Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 36 (2006)
Heft: 1

Artikel: En pleine conscience : dans les pas de Thich Nhat Hanh
Autor: Prélaz, Catherine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826199

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

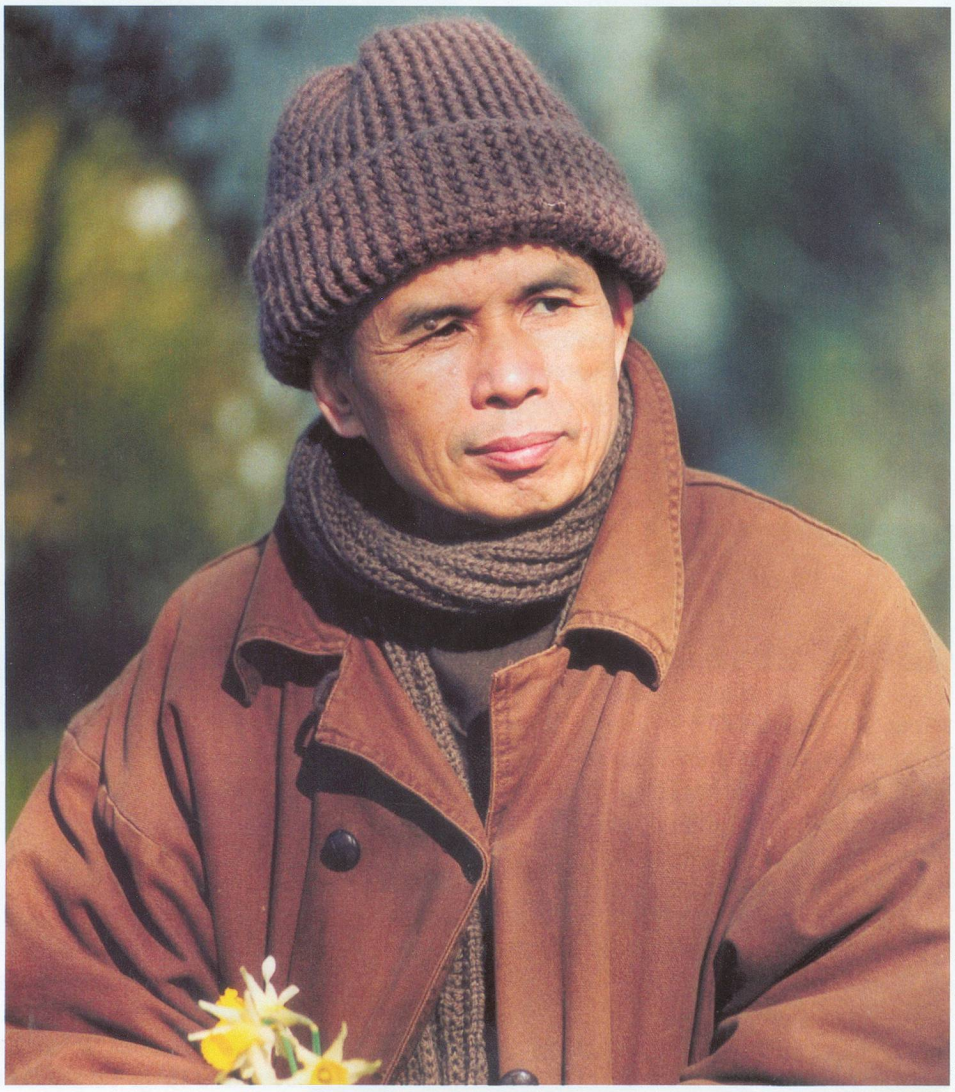
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

En pleine conscience
DANS LES PAS DE THICH

L'enseignement sur l'interdépendance, c'est voir le soleil, la pluie, l'arbre, le bûcheron et le pain dont il se nourrit dans une feuille de papier. Celui sur l'impermanence est mis en image par cette allumette que l'on frotte pour faire apparaître la flamme: rien n'est création, tout est manifestation. Au Village des Pruniers, c'est avec des mots simples que le célèbre maître bouddhiste zen Thich Nhat Hanh transmet l'essence même de la vie. Un lieu de ressourcement à découvrir par une retraite aux côtés de Thây et par la lecture de ses livres.



Village des Pruniers

Se lever tôt, dans une nuit encore profonde. En silence, avancer dans l'obscurité jusqu'aux lueurs d'une salle de méditation où d'autres retraitants, après s'être inclinés, s'installent pour un temps d'immobilité durant lequel il s'agira de laisser défiler ses pensées comme des nuages dans le ciel. A cette heure-là, au Village des Pruniers, seule la cloche de pleine conscience a droit à la parole.

Quand la méditation s'achève, le jour se lève à peine. Vient le moment du petit déjeuner pris en silence, que baigneront vers la fin les premiers rayons du soleil émergeant au-dessus de l'étang aux lotus. Il est à peine plus de sept heures, vous n'êtes là que depuis la veille au soir. Et vous avez l'impression de prendre un petit déjeuner pour la première fois, de n'avoir jamais vu vraiment le soleil se lever avant ce matin. Au cœur de l'apaisement, comme un pressentiment: au terme d'une semaine de retraite, vous ne repartirez pas d'ici indemne.

Le premier enseignement de Thich Nhat Hanh – ici, tout le monde l'appelle affectueusement Thây – commencera bientôt. Vous n'avez pas encore prononcé un mot, mais vous échangez des sourires tout en lavant votre vaisselle en pleine conscience. Conscience de l'eau, des bulles de savon, de vos mains dans l'eau, tenant ce bol et le lavant «comme on donnerait son bain à un bébé bouddha».

Dans la salle de méditation, tous les retraitants sont rassemblés – quelques centaines, et en été près d'un millier. Thây arrive. Une façon de marcher, d'être là, totalement présent à chacun de ses gestes, un regard, un sourire. Tout va bien, vous décidez de rester... et l'instant d'après la digue commence à lâcher. Si vous êtes un tant soit peu réceptif, il n'aura pas besoin de dire un seul mot avant que vous ne fondiez en larmes. Rassurez-vous, c'est fréquent. Certains à qui c'est arrivé étaient venus pour une semaine et sont encore là dix ou vingt ans plus tard.

Une centaine de moines et moniales se mettent à chanter... et l'on peut vous recueillir à la petite cuiller. Vous ne savez même plus si vous riez ou pleurez de tant de sérénité. Et chaque parole de Thây sera à l'image de ce chant: juste, simple, parlant plus au cœur qu'à l'intellect. Ici, le temps d'une retraite, on n'entendra pas de commentaires de haut vol sur les soutras – même si Thich Nhat Hanh est un érudit dans ce domaine.

NHAT HANH

Son enseignement colle à la vie, à nos quotidiens de laïcs venus ici le temps de se ressourcer. Il pourrait se résumer en deux mots: «pleine conscience». Ou en deux autres: «ici et maintenant». Ou encore: «le moment présent». Trois expressions d'une même réalité, dont la mise en œuvre concerne chaque instant de notre existence. Manger, marcher, conduire, parler, écouter, travailler, faire son ménage ou sa vaisselle, jouer avec un enfant, accompagner un malade... petit à petit la pleine conscience investit l'espace et nous rend plus palpable le sens de la vie, cette aptitude à la bienveillance envers soi-même et autrui.

Vous repartirez d'ici chamboulé, apaisé. Eclairé d'un sourire intérieur que vous ne vous connaissiez pas, rempli de gratitude envers un magicien qui fait éclore des lotus au milieu des vignobles. «Marchez comme des princes, car vous êtes des princes», nous dit Thây. Comme nos pas en pleine conscience s'impriment sur la terre, la petite phrase s'est imprimée en nous, qui nous reconnecte au miracle d'être vivant.

On revient du Village des Pruniers en sachant que l'on y retournera. Car on a redécouvert ici la voie qui mène au plus profond de soi. Le chemin n'est pas confortable, ni facile, mais il est celui de la vie. L'avoir touché du pied un seul instant, quelques jours ou quelques mois, c'est avoir repris contact avec soi-même. Une expérience qui ne s'oublie plus. Même si le quotidien parfois nous en éloigne, notre pleine conscience nous y ramènera. Et face à l'obstacle, au doute, à la peur, ces simples mots avec lesquels Thây ponctue souvent ses paroles nous reviennent et nous donnent courage: «Cela est possible.»

Savoir que le Village des Pruniers existe, c'est retrouver une famille, une maison où l'on sera accueilli à n'importe quel moment, dans la joie comme dans la peine. C'est aussi ouvrir la porte de son cœur, d'une demeure plus intime encore: son île intérieure.

Catherine Prélaz

Marcher sur la Terre

«Chaque jour, nous touchons ce qui ne va pas et notre santé ne fait que faiblir. C'est pour cela que nous devons apprendre à toucher ce qui va bien – à l'intérieur et à l'extérieur de nous. Lorsque nous sommes en contact avec nos yeux, notre cœur, notre foie, notre respiration et notre absence de mal de dents, et que nous savons vraiment les apprécier, nous constatons que les conditions nécessaires à la paix et au bonheur sont déjà présentes. Lorsque nous touchons la terre de nos pieds, lorsque nous prenons le thé avec des amis dans la Pleine Conscience, nous pouvons nous guérir et apporter cette guérison à la société. Plus nous avons souffert dans le passé, plus nous avons la capacité de nous guérir. Nous pouvons apprendre à transformer notre souffrance en une compréhension qui aidera nos amis et la société.

»Nous n'avons pas besoin de mourir pour entrer au Royaume du Paradis. Nous avons simplement besoin d'être pleinement vivant. Lorsque nous inspirons et expirons en serrant un arbre dans nos bras, nous sommes au Paradis. Lorsque nous prenons une respiration en étant conscient de nos yeux, de notre cœur, de notre foie et de notre absence de mal de dents, nous sommes immédiatement transportés au Paradis. La paix est accessible; il nous suffit simplement de la toucher. En étant vraiment vivant, nous voyons que l'arbre fait partie du Paradis et que nous en faisons nous aussi partie. Tout l'univers conspire pour nous faire cette révélation, mais nous sommes si peu conscients que nous consacrons notre énergie à couper les arbres. Si nous voulons entrer au Paradis sur Terre, il nous faut simplement marcher et respirer consciemment.

»Lorsque nous touchons la paix, tout devient réel. Nous devenons nous-même, pleinement vivant, dans l'instant présent. Alors l'arbre, notre enfant et toutes choses se révèlent à nous dans leur pleine splendeur.

»Le miracle est de marcher sur la Terre, affirmait le maître zen Lin Chi. Le miracle n'est pas de marcher dans l'air ou sur l'eau, mais de marcher sur la Terre.»

››› (Extrait de *La plénitude de l'instant – Vivre en pleine conscience,* Marabout)

De l'égarement à l'apaisement

«Revenant d'une promenade faite dans les collines par une froide soirée d'hiver, je m'aperçus que les portes et les fenêtres de mon ermitage étaient ouvertes. Je ne les avais pas bien fermées, et un vent froid s'était engouffré dans la maison, ouvrant portes et fenêtres et éparpillant les papiers de mon bureau à travers toute la pièce. J'ai immédiatement tout fermé, ai allumé une lampe, ramassé les papiers pour les ranger à nouveau sur mon bureau. Puis j'ai fait un feu de cheminée; très vite les bûches crépitèrent, diffusant leur chaleur dans la pièce.

»Pris dans la foule, nous nous sentons parfois las, glacés, esseulés. Et nous pouvons avoir envie de nous rendre à l'écart, de nous retrouver seuls et de nous réchauffer. Les sens sont nos fenêtres sur le monde et parfois le vent s'y engouffre, créant un complet désordre en nous. Certains d'entre nous laissent leurs fenêtres ouvertes en permanence, permettant au monde de les envahir par la vue et l'ouïe, les pénétrer et révéler leur moi triste et troublé. Ils se sentent glacés, esseulés et craintifs.

»Ne vous surprenez-vous jamais à regarder une mauvaise émission de télévision, sans avoir le courage d'appuyer sur le bouton d'arrêt? Les bruits rauques d'explosions et de coups de feu vous contrarient et, néanmoins, vous ne vous levez pas pour appuyer sur le bouton d'arrêt. Pourquoi vous torturer ainsi? Ne voulez-vous pas fermer

C. Pz.

Au cœur du Vietnam, Thây est accueilli par une liesse populaire.

vos fenêtres ? Avez-vous peur de la solitude, du vide et de l'isolement que vous risquez d'éprouver en étant seul face à vous-même ? »

« Les sens sont nos fenêtres sur le monde »

« Regardant une mauvaise émission de télévision, nous la devenons. Nous sommes ce que nous ressentons et percevons. Bien sûr, je ne veux pas seulement parler de télévision. Autour de nous, combien de pièges sont posés par nos amis et par nous-mêmes ? En une seule journée, combien de fois ne nous égarons-nous et ne nous éparpillons-nous pas à cause d'eux ? Nous devons veiller de près à notre destin et à notre paix. Je ne vous suggère pas de fermer toutes les fenêtres, car il y a aussi beaucoup de prodiges dans ce monde dit du « dehors ». Nous pouvons ouvrir nos fenêtres et les observer avec attention. Ainsi, même en étant assis au bord d'un ruisseau limpide, en écoutant de la belle musique ou en regardant un film superbe, nous ne nous perdrons pas entièrement dans le ruisseau, la musique ou le film. Nous garderons la conscience de nous-mêmes et de notre respiration. Etant éclairés par le soleil de notre conscience, nous éviterons la plupart des dangers.

» Nous aurons peut-être envie de quitter la ville pour la campagne afin de nous aider à fermer les fenêtres qui jettent le trouble dans notre esprit. A la campagne, nous ferons un avec la forêt si calme, nous pourrons nous retrouver et nous restaurer, au lieu d'être balayés par le chaos du « monde du dehors ». Mais il se peut aussi que nous ne puissions quitter la ville et devions trouver les éléments de régénération, d'apaisement et de guérison dans notre vie trépidante même. Nous pourrions souhaiter rendre visite à un ami capable de nous réconforter, ou nous promener dans un parc, prendre plaisir aux arbres et à l'air frais. Que nous soyons en ville, à la campagne ou dans un désert, nous devons tout autant prendre grand soin de choisir un cadre bénéfique où nous puissions nous sustenter et de nourrir notre conscience en chaque instant. »

››› (Extrait de *La sérénité de l'instant – Paix et joie à chaque pas,* aux Editions Dangles)

La méditation du jus de pomme

« Aujourd'hui, trois enfants, deux filles et un petit garçon, sont venus du village pour jouer avec Thanh Thuy. Tous les quatre se sont précipités vers le coteau derrière notre maison pour y jouer ; ils étaient partis depuis environ une heure quand ils sont revenus demander quelque chose à boire. J'ai pris la dernière bouteille de jus de pomme fait maison et j'ai donné un verre plein à chacun en servant Thuy la dernière. Comme sa part provenait du fond de la bouteille, il y avait donc un peu de pulpe dans son verre. Quand elle a remarqué les particules, elle a fait la moue et a refusé de le boire. Aussi, quand les quatre autres enfants sont retournés à leurs jeux sur la colline, Thuy n'avait rien bu.

» Une demi-heure plus tard, alors que j'étais en train de méditer dans ma chambre, je l'ai entendue appeler. Thuy voulait se servir elle-même un verre d'eau fraîche mais, même sur la pointe des pieds, elle n'arrivait pas à atteindre le robinet. Je lui rappelai que son verre de jus de fruit était sur la table et je lui demandai de le boire d'abord. En se tournant vers lui, elle se rendit compte que la pulpe s'était déposée et que le jus semblait clair et délicieux. Elle alla jusqu'à la table et prit le verre à deux mains. Après en avoir bu la moitié, elle le reposa et demanda : « Est-ce un verre différent ? » « Non, répondis-je. C'est le même qu'auparavant. Il s'est assis paisiblement pendant un moment et maintenant il est transparent et délicieux. » Thuy observa à nouveau le verre. « Il est vraiment bon. Est-ce qu'il t'a imité pour pratiquer la méditation assise ? » Je ris et lui caressai les cheveux. « Il serait plus juste de dire que j'imite le jus de pomme quand je m'assois. » (...)

» Il ne fait aucun doute que Thuy a pensé que le jus de fruit s'était assis pendant un moment pour se clarifier, tout comme son Grand-Père Moine. « Etait-il en train de pratiquer la méditation assise, comme toi ? » Je suis certain que Thanh Thuy, qui n'a pas encore quatre ans et demi, comprend ce qu'est la méditation sans avoir besoin d'explication. Le jus de pomme est devenu clair après s'être reposé un moment. De la même façon, si nous méditons un moment, nous aussi nous deviendrons clair. Cette clarification nous rafraîchit et nous procure force et sérénité. Comme nous nous sentons rafraîchis, notre environnement se régénère. »

››› (Extraits de *La vision profonde – De la Pleine Conscience à la contemplation intérieure,* chez Albin Michel, collection Spiritualités vivantes)

Bercer sa colère

« Quand quelqu'un nous blesse par ses paroles ou par ses actes, nous avons tendance à prendre des mesures de rétorsion, afin que cette personne souffre à son tour. Nous espérons ainsi diminuer notre propre tourment : « Je veux te punir. Je veux que tu souffres parce que tu m'as blessé, et quand

je te verrai souffrir intensément, je me sentirai bien mieux.»

»Bon nombre d'entre nous pensent qu'un comportement aussi puéril est justifié. En réalité, en agissant ainsi, vous inciterez l'autre à se venger. Il en résultera une escalade dans la souffrance, de part et d'autre. En fait, vous avez tous deux besoin de compassion et d'aide, pas d'une punition.

»Chaque fois que vous êtes blessé, irrité, regardez en vous-même et prenez grand soin de vos émotions. Ne dites rien, ne faites rien. Tout ce que vous pourriez dire ou faire sous l'empire de la colère pourrait détériorer encore plus votre relation.

»Si un incendie ravage votre maison, la chose la plus urgente à faire est de tenter de l'éteindre, et non de courir après celui que vous croyez être responsable. Si vous le pourchassez, les flammes réduiront votre maison en cendres. Il ne serait pas sage d'agir ainsi. Vous devez absolument tout faire pour l'éteindre. De même, lorsque vous êtes en colère, en continuant à vous disputer avec l'autre personne, en cherchant à la punir, vous agissez exactement comme celui qui court après l'incendiaire pendant que sa maison est dévorée par les flammes. (...)

»Votre colère est semblable à une fleur. Au début, il se peut que vous ne compreniez pas sa nature, ou les raisons qui l'ont provoquée. Mais, dès que vous aurez appris à en prendre soin avec l'énergie de la Pleine Conscience, cette fleur commencera de s'ouvrir. (...) 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.

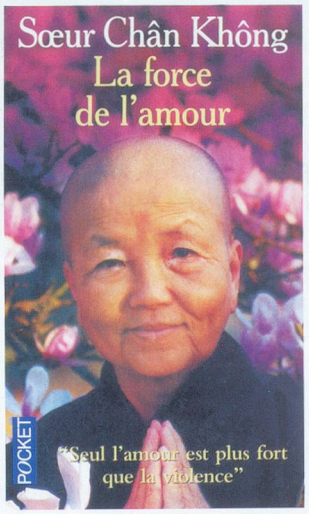
»Votre colère est ainsi, elle doit être cuite à point. Comme les pommes de terre crues, elle est totalement indigeste au début, mais si vous savez prendre soin d'elle et bien l'accommoder, son énergie négative deviendra une énergie positive, celle de la compréhension et de la compassion. (...)

»Prenez soin de votre colère avec beaucoup de tendresse. Elle n'est pas votre ennemie, elle est votre bébé. Quand vos poumons ou votre estomac sont atteints d'un trouble quelconque, vous n'envisagez pas de vous débarrasser de ces organes. Il en est de même pour cette émotion. Acceptez-la parce que vous savez que vous pouvez la transformer en une énergie positive.»

››› (Extraits de *La colère – Transformer son énergie en sagesse,* chez Lattès)

Une vie pour la paix

Thich Nhat Hanh fêtera cette année ses 80 ans. Son plus beau cadeau d'anniversaire, il l'a reçu il y a tout juste un an. En janvier 2005, il s'envolait pour le Vietnam, son pays qu'il n'avait plus revu depuis quarante ans. Quarante ans d'exil imposés par le gouvernement communiste. Et puis enfin, en signe d'ouverture, cette autorisation à rentrer au pays. Thich Nhat Hanh posa ses conditions: que la publication officielle de ses livres y soit autorisée et qu'il puisse emmener avec lui une importante délégation occidentale composée de membres de sa communauté monastique et de laïcs. Durant trois mois, plusieurs centaines de laïcs l'ont ainsi rejoint et accompagné dans la redécouverte de son pays, parmi lesquels plusieurs Suisses. Un voyage historique, «un véritable combat pour la paix» témoignera-t-il au retour, durant lequel il fut surveillé, inquiété, mais aussi accueilli par des dizaines de milliers de bouddhistes vietnamiens, dont ceux de la jeune génération, en quête de leurs racines. Depuis les années soixante, Thây est l'un des maîtres bouddhistes les plus renommés en Occident, tant en Europe qu'aux Etats-Unis. Il a enseigné dans plusieurs universités, dont la Sorbonne, avant de créer en France, dans la région de Bordeaux, le Village des Pruniers: trois monastères accueillant chaque année plusieurs milliers de retraitants. Pour découvrir son enseignement, rien ne vaut un séjour sur place, Thây étant à chaque instant la manifestation vivante de ce qu'il enseigne. On peut aussi le lire, ses nombreux ouvrages constituant autant d'ouvertures à une vie plus simple, plus vraie et plus juste. Commencez par celui qui vous fait un clin d'œil... ce sera le bon pour vous. Sans oublier le livre de Sœur Chân Không, personnalité incontournable des Pruniers, dont *La Force de l'Amour* (collection Pocket) raconte leur vie et leurs combats à tous les deux, du Vietnam à la France.



››› *Pour des informations sur les retraites: www.villagedespruniers.org*

Déchiré... mais sauvé

«Il m'arrive parfois de me sentir pris entre deux «moi», le faux imposé par la société et celui que j'aime appeler «mon vrai moi». Trop souvent, nous confondons les deux et nous nous persuadons que le moule imposé par la société est notre vrai moi. Ce combat entre nos deux «moi» débouche rarement sur une réconciliation. Notre esprit devient un champ de bataille. Les arbres s'écroulent, les branches se cassent, les maisons s'effondrent. Ces moments-là sont ceux au cours desquels nous sommes le plus seuls et pourtant, chaque fois que nous survivons à une telle tempête, nous grandissons un peu.

»Sans de telles tempêtes, je ne serais pas celui que je suis aujourd'hui. La plupart du temps, je ne les sens venir que lorsqu'elles s'abattent sur moi. Elles arrivent sans prévenir comme si elles s'approchaient sur des pantoufles de soie. Je sais qu'elles ont dû couver longtemps, bouillonnant dans mes pensées et mes formations mentales et pourtant, lorsque cet ouragan fou s'abat sur moi, rien ne peut m'aider. Je suis battu en brèche et déchiré, mais je suis aussi sauvé.»

››› (Extrait de *Feuilles odorantes de palmier,* aux Editions de La Table Ronde)

Catherine Prélaz