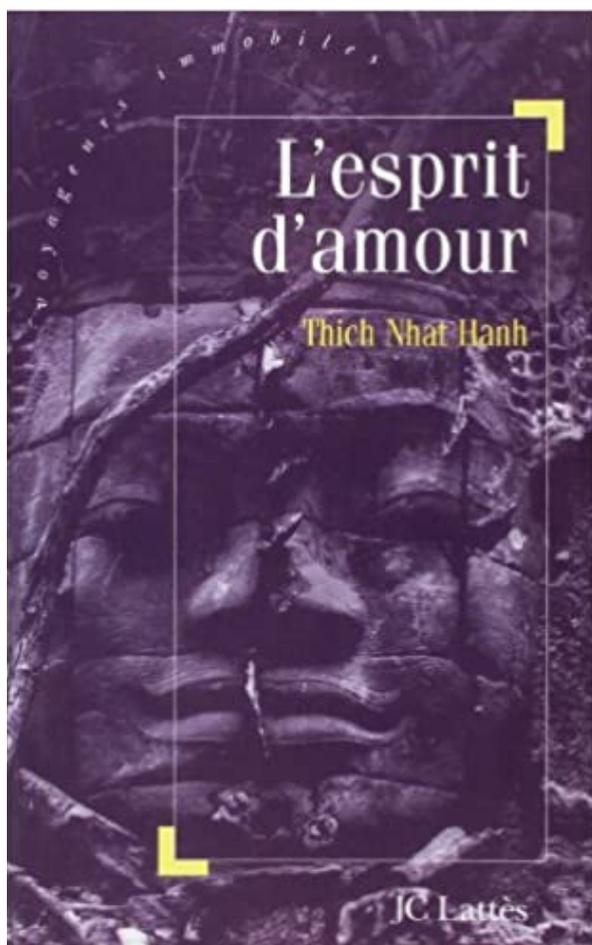
« Si nous n'avons pas de vision profonde, nous considérons le pouvoir comme quelque chose que nous acquérons pour nous-mêmes et pour nous seuls. Mais nous pouvons cultiver la vision profonde du non-soi. Le non-soi ne signifie pas que vous n'existez pas ; il signifie seulement que vous n'êtes pas une entité séparée. Un grand nombre de nos souffrances provient de la discrimination que nous faisons entre le moi et autrui, et de notre croyance en un moi distinct. »

(p 32)

« L'ignorance est responsable de nos souffrances. Quand la vision profonde nous guide, nous entrons en contact profond avec la réalité et la peur n'existe plus. Il y a compassion, acceptation et tolérance. C'est pourquoi nous parlons de la vision profonde comme s'il s'agissait d'un superpouvoir. Prenez le temps de regarder la réalité avec la vision profonde de l'impermanence et du non-soi. »

(p 36)

L'ESPRIT D'AMOUR



Dans ce livre unique dans son œuvre, Thich Nhat Hanh relate un passage essentiel de sa vie : le profond amour ressenti pour une jeune nonne alors qu'il était âgé de 24 ans et déjà engagé dans la vie monastique.

Il fait le récit de cette relation restée amicale et explique sa décision de poursuivre son chemin de moine, en alternant chaque chapitre avec une présentation de plusieurs textes essentiels du bouddhisme qui l'ont aidé dans ce qui constituait pour lui une réelle épreuve (*Soutra sur la meilleure façon d'attraper un serpent, Soutra du diamant, ou encore Avatamsaka-Sutra*).

Un livre émouvant et profond, qui montre aussi comment Thich Nhat Hanh a très tôt cherché à donner une portée pratique à ses enseignements, puisés à la source de la tradition dans laquelle il a été formé.

L'ESPRIT D'AMOUR

« Notre esprit d'amour est parfois profondément enfoui dans notre conscience du tréfonds, sous de nombreuses couches de négligence et de souffrance. Le rôle du maître est de nous aider à arroser cet esprit d'amour pour qu'il puisse se manifester. »

(p 16)

« Votre premier amour est toujours présent, toujours là, et il continue de façonner votre vie. Je vous invite à méditer cela. Quand je l'ai rencontrée, ce n'était certainement pas la première fois que nous nous rencontrions. Sinon, comment cela aurait-il pu arriver si facilement ? »

(p 30)

« Nous avons tous les deux besoin de compassion. Nous étions jeunes et débordés par nos sentiments. Notre plus profond désir était d'être moine et nonne - de poursuivre le chemin que nous avons commencé depuis longtemps -, et en même temps, nous étions surpris par l'amour. »

(p 34)

« Quand une fleur vient à mourir, nous ne pleurons pas. Nous savons qu'elle est impermanente. Le fait de pratiquer la conscience de l'impermanence nous aide à moins souffrir et à apprécier la vie davantage. Si nous savons que les choses sont impermanentes, nous les aimerons dans le moment présent. De même, comme nous savons que ceux que nous aimons ont une nature impermanente, nous faisons de notre mieux pour les rendre heureux, maintenant. »

(p 42-43)

« Nous faisons partie de la première génération de moines et de nonnes au Vietnam qui avaient reçu une éducation occidentale. Notre plus grand désir était d'aider nos compatriotes en temps de guerre. Or, les enseignements donnés par les instituts bouddhiques n'avaient pas changé depuis des siècles. Nous voulions apporter la paix, la réconciliation et la fraternité dans notre société, et nous nous sentions frustrés que nos professeurs n'en tiennent pas compte. »

(p 48)

L'ESPRIT D'AMOUR

« Cette nuit-là, et au cours des derniers jours que nous avons passés ensemble, je n'ai même pas songé à prendre sa main dans la mienne ou à l'embrasser sur le front. Elle symbolisait tout ce que j'aimais : mon idéal de compassion, de bienveillance, mon désir de transmettre le bouddhisme dans la société et de réaliser la paix et la réconciliation (...) Elle était dans sa chambre comme une princesse, et la *bodhicitta* en moi était le gardien qui la protégeait. Je savais que si quelque chose lui arrivait, nous aurions tout perdu tous les deux : le Bouddha, notre idéal de compassion et notre volonté de réformer le bouddhisme. »

(p 51)

« Il nous faut pénétrer la réalité d'une façon non conceptuelle et cesser d'utiliser des concepts et des notions. Le Bouddha nous a fourni un instrument pour nous en défaire et pour toucher la réalité directement. Si vous continuez à vous attacher à des notions et à des concepts bouddhistes, vous passerez à côté des choses. Vous portez le radeau sur vos épaules. Ne soyez pas prisonnier d'une doctrine ou d'une idéologie, même bouddhiste. »

(p 63)

« J'étais envahi par un sentiment de tristesse. Il y avait en moi une part d'attachement, mais aussi la voix de la sagesse : si nous voulions continuer à être nous-mêmes et mener à bien nos projets, c'était la seule solution. »

(p 71)

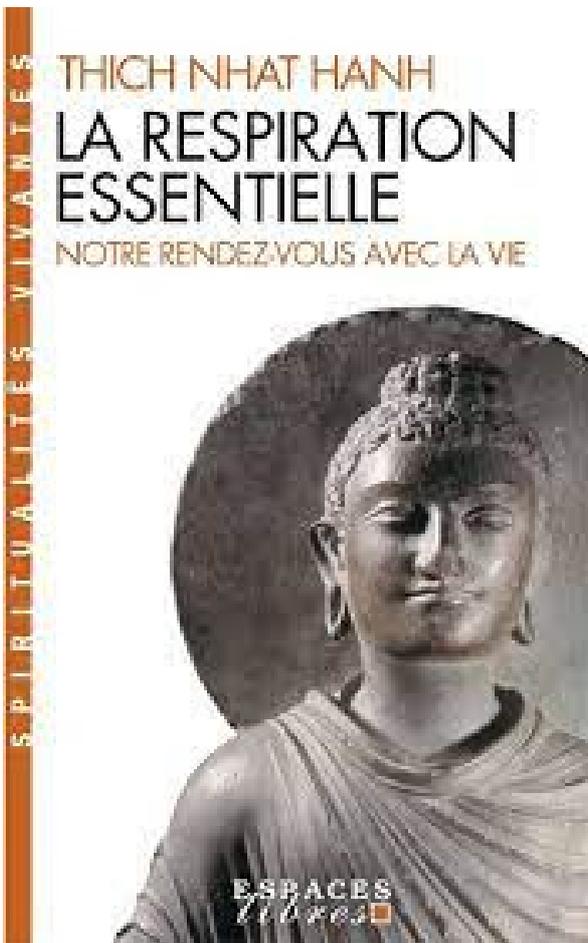
« Je voudrais vous dire que pour moi, il n'y a pas de différence entre le Soutra du serpent, le Soutra du diamant, et cette histoire d'amour. Le fait d'écouter cette histoire d'amour peut vous aider à comprendre le Dharma, et écouter le Dharma peut vous aider à comprendre cette histoire d'amour. »

(p 78)

« Si l'amour que j'éprouvais pour elle n'avait pas diminué, il n'était plus limité à une personne. J'aidais des centaines de moines et de nonnes, et, depuis lors, nous sommes devenus des milliers. Cet amour est pourtant toujours là, plus fort et plus grand encore. En 1956, il n'y avait pratiquement aucun moine, ni aucune nonne au Vietnam œuvrant sur le plan social. Aujourd'hui, ils sont nombreux à être médecins, infirmières, enseignants, assistantes sociales, etc., à pratiquer la compassion et l'amour bienveillant chaque jour. »

(p 83)

LA RESPIRATION ESSENTIELLE



Thich Nhat Hanh commente ici 2 Soutras : *le Soutra de la pleine conscience de la respiration*, et *le Soutra de la meilleure façon de vivre seul*.

Comme à chaque fois qu'il se penche sur des textes fondamentaux de la tradition bouddhiste, Thich Nhat Hanh sait trouver les mots pour s'adresser aussi aux lecteurs qui ne sont pas bouddhistes.

Les deux textes présentés portent d'ailleurs sur des thèmes fondamentaux qui semblent tous nous concerner : notre sérénité et notre rythme de vie au quotidien.

Toutefois, il ne s'agit pas d'un ouvrage d'introduction, mais plutôt d'un approfondissement possible de livres comme *La sérénité de l'instant* ou *Le miracle de la pleine conscience*.

LA RESPIRATION ESSENTIELLE

« La clé de voûte de la « méditation-observation » est que le sujet et l'objet de l'observation ne sont pas considérés comme deux choses séparées. Un scientifique essaie d'établir une distinction entre lui-même et l'objet qu'il observe ou mesure, mais les étudiants en méditation doivent supprimer cette frontière. Quand nous observons quelque chose, nous sommes cette chose. Le mot-clef est "non-dualité". »

(p 46)

« Respirer en pleine conscience aide notre esprit à cesser d'errer dans des pensées interminables et confuses. (...) Le fait d'arrêter le défilement anarchique des pensées et d'interrompre le courant de l'oubli constitue déjà un pas de géant dans la pratique de la méditation. »

(p 64-65)

« Dans la psychologie bouddhique, il est dit qu'il existe trois sortes de sentiments : agréables, désagréables et neutres (ni agréables, ni désagréables). Mais quand nous pratiquons la méditation, nous savons que nous pouvons transformer les sentiments soi-disant neutres en sentiments agréables et nous en nourrir. Les sentiments agréables résultant de la transformation de sentiments neutres sont plus bénéfiques que ceux qui n'en proviennent pas. »

(p 75)

« Dans la pratique bouddhique, la méditation est fondée sur la non-dualité. En conséquence, nous ne considérons pas l'irritation comme un ennemi externe venant nous envahir. Nous réalisons que nous sommes cette irritation au moment présent. Grâce à cette approche, nous n'avons plus à faire d'efforts pour nous opposer à cette irritation, l'expulser ou la détruire (...) Nous ne devenons pas un champ de bataille. »

(p 76)

« Vivre seul ne veut pas dire rejeter le monde et la société. Le Bouddha dit que cela signifie "*Vivre dans le moment présent en observant profondément ce qui se passe*". Si nous agissons ainsi, nous ne serons pas entraînés par le passé ou perdus dans des pensées concernant le futur. Pour le Bouddha, si nous ne sommes pas capables de vivre dans le moment présent, même si nous sommes isolés au cœur d'une forêt profonde, nous ne sommes pas vraiment seuls ; en revanche, si nous le pouvons, même si nous nous trouvons dans une zone urbaine, nous vivons seuls. »

(p 123)

LA RESPIRATION ESSENTIELLE

« Si nous vivons en pleine conscience, nous ne sommes plus pauvres, parce que la pratique de la vie dans le moment présent nous enrichit de joie, de paix, de compréhension et d'amour. Même si nous rencontrons une personne peu encline à la spiritualité, nous avons la capacité de regarder intensément en elle et de découvrir ses profondeurs afin de l'aider d'une manière efficace. »

(p 129)

« Etre happé par le passé est une façon d'être mort au moment présent. »

(p 133)

« Nous savons tous que l'espoir est nécessaire à la vie. Mais, selon le bouddhisme, il peut être un obstacle. Si nous investissons notre esprit dans le futur, nous n'aurons pas suffisamment d'énergie mentale pour faire face et pour transformer le présent. Naturellement, nous avons le droit de faire des plans pour demain, mais agir ainsi ne veut pas dire se laisser aller à la rêverie. Pendant que nous concevons des projets, nos pieds sont fermement enracinés dans le présent. Nous pouvons uniquement construire le futur avec de la matière première du présent. »

(p 137)

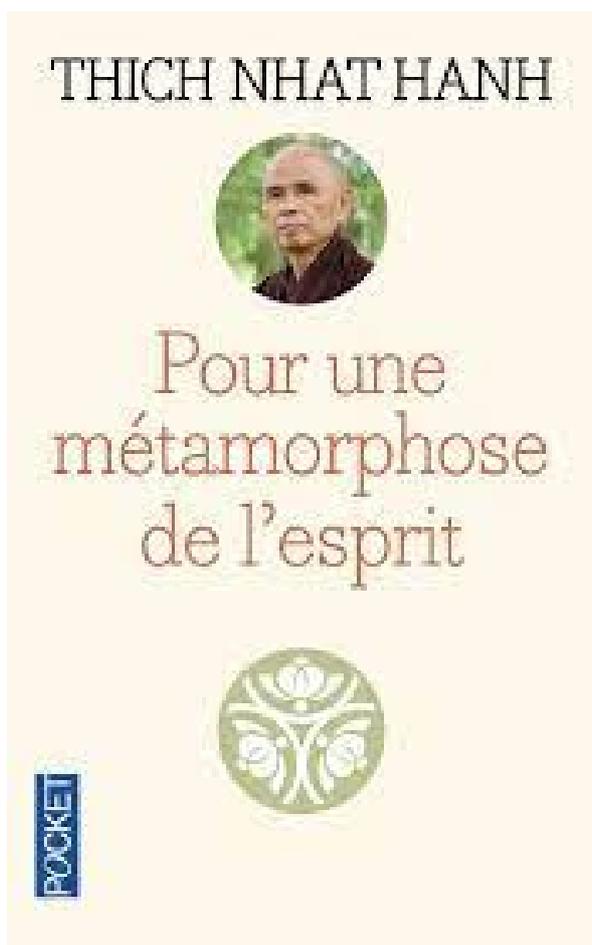
« Quand nous entendons que les forêts de notre planète sont malades et meurent si rapidement, nous pouvons en être affectés. Nous sommes concernés par le futur, parce que nous sommes conscients de ce qui se passe au moment présent. Notre conscience peut nous motiver pour tenter d'arrêter la destruction de notre environnement. Evidemment, notre préoccupation pour l'avenir n'a pas la même tonalité que les soucis et l'angoisse qui nous épuisent habituellement. Nous devons apprendre à apprécier la présence des arbres qui sont encore magnifiques et sains afin d'être capables de nous ingénier à les protéger et à les préserver. »

(p 143)

« Etre conscients de l'impermanence et de l'absence de soi ne nous enlève pas la joie d'être vivants. Au contraire, cela lui ajoute de la valeur, de la stabilité et de la liberté ».

(p 149)

POUR UNE METAMORPHOSE DE L'ESPRIT



Dans ce livre, Thich Nhat Hanh propose cinquante stances (courts textes) qui forment ensemble un exposé détaillé de la psychologie bouddhiste.

Souvent moins connue que les enseignements fondamentaux du bouddhisme, comme les quatre nobles vérités, la psychologie bouddhiste analyse le fonctionnement de notre esprit avec une finesse stupéfiante.

Il s'agit d'un livre intense, à lire par petites touches, sans se laisser décourager par les moments où l'on ne comprend pas. Thich Nhat Hanh nous invite d'ailleurs à le découvrir sans esprit de lutte, comme on écoute de la musique ou comme la terre laisse la pluie la pénétrer.

Avec, à la clef, un enjeu formidable : la libération de notre esprit.

POUR UNE METAMORPHOSE DE L'ESPRIT

« Les perceptions erronées causent beaucoup de souffrance. Nous sommes persuadés que nos perceptions sont correctes et complètes, mais c'est rarement le cas. »

(p 43)

« Nous vivons dans un univers qui est rempli de fausses images et d'illusions, et pourtant nous pensons être véritablement en contact avec le monde. Nous pouvons avoir un profond respect pour le bouddha et penser que si jamais nous devons le rencontrer en personne, nous nous inclinerions devant lui et assisterions à tous ses enseignements. Mais en réalité, nous avons peut-être déjà rencontré le bouddha dans notre ville sans avoir eu le moindre désir de nous approcher de lui, parce qu'il n'était pas conforme à l'image que nous en avons. »

(p 45)

« Nous devons nous associer à ceux qui arrosent les graines de joie en nous. Il ne s'agit pas d'établir une discrimination contre ceux qui souffrent, mais tant que nos graines positives sont encore faibles, nous avons besoin de nous entourer d'amis qui arrosent les graines de paix, de santé et de bonheur en nous. Quand les graines de paix et de bonheur seront plus établies en nous, nous pourrons être plus utiles pour aider ceux qui souffrent. C'est à nous de savoir si nous sommes suffisamment fort pour aider les autres, sans quoi nous risquons d'être débordés par leurs graines négatives. »

(p 65)

« Il existe trois sortes d'action : les actions de l'esprit ou pensées, les actions de la parole et les actions du corps. La pensée précède les deux autres types d'action. Même si nous n'avons rien fait, ni rien dit de néfaste, une pensée négative peut suffire à faire trembler l'univers. L'effet de nos paroles sur autrui est appelé "action de la parole". Que nos paroles causent de la souffrance ou qu'elles arrosent des graines d'amour dépend de notre propre bonheur et de la qualité des graines dans notre conscience du tréfonds. »

(p 71)

« Les fantômes affamés ne sont pas seulement des êtres qui appartiennent à la croyance bouddhiste traditionnelle. Notre société crée des milliers de fantômes affamés chaque jour. Avec le regard profond, nous voyons qu'ils sont partout autour de nous. Ce sont tous ceux qui n'ont pas de racines (...) Ils ne croient pas à la famille, à la société ou à la religion. Ils ne croient pas en leurs propres traditions. Mais ils continuent de rechercher quelque chose de bon, de beau et de vrai en quoi ils puissent croire : ils ont soif de compréhension et d'amour. »

(p 102)

POUR UNE METAMORPHOSE DE L'ESPRIT

« Du fait que la conscience du tréfonds est non entravée et indéterminée, parce qu'elle est neutre par nature et qu'elle ne cesse de changer, elle peut être transformée. Chaque jour est une occasion de transformation. Transformer les graines dans notre conscience du tréfonds est ce qu'on appelle la transformation de la base. »

(p 110)

« Tant que nous serons prisonniers des notions, des idées et des mots, nous ne pourrons pas parvenir à une véritable compréhension et nous n'atteindrons pas la dimension ultime. (...) Nous pouvons ouvrir la porte de la réalité et nous débarrasser des notions que nous avons sur le monde. Les concepts que nous utilisons pour concevoir la réalité doivent être désintégrés. Nous savons que nous avons des poumons pour inspirer et expirer. Mais avec le regard profond, nous voyons que les montagnes et les forêts sont aussi nos poumons. »

(p 128)

« *Manas* est l'énergie de l'ignorance, du désir et de l'avidité. Elle vient de la conscience du tréfonds et y retourne pour en saisir une partie (...) *Manas* se saisit de l'image qu'elle a créée et s'y accroche comme objet. Cette partie de la conscience du tréfonds qui est saisie par *Manas* perd sa liberté. »

(p 146)

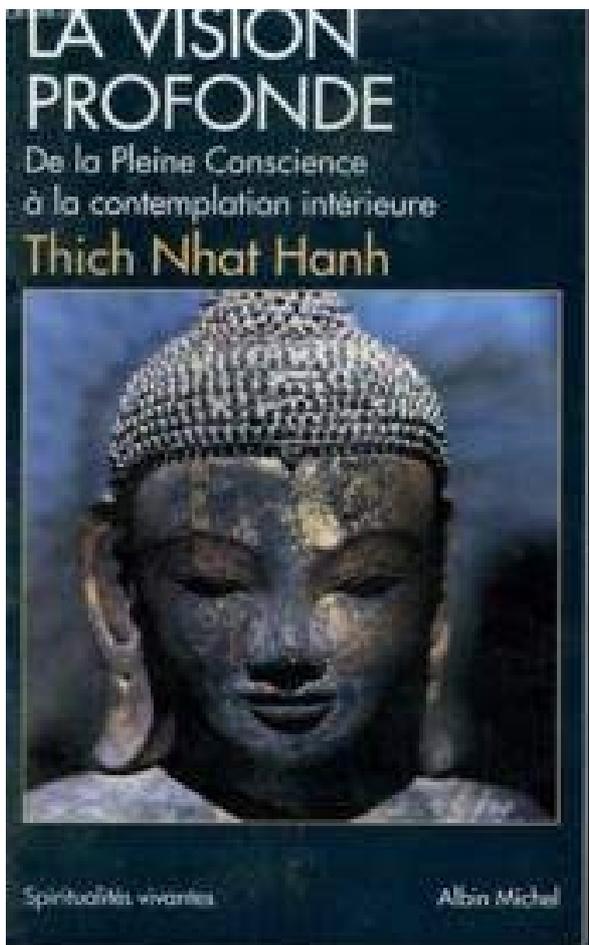
« Même la fonction intellectuelle et discursive de notre esprit peut nous aider à approcher la dimension ultime si nous l'utilisons pour pratiquer la pleine conscience. Mais si nous n'entraînons pas notre esprit au regard profond, quels que soient notre raisonnement, nos pensées et nos spéculations, notre perception continuera d'appartenir à la troisième catégorie, celle des perceptions erronées. »

(p 205)

« Nous pourrions penser que les choses sont permanentes et dotées d'une existence séparée. Mais avec la compréhension, nous voyons que rien n'est permanent et que rien n'existe comme un soi séparé (...) Nos idées de permanence et de soi séparé ne sont que des illusions de perception et de cognition. »

(p 249)

LA VISION PROFONDE



Thich Nhat Hanh propose ici d'approfondir une notion qui revient souvent dans son œuvre : notre capacité à cultiver une « vision profonde » sur la vie, la mort, et ce qui est vraiment essentiel.

Il utilise parfois pour cela le langage poétique, mais s'appuie tout autant sur les travaux des scientifiques.

C'est, dans mon expérience, un livre que l'on est amené à poser régulièrement pour laisser l'esprit se familiariser avec des idées qui bousculent notre mode de pensée habituel. Pour autant, c'est une lecture qui reste accessible, sans jamais tomber dans une complexité inutile.

LA VISION PROFONDE

« Parfois vous êtes préoccupé et votre nervosité ne veut pas vous quitter. Dans ces cas-là, asseyez-vous tranquillement, suivez votre respiration, ébauchez un demi-sourire, et faites briller votre pleine conscience sur cette nervosité. Ne la jugez pas et n'essayez pas de la détruire, parce que cette nervosité est vous. Elle est née, a une durée de vie et est appelée à disparaître assez naturellement. Ne soyez pas trop impatient d'en trouver la source. N'essayez pas de la faire disparaître à tout prix. Contentez-vous de l'éclairer. »

(p 25)

« Ne faites pas de votre esprit un champ de bataille. Il n'y a pas de guerre en cet endroit car tous vos sentiments – la joie, le peine, la colère, la haine – font partie de vous. »

(p 26)

« Méditer ne veut pas dire se battre avec un problème. Méditer veut dire observer. Votre sourire en est la preuve. »

(p 27)

« Même si vous dépensez beaucoup d'argent pour faire des cadeaux à chacun des membres de votre famille, rien que vous ne puissiez leur offrir ne leur donnera autant de joie véritable que le don de votre pleine conscience, de votre respiration et de votre sourire, et ces dons sont précieux et gratuits. »

(p 38)

« Je dois prendre soin de mon corps, le traiter avec respect comme un musicien le fait avec son instrument. J'applique la "non-violence" à mon corps car il n'est pas seulement un moyen de pratiquer la Voie, mais il est lui-même la Voie. »

(p 40)

« L'effet de la méditation ressemble à celui du feu sous la marmite, des rayons du soleil sur la neige, et de la chaleur corporelle de la poule sur les œufs. Dans ces trois cas, il n'y a ni tentative de raisonnement, ni analyse, juste une concentration patiente et continue. Nous permettons à la vérité d'apparaître mais nous ne pouvons pas la décrire à l'aide des mathématiques, de la géométrie, de la philosophie, ou de toute autre tentative de conceptualisation de notre intellect. »

(p 51)

LA VISION PROFONDE

« Parfois, dans la foule, nous nous sentons fatigués, seuls et nous avons froid. Nous souhaiterions nous retirer pour nous isoler et retrouver un peu de chaleur, comme je le fis dans l'ermitage, assis près du feu, protégé du vent froid et humide. Nos sens sont nos fenêtres sur le monde extérieur, et parfois le vent souffle et chamboule tout en nous. Beaucoup d'entre nous laissent leurs fenêtres ouvertes tout le temps, permettant aux images et aux sons du monde de nous envahir, de nous pénétrer et d'exposer nos « soi » tristes et troubles. »

(p 60)

« Jetez un regard au pommier dans votre cour. Regardez-le avec toute votre attention. C'est vraiment un miracle. Si vous vous en rendez compte, vous en prendrez grand soin, et vous aussi vous faites partie de son existence miraculeuse. Même après seulement une semaine de soins, ses feuilles sont déjà plus vertes et plus brillantes. C'est exactement la même chose avec les gens qui vous entourent. Grâce à l'influence de la conscience, vous devenez plus attentif, compréhensif et aimant, et votre présence non seulement vous nourrit et vous rend plus agréable aux yeux des autres, mais elle les fait progresser eux aussi. Notre société tout entière peut être changée par la présence paisible d'une seule personne. »

(p 67)

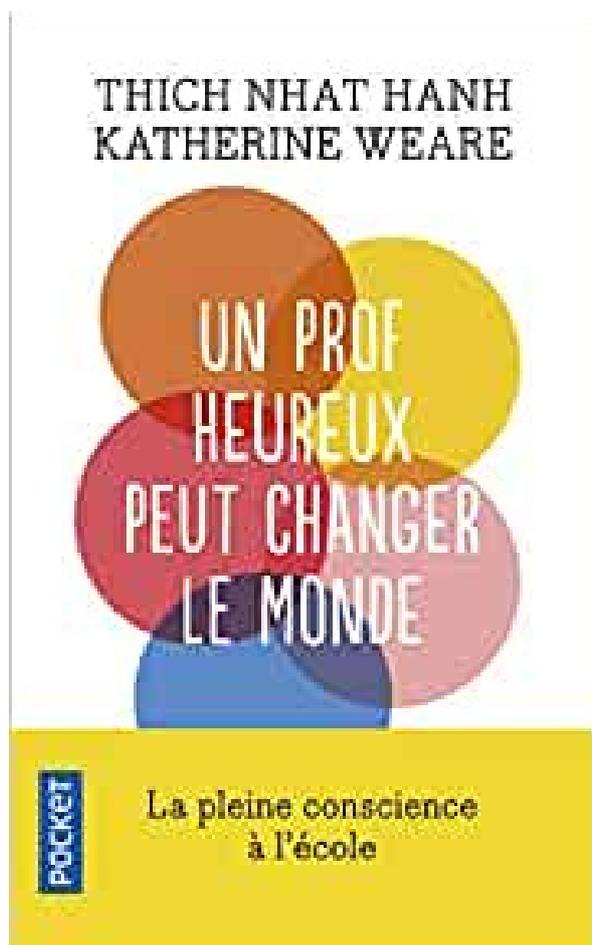
« La compréhension n'est pas une accumulation de connaissances. Au contraire, c'est le résultat de la lutte pour se libérer de la connaissance. La compréhension brise la vieille connaissance pour faire place à la nouvelle qui s'accorde mieux à la réalité. »

(p 81)

« Dans une civilisation où la technologie est cruciale pour réussir, il y a peu de place pour la compassion. Mais quand nous méditons profondément sur la vie, nous en venons à nous identifier même à des fourmis ou à des chenilles (...) Cela demande l'abandon de notre mode de pensée habituel qui fragmente la réalité, une réalité qui est véritablement inséparable. »

(p 119)

UN PROF HEUREUX PEUT CHANGER LE MONDE



Ce livre a été co-écrit par Thich Nhat Hanh à la fin de sa vie avec Katherine Weare, universitaire britannique impliquée notamment dans le UK *Mindfulness in School Project*.

Il propose en alternance des textes de Thich Nhat Hanh et des développements écrits par Katherine Weare.

L'intention du livre est à la fois d'aider les professionnels de l'éducation à saisir l'enjeu pour eux-mêmes de l'apprentissage de la pleine conscience, et de les guider afin de proposer cette pratique de façon adaptée aux enfants qu'ils accompagnent.

Même si les textes de Thich Nhat Hanh sont très courts, ils enrichissent vraiment ce guide pratique bien conçu (même si un peu imposant tout de même avec ses 700 pages).

UN PROF HEUREUX PEUT CHANGER LE MONDE

« Notre mission, en tant qu'enseignants, ne consiste pas seulement à transmettre des connaissances, mais à former des êtres humains, et à construire une humanité belle et digne de l'être humain, pour pouvoir prendre soin de notre belle planète. »

(p 15)

« Nous disposons aujourd'hui de nombreux moyens de communication, comme les téléphones portables, la télévision et les ordinateurs, mais la communication est devenue très difficile entre mari et femme, entre père et fils, mère et fille. Ce n'est pas parce que vous avez à disposition toutes sortes d'appareils électroniques que vous améliorez la qualité de la communication. Si vous ne vous comprenez pas vous-même, si vous ne pouvez pas être en contact avec vous-même, si vous ne connaissez pas la cause de votre propre souffrance, de votre peur et de votre colère, vous ne pouvez pas communiquer avec vous-même. Et sans cela, comment pourriez-vous communiquer avec les autres ? »

(p 22)

« L'enseignant devrait pouvoir s'asseoir et écouter la souffrance des élèves, et les élèves découvrir les difficultés de l'enseignant et de leurs camarades de classe. Lorsqu'ils seront écoutés de la sorte, leur comportement changera. Toute la classe peut pratiquer l'assise, la respiration et l'écoute mutuelle. Ce n'est pas une perte de temps. »

(p 24)

« La pratique qui consiste à utiliser l'écoute profonde et la parole aimante pour rétablir la communication et favoriser la compréhension et la collaboration entre enseignants et élèves devrait faire partie de tous les programmes de formation destinés aux enseignants. »

(p 25)

« Vous ne pouvez pas être un enseignant heureux si vous ne savez pas comment relâcher les tensions dans votre corps (...) Lorsque vous savez détendre votre corps, vous savez comment y restaurer un sentiment de paix. Vous en tirez un bénéfice immédiat, et vos collègues et vos élèves en profitent aussi. »

(p 228)

UN PROF HEUREUX PEUT CHANGER LE MONDE

« Je pense que les enseignants heureux vont changer le monde. Si vous n'êtes pas heureux, vous ne pouvez pas aider les autres à être heureux. Aimer, c'est offrir le bonheur. La pratique de la pleine conscience peut nous aider à avoir plus de bonheur, plus d'amour, afin que nous puissions l'offrir aux autres. Si un enseignant a beaucoup de bonheur et beaucoup d'amour en lui, il pourra certainement rendre ses élèves heureux. »

(p 319)

« Notre pleine conscience du bonheur est un rappel pour tous ceux qui nous entourent, et ce genre de pleine conscience peut être contagieux. Nous leur rappelons qu'ils vivent dans un monde merveilleux, que les merveilles de la vie sont à leur portée, et cela les rend heureux. Nous allumons la lampe du bonheur en eux. En tant qu'enseignants, vous pouvez accomplir ce miracle en quelques secondes et rendre heureux les élèves de votre classe. »

(p 321)

« A l'école, beaucoup d'enfants ont des émotions fortes et ne savent pas comment y faire face. En tant qu'enseignants, nous devons les aider – les aider à se préparer pour le moment où ils seront en proie à des émotions fortes. Si un enfant fait une crise en classe, vous pouvez l'aider à pratiquer la respiration profonde par le ventre, et un jour, il pourra pratiquer lui-même. Vous pouvez sauver sa vie en l'aidant à se préparer maintenant. »

(p 326)

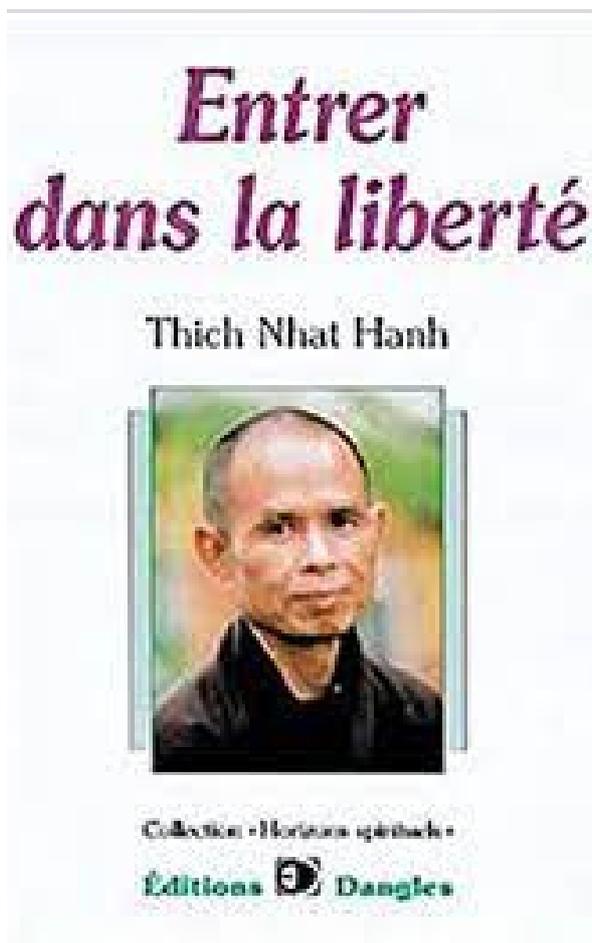
« Un temps devrait être prévu pour que les enseignants puissent s'asseoir avec leurs élèves pour s'écouter les uns les autres. Si la communication est bonne, cela facilitera les processus d'enseignement et d'apprentissage. C'est pourquoi la pratique de la parole aimante en invitant l'autre personne à s'exprimer pour qu'elle souffre moins est une des meilleures choses que les enseignants peuvent apprendre, pour eux et pour leurs élèves. »

(p 380)

« Ce qu'un enfant ou un adolescent n'a pas reçu de son père ou de sa mère, il peut le recevoir de son professeur. Avec la pratique, l'enseignant peut transformer sa classe en une véritable famille où la communication et l'amour sont présents. »

(p 380)

ENTRER DANS LA LIBERTÉ



Il s'agit d'un ouvrage de Thich Nhat Hanh relativement moins connu et diffusé que d'autres, mais parmi les plus importants à mes yeux.

Conçu comme un guide pour la formation des moines et des moniales dans la tradition bouddhiste, il comporte plusieurs textes anciens adaptés au monde moderne par Thich Nhat Hanh (*Les dix préceptes des novices, Les manières raffinées*).

A première vue, ces textes ne concernent que celles et ceux qui ont fait le choix de la vie monastique, mais ils constituent en fait un véritable trésor pour quiconque cherche à ancrer sa vie dans davantage de paix et de joie.

L'idéal monastique n'est, selon moi, jamais présenté de façon écrasante et offre, au contraire, une vraie inspiration.

ENTRER DANS LA LIBERTE

« Conscient(e) de la souffrance causée par des paroles irréfléchies, je fais le vœu de cultiver la parole juste et l'écoute profonde pour apporter de la joie et du bonheur aux autres et les soulager de leur souffrance. »

(p 37) (Extrait du 4ème des 10 préceptes des novices)

« Conscient(e) que la vraie beauté d'un moine ou d'une moniale se trouve dans sa stabilité et sa liberté, je fais le vœu de me parer chaque jour et de parer ma Sangha avec la seule pratique de la pleine conscience, de la rendre concrète en m'entraînant à appliquer les préceptes et les manières raffinées dans la vie quotidienne. (...) Je prends la résolution de n'utiliser ni parfum, ni produit cosmétique, ni bijou. »

(p 38) (Extrait du 6ème des 10 préceptes des novices)

« Conscient(e) que le bonheur d'un moine ou d'une moniale réside dans sa solidité et sa liberté, je fais le vœu de ne pas laisser l'argent et les possessions devenir un obstacle à ma pratique. Je suis déterminé(e) à ne pas accumuler d'argent ou de possessions pour moi-même ni à chercher le bonheur dans l'accumulation d'argent et de biens, et à ne pas penser que l'argent, les possessions et les objets précieux sont garants de ma sécurité. »

(p 41) (10ème précepte des novices)

« La pratique bouddhiste consiste à faire les choses simples de tous les jours avec joie et beauté. »

(p 43)

« Etudier auprès d'un maître, c'est écouter ce qu'il vous dit, mais aussi observer sa façon de marcher, de se tenir debout, de s'asseoir, de parler, d'être en contact et d'aider les autres. En mettant tout votre cœur à servir votre maître, vous pourrez apprendre de sa simple présence. »

(p 45)

« Ecoutez dans un esprit ouvert sans chercher à analyser ce qui est dit ou à le comparer avec ce que vous savez déjà. Le but de l'enseignement n'est pas d'emmagasiner des connaissances. Vous devez au contraire laisser les mots vous pénétrer comme la pluie pénètre la terre, afin que les paroles du maître puissent toucher en vous les semences de sagesse et de compassion qui y sont profondément enfouies, ce qui est impossible avec le seul mental. »

(p 53)

ENTRER DANS LA LIBERTE

« Apprenez à utiliser le travail comme un moyen de pratiquer la méditation. Gardez votre pleine conscience en travaillant et ne cherchez pas à vous cacher derrière le travail. Le travail ne doit pas devenir une raison de perdre le contact avec les autres membres de la Sangha (communauté).»
(p 57)

« Le téléphone est une cloche de pleine conscience : arrêtez-vous, souriez, respirez quand vous l'entendez sonner. Après la troisième sonnerie, approchez-vous du récepteur en marchant en pleine conscience. Quand vous répondez, indiquez le nom du monastère et dites quelques mots de bienvenue. »
(p 64)

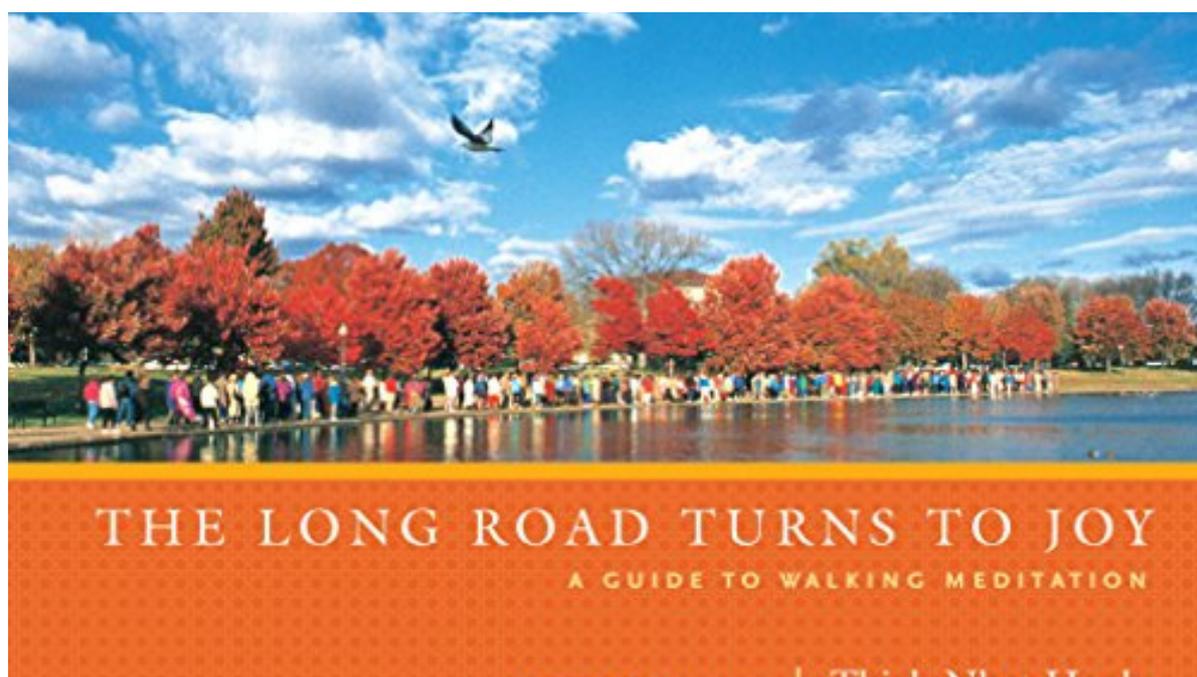
« Ne vous laissez pas absorber par le travail fait sur ordinateur. Programmez-le de façon à vous arrêter toutes les quinze minutes pour respirer et sourire. »
(p 73)

« Les moines et les moniales sont des révolutionnaires. C'est cette grande aspiration dans leur cœur qui leur donne la force de couper le filet des attachements mondains. Ils quittent la vie familiale pour suivre le chemin tracé par le Bouddha, et ils aspirent à aimer et aider le monde entier, et non une seule personne. Les moines et les moniales chérissent leur liberté afin d'être une source de bonheur pour beaucoup de gens. »
(p 95)

« Si vous pratiquez 3 mois ou 6 mois sans constater de transformation, il y a quelque chose qui ne va pas dans la méthode. Parlez-en à votre maître et à vos amis. Trouvez des méthodes de pratique qui vous conviennent mieux. J'ai vu des moines qui ont pratiqué plus de trente ans sans avoir transformé leurs perceptions, leur manière de vivre ou leurs énergies d'habitude. C'est bien dommage pour eux et pour nous ! »
(p 102)

THE LONG ROAD TURNS TO JOY

A GUIDE TO WALKING MEDITATION



Ce petit livre publié en 1996 en anglais n'a pas été à ma connaissance traduit en français. C'est dommage, même si le volume consacré à la marche dans la série *Vivre en pleine conscience* est venu depuis compenser partiellement cette absence.

J'ai malgré tout choisi ce livre dans cette sélection car les nombreuses photos qu'il nous offre lui donnent une saveur particulière. Ces photos sont même, à mon avis, aussi importantes que le texte pour nous donner le goût de l'expérience de la méditation en marchant, sur le mode solitaire ou collectif (les photos de marches en groupe où l'on voit Thich Nhat Hanh entouré d'enfants au premier rang pourraient justifier à elles seules l'achat du livre !).

THE LONG ROAD TURNS TO JOY

A GUIDE TO WALKING MEDITATION

« Avec la méditation en marche, nous marchons lentement, de façon détendue, en gardant un léger sourire aux lèvres. Quand nous pratiquons de cette façon, nous nous sentons profondément à l'aise, et nos pas sont ceux de la personne la plus en sécurité sur la Terre. Toutes nos peines et nos peurs se dissipent, et nos cœurs se remplissent de joie et de paix. Chacun peut le faire. »

(P 3)

« Quand nous pratiquons la méditation en marche de belle façon, nous massons la Terre avec nos pieds et plantons des graines de joie et de bonheur à chaque pas. »

(p 15)

« Vous pouvez aussi pratiquer la méditation en marche en ayant recours à un poème. Dans le bouddhisme Zen, la poésie et la pratique vont toujours ensemble.

Je suis arrivé

Je suis à la maison

Dans l'ici

Et le maintenant.

Je suis solide.

Je suis libre.

Dans la dimension ultime

Je me repose. »

(p 27)

« Quand nous pratiquons la méditation en marche, nous arrivons à chaque moment. Notre vraie maison est dans le moment présent. Quand nous entrons en profondeur dans le moment présent, nos regrets et nos peines disparaissent, et nous découvrons la vie dans toutes ses merveilles. »

(p 29)

« Quand vous marchez, vous pouvez apprécier de prendre un enfant par la main. Cet enfant recevra votre concentration et votre stabilité, et vous recevrez sa fraîcheur et son innocence (...) Un enfant est comme une petite cloche nous invitant à la pleine conscience, qui nous rappelle à quel point la vie est merveilleuse. »

(p 36)

THE LONG ROAD TURNS TO JOY

A GUIDE TO WALKING MEDITATION

« Nous qui avons deux jambes pouvons facilement pratiquer la méditation en marche. N'oublions pas d'éprouver de la gratitude. Nous marchons pour nous-mêmes, et nous marchons pour celles et ceux qui ne peuvent pas marcher. Nous marchons pour tous les êtres vivants – passés, présents et futurs. »

(p 45)

« En 1976 je suis allé dans le Golfe de Siam pour aider des boat people qui dérivait en pleine mer. Nous avons loué 3 bateaux pour les secourir et les mettre à l'abri dans un port. 700 personnes étaient sur nos bateaux quand les autorités singapouriennes m'ont ordonné de quitter le pays et de les abandonner. Il était 2 heures du matin et je devais quitter le pays sous 24 heures. Je savais que si je ne pouvais pas trouver la paix en moi dans ce moment difficile, je ne trouverai jamais la paix. J'ai donc pratiqué la méditation en marche toute la nuit dans ma petite chambre. A 6 heures, au lever du soleil, une solution m'est venue à l'esprit. »

(p 46)

« Marchez droit, avec calme, dignité, et joie, comme si vous étiez un empereur. Placez votre pied sur la Terre comme un empereur place son sceau sur un décret royal. Un décret peut apporter le bonheur ou le chaos. Vos pas peuvent faire de même. »

(p 54)

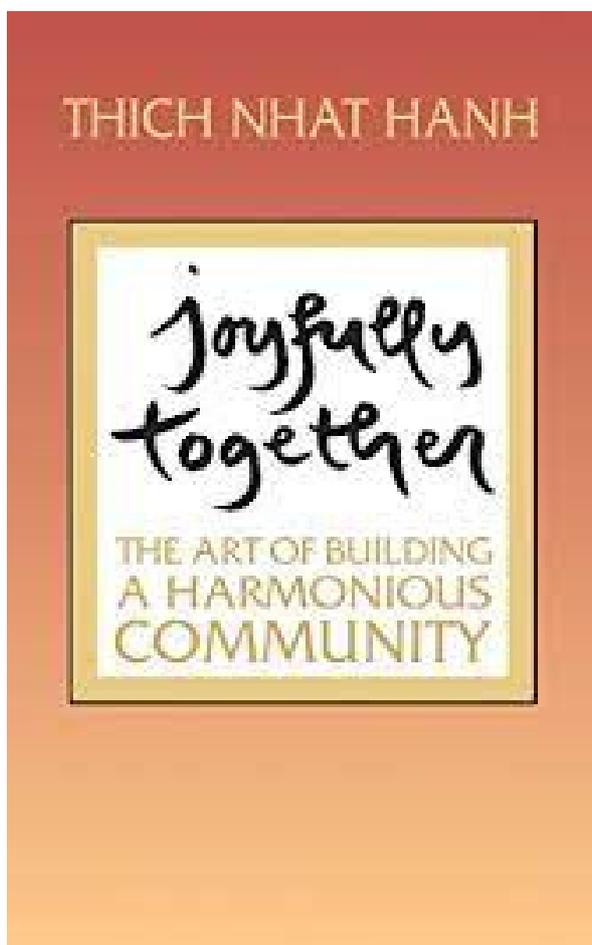
« Imaginez que vous et moi soyons des astronautes. Nous avons atterri sur la lune, et nous ne pouvons retourner sur Terre car le moteur de notre vaisseau ne peut être réparé. Nous allons être à court d'oxygène parce que le centre de contrôle ne peut envoyer personne pour nous secourir. Nous avons deux jours à vivre. Vers quoi iraient nos prières ? Qu'est-ce qui nous rendrait plus heureux que de retourner sur notre belle planète et de marcher à sa surface ? »

(p 56)

« A l'entrée d'un chemin de méditation dans un temple Zen au Vietnam, voici les mots qui sont gravés sur une grande pierre : « *A chaque pas, une brise se lève* ». Cette brise est la paix et la joie qui dispersent notre tristesse. Quand vous marchez ainsi, vous le faites pour vous-mêmes et pour tous les êtres autour de vous. »

(p 62)

JOYFULLY TOGETHER : THE ART OF BUILDING A HARMONIOUS COMMUNITY



Parmi les œuvres majeures de Thich Nhat Hanh figure aussi la création de plusieurs communautés monastiques (notamment en France, aux Etats-Unis et à Hong Kong). Dans cet ouvrage, il explique à quel point il est essentiel de savoir construire des communautés harmonieuses, et partage un certain nombre de pratiques collectives qui permettent de revenir à l'harmonie dès que celle-ci est menacée.

Si ces pratiques à la fois simples et profondes sont conçues avant tout pour un environnement monastique, elles sont aussi une source d'inspiration pour ces autres formes de communautés que sont par exemple nos familles, nos écoles ou nos entreprises. Dommage que ce livre n'ait pas (encore) été traduit en français.

JOYFULLY TOGETHER : THE ART OF BUILDING A HARMONIOUS COMMUNITY

« Nous construisons la Sangha (communauté) en revenant à nous-mêmes à travers la respiration consciente, et non en cherchant les défauts des autres quand cela ne va pas. Critiquer les autres au lieu de se concentrer sur notre propre pratique pèse sur la paix et la joie de la Sangha, et la rend plus instable. »

(p 8)

« Quand nous visitons un temple en Asie, nous voyons généralement deux statues à l'entrée. L'une est celle d'un homme qui paraît doux (*gentle*) et l'autre d'un homme qui paraît féroce (*fierce*). L'homme doux tient un lotus dans la main. L'homme féroce a un visage cruel et porte une arme. Nous avons besoin de l'homme doux et de l'homme féroce pour construire la Sangha. »

(p 13)

« Chercher à inclure chacun dans la communauté est une qualité de base pour construire une Sangha, mais parfois nous devons aussi nous demander : jusqu'où devons-nous porter notre effort d'inclusion ? C'est une question qui se posait aussi du temps du Bouddha. Il y avait des membres de la Sangha qui étaient très difficiles à vivre, et même le Bouddha a dû leur demander de quitter la communauté. »

(p 16)

« La communauté peut servir de miroir pour nous révéler notre comportement. Sans le miroir de la Sangha, notre vie spirituelle devient très difficile. »

(p 31)

« A chaque fois que nous avons recours au processus *Sanghakarman* (NDT : processus collectif de prise de décision décrit dans le livre), nous nous demandons : "Est-ce qu'il y a de l'harmonie dans cette communauté ?" Cela ne devrait pas être une question creuse. L'harmonie est l'essence d'une Sangha. Ce n'est jamais quelque chose que nous accomplissons parfaitement, mais, comme l'entraînement à la pleine conscience, c'est une lumière qui sert de guide et vers laquelle nous nous rapprochons par la pratique. »

(p 55)

JOYFULLY TOGETHER : THE ART OF BUILDING A HARMONIOUS COMMUNITY

« Une famille qui pratique est vraiment comme une Sangha, et une Sangha est vraiment comme une famille. Il est naturel qu'elles fonctionnent de façon similaire. Vous n'avez pas à être bouddhiste pour mettre en place ces pratiques dans votre vie. Il s'agit tout simplement d'apporter de la paix et de la joie à votre famille et à votre communauté. »

(p 77)

« Parfois les plus jeunes membres de notre famille ou de notre communauté ont un point de vue plus riche que celui des plus anciens. Nous devons les encourager à s'exprimer, même si c'est en désaccord avec le point de vue des anciens.

(p 79)

« Dans nos activités quotidiennes au cœur de la Sangha, une relation évolue fréquemment en "triangle". C'est une situation qui met en danger la communauté. Un triangle se forme quand une personne dans la communauté souffre, est irritée ou en colère envers une deuxième personne et se tourne vers une troisième pour se plaindre (...) Un élément important dans la construction d'une communauté est de prévenir la formation de tels triangles. Nous devons trouver un moyen de les arrêter de grandir quand ils sont encore à l'étape du bourgeon. »

(p 82)

« La pratique appelée "Arroser les fleurs" consiste à encourager quelqu'un qui est proche de nous en lui montrant ses qualités et notre appréciation de ces qualités (...). Il est toujours utile de rappeler ce que nous apprécions à ceux que nous aimons (...). Je vous en prie, mettez en place cette pratique pour vos proches. De même que les frères et sœurs au sein de la Sangha, ils ont probablement besoin d'encouragement et d'appréciation. »

(p 88)

« Au village des Pruniers, nous proposons la pratique de la "chambre de respiration" (*breathing room*). Chaque maison devrait avoir une pièce appelée ainsi, ou au moins une partie de pièce réservée pour cet usage. Vous pouvez y mettre une fleur, une petite cloche, et des coussins pour que chacun puisse s'asseoir. Dès que vous vous sentez mal à l'aise, triste ou en colère, vous pouvez vous rendre dans cette pièce, vous asseoir, inviter le son de la cloche, et pratiquer l'attention à votre respiration. »

(p 95)

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier :

Les membres de la communauté du Village des Pruniers qui ont soutenu le travail de publication de Thich Nhat Hanh.

Les éditeurs qui ont donné vie à ses livres.

Ma co-équipière Carine Desprez, avec qui je travaille avec un immense plaisir depuis 4 ans, et qui a assuré la conception graphique de cet E-book.

Sophie Bezault, qui a relu attentivement le document.