

THICH NHAT HANH



Commencer à méditer



Conseils pour
pratiquer chez soi

I2N

Thich Nhat Hanh

Commencer à méditer

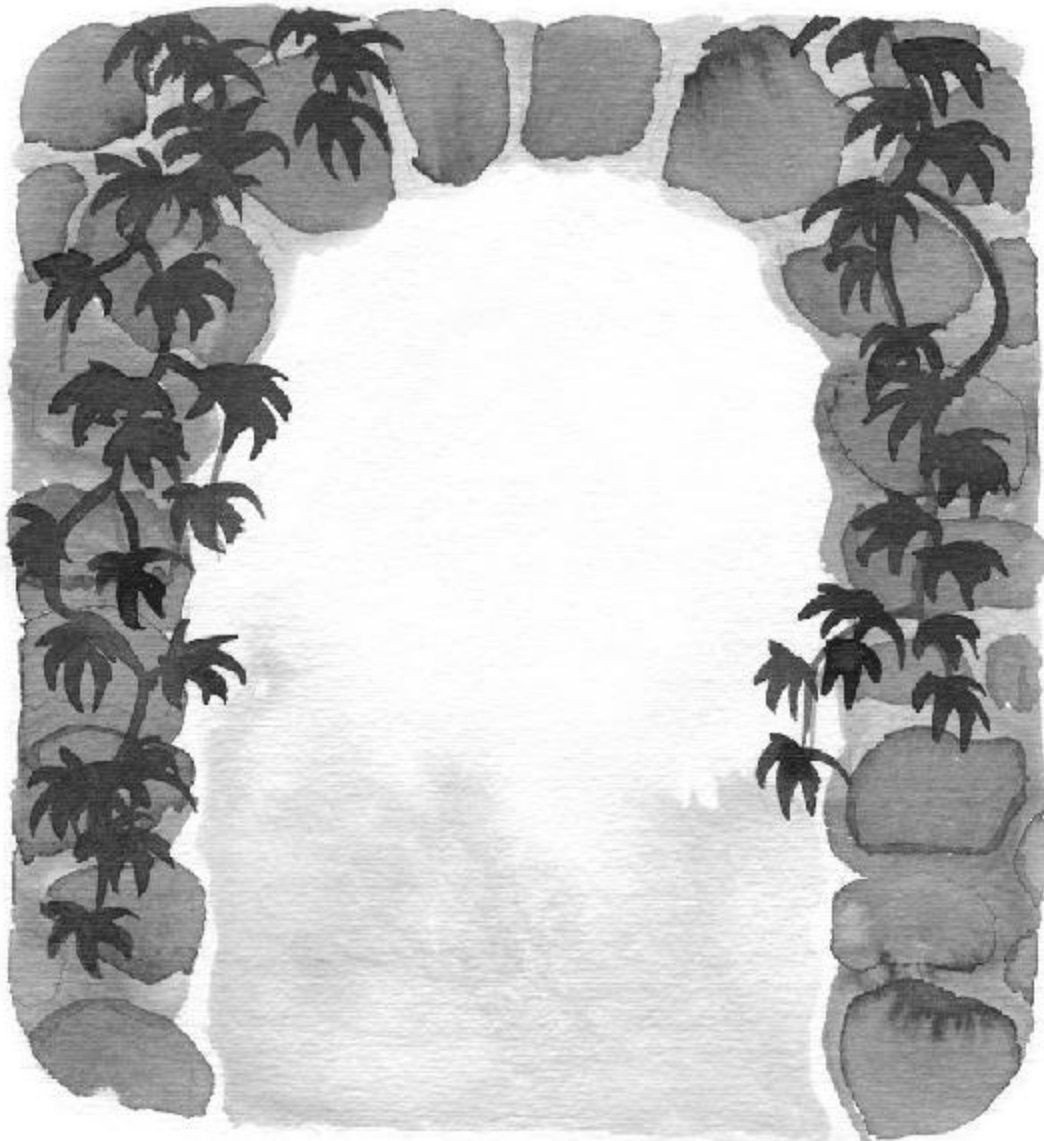
Conseils pour pratiquer chez soi

Traduit de l'anglais par Lyne Strouc



POCKET

Introduction



Notre esprit, notre corps et les lieux dans lesquels nous vivons sont interdépendants.

Le monde extérieur affecte notre être profond et notre tranquillité d'esprit. Bouddha a dit : « *L'esprit, par son action, est l'architecte de notre bonheur et de notre souffrance.* » L'esprit parvient difficilement à la paix quand le corps ne se trouve pas dans un espace physique paisible.

Quand nous disposons d'un espace en paix, nous pouvons revenir à nous-mêmes. Telle est l'intention de

l'espace sacré. Mais pourquoi attendre de trouver une église, un temple, une mosquée, une synagogue ou un lieu réservé à la contemplation spirituelle. Un sentier, un bout de trottoir, un carré d'herbe ou un recoin de notre bureau feront l'affaire. Si nous faisons place à la contemplation et à la méditation à l'intérieur de notre propre maison, alors la paix et la joie nous seront toujours accessibles.

Ma formation d'architecte m'a appris à considérer l'intention particulière de chaque espace.

Envisagez votre maison de la même manière. Vous ne l'aménagez pas pour qu'on vienne la photographier ni pour un magazine, mais pour vous-même, votre famille et vos amis. C'est un espace destiné aux êtres humains.

En l'observant, voyez comment chaque pièce - et chaque meuble dans la pièce - éveille une sensation particulière. Notre habitat affecte notre mode de vie, la nature de notre interaction et de nos relations avec les autres. La manière dont nous disposons les objets, notre choix des couleurs et notre façon d'aménager l'espace doivent donc avoir une intention. Partout où l'on a pris soin de concevoir l'espace dans un but particulier, les lieux sont emplis de bienveillance et d'amour. Nous pouvons ressentir et entrer en communication avec cette bienveillance et cet amour. Nous pouvons aussi, à notre tour, les transmettre autour de nous. L'objectif du lieu sacré est de libérer l'espace afin de nous permettre de revenir à nous-mêmes et de toucher quelque chose au plus profond de nous. C'est une merveilleuse façon de communiquer. Nous devons donc être partie prenante de cette communication. Si nous ne sommes pas présents, si nous sommes occupés avec notre téléphone portable ou si notre esprit est ailleurs, même le plus beau lieu du monde cesse d'être sacré.

Au moment de créer un espace sacré, commencez par observer le caractère existant du lieu. Ce lieu, votre maison, possède naturellement un message et une intention.

Reconnaissez votre environnement et ne tentez pas de forcer l'espace à devenir ce qu'il n'est pas. Un dortoir, un loft, un pavillon de banlieue ou un bungalow expriment des intentions distinctes. Quel que soit notre logement, nous devons en saisir la nature réelle pour imaginer quel parti en tirer.

Créer un espace sacré n'est pas un projet abstrait qui relève uniquement de votre esprit. Vous devez venir à la rencontre de votre lieu et des objets qu'il contient, le toucher avec votre corps. Si vous vous contentez de le concevoir à l'ordinateur, vous obtiendrez exactement cela : la matérialisation d'un objet délimité par des lignes dures et des angles droits, un objet rationnel. Abandonnez le papier et jouez dans votre espace. Bougez, soyez un enfant.

Votre manière d'aménager une pièce est une chose très simple, mais elle révèle ce qui compte pour vous. Grâce à quelques exercices simples, vous pouvez créer chez vous un espace dédié à la méditation et au renouveau. Pas besoin de beaucoup de place, un petit coin suffira. À condition de demeurer un lieu ouvert et paisible réservé à la contemplation en pleine conscience, il peut transformer votre maison.

FRÈRE PHAP DUNG

1

S'arrêter



Le secret pour créer un lieu de méditation chez soi est de créer un espace où l'activité s'arrête.

Nous sommes généralement en activité toute la journée et nous continuons à l'être une fois rentrés à la maison. Nous cuisinons, faisons le ménage et bricolons à droite à gauche. Ou bien nous sommes si épuisés par nos activités que nous aspirons à des choses mécaniques et faciles : nous regardons la télévision ou faisons un somme. Puis nous retournons à notre activité.

Il existe un moyen de se ressourcer et de restaurer son énergie sans être occupé. Il suffit d'un petit repère - un lieu, une image ou un son - pour nous aider à revenir à nous-même et à prêter attention à ce qui se passe à l'intérieur de nous et autour de nous. Nous pouvons toucher le moment présent dans sa totalité et sa plénitude si nous possédons simplement un lieu où nous arrêter et un moyen de le faire. Arrêter le cours désordonné des pensées est la première étape de notre pratique de la méditation.

Le secret pour créer un lieu de méditation chez soi est de créer un espace où l'activité s'arrête. Lorsque nous nous arrêtons et ramenons notre esprit à notre corps, nous pouvons être parfaitement attentifs à tout ce qui se passe dans le moment présent. Nous nommons cet état « la pleine conscience ». Être en état de pleine conscience signifie être là, entièrement présent, entièrement vivant, débarrassé des pensées sur le passé et l'avenir, de nos soucis ou de nos projets. Ce n'est qu'en nous arrêtant que nous pouvons trouver la vie. Quand nous nous arrêtons, le corps et l'esprit

peuvent se rassembler ; nous pouvons alors expérimenter leur unité.

En faisant cesser l'activité de notre corps et de notre esprit - il suffit de s'asseoir tranquillement, d'inspirer et d'expirer, d'installer le silence intérieur et de relâcher les tensions et les soucis -, nous devenons plus forts, plus concentrés et plus intelligents. Alors, nous pouvons porter un regard profond sur ce qui se passe en nous et autour de nous. Laisser aller les tensions et les soucis nous permet de nous concentrer sur le bonheur qui s'offre à nous dans l'instant ; nous constatons ainsi que les conditions nécessaires à notre bonheur sont déjà là.

La condition première du bonheur est la pleine conscience sur laquelle il repose. Si nous ne sommes pas conscients que nous sommes heureux, nous ne le sommes pas réellement. Lorsque nous souffrons d'une rage de dents, nous réalisons qu'il est merveilleux ne pas avoir mal aux dents. Pourtant, quand nous n'avons pas mal aux dents, nous ne sommes pas heureux pour autant. Une non-rage de dents est très agréable. Tant de choses sont agréables, et cependant nous ne les apprécions pas si nous ne pratiquons pas la pleine conscience. En pleine conscience, nous parvenons à les chérir et apprenons à les préserver. En prenant soin du moment présent, nous prenons soin du futur. Si nous voulons travailler pour la paix dans l'avenir, nous devrions trouver la paix dans le moment présent.

Dans notre vie de tous les jours, nous avons tendance à poursuivre un but. Nous savons où nous voulons aller et nous nous concentrons sur ce but. Une telle attitude est parfois utile, mais nous oublions souvent de prendre du plaisir en chemin.

En sanscrit, *Apranihita* signifie « la non-poursuite ». Il est inutile de courir après les choses, car chaque chose est déjà présente, à l'intérieur. Nous nous disons souvent : « Ne reste pas assis comme ça, fais quelque chose ! » Mais en pratiquant la pleine conscience, nous découvrons qu'il serait

plus judicieux de dire le contraire : « Ne t'obstine pas à faire quelque chose, assieds-toi ! » Nous pouvons nous entraîner à nous arrêter de temps en temps dans la journée, à revenir au présent et à laisser filer nos soucis et nos préoccupations. Quand notre esprit et notre corps sont calmes, nous voyons notre situation plus clairement et nous savons mieux ce qu'il convient de faire et de ne pas faire. Voici une bonne habitude à cultiver.

Au début, « s'arrêter » peut nous sembler une forme de résistance à la vie moderne, mais il n'en est rien. Ce n'est pas une réaction, c'est un mode de vie. La survie de l'humanité dépend de notre capacité à arrêter de courir.

L'arrêt est la première étape de la méditation. La deuxième est la Vision profonde. Une fois que nous avons apporté le calme, la paix et la joie à notre corps et à notre esprit, nous pouvons sonder nos difficultés et en observer l'origine ; la compréhension et le changement deviennent alors possibles.

S'arrêter libère de l'espace et nous pouvons observer nos pensées négatives sans nous laisser emprisonner par elles ; nous procédons là à une simple reconnaissance. S'arrêter permet aussi d'entrer en contact avec ce qui est positif et porteur de guérison. Le but de notre pratique n'est pas de fuir la vie, mais d'en faire l'expérience pour réaliser que le bonheur est possible dans notre vie présente comme dans notre vie future.

Nous avons tellement pris l'habitude de courir, même chez nous, qu'il nous est difficile de nous accoutumer à l'arrêt. Des repères visuels placés çà et là dans la maison peuvent nous rappeler discrètement qu'il est justement temps de s'arrêter et de prendre conscience du moment présent. Pour vous aider, vous pouvez recopier ces petits poèmes, qu'on appelle *gathas*, afin de les placer aux endroits où votre regard se posera nécessairement. Voici quelques *gathas* et des suggestions de lieux où les placer :

Sur la table de chevet :

*Me réveillant ce matin, je souris.
J'ai vingt-quatre heures toutes nouvelles devant moi.
Je fais le vœu de vivre pleinement chaque moment
et de porter sur le monde un regard
aimant.*

Sur le miroir de la salle de bains :

*En me brossant les dents et en me rinçant la bouche,
Je fais le vœu de parler à tous avec amour.
Quand ma bouche exhale les mots justes,
une fleur éclot dans le jardin de mon cœur.*

Près d'un vase :

*L'eau garde à la fleur sa fraîcheur.
La fleur sépanouit pour moi.
Quand la fleur respire, je respire.
Quand elle sourit, je souris.*

Au jardin :

*L'eau et le soleil
font pousser ces plantes.
Quand tombe la pluie de la compassion,
même le désert devient vaste
océan de verdure.*

Près de la poubelle ou d'un bac de recyclage :

*Les détritius sales,
La rose fraîche,
Tout se transforme,
L'impermanence est la nature des choses.*

À proximité des produits de ménage :

*Quand je nettoie en pleine conscience
cette pièce fraîche et calme,
mes actions se purifient*

jour après jour.

Près du balai :

*Alors que je balaie avec soin
le sol de l'Éveil,
l'arbre de la compréhension
offre de nouvelles feuilles.*

Près du robinet :

*L'eau descend des hauteurs de la montagne.
L'eau monte des profondeurs de la terre.
Quel miracle, elle arrive jusqu'à moi !
Ma gratitude est débordante.*

Près de l'interrupteur :

*L'oubli est ténèbres,
la pleine conscience lumière.
En ramenant la pleine conscience à ma vie quotidienne,
Le monde s'éclaire.*

À proximité d'un siège :

*Les sensations vont et viennent
Tels les nuages par grand vent.
La respiration en pleine conscience
est mon ancre.*

Près de l'ordinateur :

*L'esprit est comme un ordinateur
avec ses milliers de pages.
Je choisis un monde paisible et tranquille
pour que ma joie demeure fraîche.*

Sur la porte de la pièce de respiration :

*En pénétrant dans cette pièce,
je vois mon esprit tel qu'il est.
Je fais le vœu qu'une fois assis,
cesse toute agitation.*

Sur la porte d'entrée :

Je suis chez moi.

Je suis arrivé.

2

Respirer



Si vous vous arrêtez et vous concentrez sur votre respiration ne serait-ce que pour quelques souffles ou pendant une à deux minutes, cela vous sera très salulaire.

Nous pouvons utiliser des aide-mémoire pour penser à nous arrêter dans la journée. Une fois votre repère mis en place – qu’il s’agisse d’un autel, du carillon d’une horloge, d’une cloche, d’un coin où s’asseoir ou d’un tableau au mur –, n’oubliez pas de respirer. Quelques personnes utilisent même le chant des oiseaux, l’aboiement des chiens, le passage d’un avion au-dessus de leur tête ou le sifflement d’une sirène comme aide-mémoire. Vous pouvez aussi accrocher au mur une affichette disant « Respire » ou télécharger le son d’une cloche sur votre ordinateur ou votre téléphone portable et programmer sa sonnerie autant de fois qu’il vous plaira. Si vous vous arrêtez et vous concentrez sur votre respiration ne serait-ce que pour quelques souffles ou pendant une à deux minutes, cela vous sera très salutaire.

La respiration en pleine conscience restaure l’unité de votre corps et de votre esprit. Souvent, dans la vie de tous les jours, bien que votre corps soit présent, votre esprit s’échappe ailleurs. Quand vous respirez en pleine conscience, vous créez un pont entre votre corps et votre esprit. Au moment où vous inspirez et où vous avez conscience d’inspirer, vous avez commencé à pratiquer la respiration en pleine conscience. Vous pouvez alors vous dire en continuant de respirer :

*En inspirant, je sais que j’inspire.
En expirant, je sais que j’expire.*

Ce faisant, vous identifiez simplement l'inspiration comme inspiration et l'expiration comme expiration. C'est simple comme un jeu d'enfant, pourtant le résultat est fantastique.

Prêtez attention à votre respiration, sans toutefois la forcer ni vous appesantir. Laissez votre souffle s'écouler tranquillement en silence. Respirer peut être et devrait être un plaisir ! Prêter attention à votre respiration vous offre un moyen de relâcher votre corps. Tandis que vous continuez à respirer consciemment, votre souffle devient naturellement plus profond et plus lent. Tout en respirant, dites-vous ces mots :

*En inspirant,
je suis conscient des tensions dans mon corps.
En expirant,
je relâche toute tension de mon corps.*

Dans notre société affairée, pouvoir s'asseoir tranquillement et respirer consciemment de temps en temps est un grand luxe. Une fois que l'on a commencé à pratiquer la respiration en pleine conscience à la maison, on peut la pratiquer partout, en tout lieu et à n'importe quel moment de la journée, au travail, au volant de sa voiture ou sur le siège de l'autobus.

Il existe de nombreux exercices facilitant la pratique de la respiration en pleine conscience. Outre les brefs moments d'inspiration-expiration, on peut aussi se réciter en silence des *gathas* de quatre vers, nommés poèmes-exercices, tout en respirant :

*En inspirant, je calme mon corps.
En expirant, je souris.
Établi dans le moment présent,
je le reconnais comme un moment merveilleux !*

« En inspirant, je calme mon corps. »

Réciter ce vers, c'est comme boire un verre d'eau fraîche par un jour de chaleur : vous sentez la fraîcheur baigner votre corps. Tandis que j'inspire et prononce ces mots, je sens vraiment ma respiration apaiser mon corps et mon esprit.

« En expirant, je souris. »

Un sourire relâche les centaines de muscles de votre visage. Un sourire montre que vous prenez soin de votre corps.

« Je m'établis dans le moment présent. »

Assis en ce lieu, je ne pense pas à autre chose. Je suis assis là et je sais exactement où je me trouve.

« Je le reconnais comme un moment merveilleux. » C'est une joie d'être assis, en position stable et confortable, et de revenir à notre respiration, à nos sourires détendus et à notre vraie nature. Notre rendez-vous avec la vie a lieu dans l'instant présent. Si nous ne sommes pas en paix et dans la joie en ce moment, comment pouvons-nous être en paix et dans la joie demain ou après-demain ? Qu'est-ce qui nous empêche d'être heureux tout de suite ? En continuant à respirer, nous pouvons simplement dire :

*Calme,
Sourire,
Moment présent,
Moment merveilleux.*

Tandis que nous pratiquons la respiration en pleine conscience, le rythme de nos pensées ralentit et nous pouvons offrir à notre corps comme à notre esprit un véritable repos. Au bout de quelques minutes de ces inspirations et expirations, nous sommes tout à fait restaurés.

3

S'asseoir



Asseyez-vous pour le simple plaisir d'être assis : il n'y a aucun but à atteindre. Chaque moment de méditation assise vous ramène à la vie.

La transformation la plus importante de votre espace quotidien intervient quand vous créez chez vous un lieu d'assise. La création de ce lieu paisible peut changer du tout au tout l'ambiance de votre logement. C'est également un élément important pour votre pratique de la méditation. Si nous nous asseyons à la même place chaque jour, nous prenons de moins en moins de temps à nous rappeler qu'il faut s'arrêter et revenir à sa respiration. Ici, en cet endroit, notre corps et notre esprit s'aident mutuellement à la détente. Idéalement, ce lieu sera exclusivement réservé à la respiration consciente en position assise, ce ne sera pas le fauteuil où vous vous asseyez pour lire ni le canapé où vous prenez place avec vos amis ou les membres de votre famille.

Si vous le pouvez, asseyez-vous sur le sol, sinon optez pour une chaise. Sur le sol, vous aurez peut-être besoin d'un coussin de méditation. Le coussin devra être assez épais et assez ferme pour que vous vous sentiez bien calé et à votre aise. Vous préférerez peut-être utiliser deux coussins, voire aucun. Si la position assise sur un coussin fait souffrir vos genoux ou vos reins, vous pouvez opter pour un banc de méditation assez bas qui permet de s'agenouiller tout en gardant le dos maintenu. Quelle que soit la solution choisie, essayez de garder le dos droit et les mains légèrement posées sur vos cuisses. Si la position assise est trop pénible pour vous, allongez-vous sur le dos ; tendez vos jambes le plus possible et conservez vos bras le long du corps.

Si vous êtes souple, asseyez-vous en position de lotus. C'est une posture très stable dans laquelle les pieds reposent sur les cuisses en ciseaux. Vos genoux touchent en principe le sol. Dans le demi-lotus, un seul pied repose sur la cuisse opposée. Vous pouvez enfin tout simplement vous asseoir jambes croisées ou choisir la posture du chrysanthème, c'est-à-dire la position qui vous semblera la plus confortable.

Le point le plus important est la stabilité. Trouvez la position dans laquelle vous vous sentez en paix avec votre corps et votre esprit et qui vous donne le sentiment de pouvoir toucher votre bonheur. Une fois que vous avez trouvé une position stable, vous pourrez rester assis longtemps.

Quand vous serez bien installé, vous pouvez vous dire en respirant :

*J'inspire, je me vois comme une montagne.
J'expire, je me sens solide.*

L'assise est un moyen très simple pour arrêter le mouvement du corps. Elle permet aussi d'arrêter le mouvement constant de l'esprit. Asseyez-vous pour le simple plaisir d'être assis : il n'y a aucun but à atteindre ; chaque moment de méditation assise vous ramène à la vie.

Il se peut que vous trouviez parfois très difficile de vous asseoir. Mais quand vous parvenez à vous arrêter et à être en paix, cela devient très facile. La position assise oblige votre corps à s'arrêter. Si vous pouvez arrêter, d'abord le mouvement de votre corps, ensuite celui de votre esprit, alors la paix commence à venir. Essayez dans un premier temps de calmer l'agitation de votre corps. Sa stabilité vous aidera à trouver l'équilibre de votre esprit.

La pleine conscience suscite la concentration. Être présent et conscient représente un début de concentration.

Méditer signifie garder sa pleine conscience et sa concentration vivantes. Nous pouvons choisir un objet sur lequel nous concentrer. Par exemple, tel ou tel vers d'un recueil, une personne ou une situation que nous cherchons à mieux comprendre, ou encore une difficulté que nous rencontrons. La vision profonde naît de la concentration ; elle nous donne une compréhension nouvelle, un regard compatissant.

Pendant l'assise, je n'utilise pratiquement pas mon intellect. Je ne cherche pas à analyser les choses ou à résoudre des problèmes complexes par la réflexion. La pensée requiert un travail mental ardu et nous fatigue. Tel n'est pas le cas du repos vigilant ou de la reconnaissance des pensées et des émotions qui adviennent, ni du regard profond qui prend le temps d'observer ces pensées et ces émotions. Nous avons tendance à penser que la méditation mobilise forcément beaucoup de matière grise, mais c'est inexact. La méditation n'est pas une tâche ardue. Au contraire, elle repose l'esprit.

Tout ce que nous voyons et expérimentons est influencé par nos sens. Un bon nombre de perceptions que nous avons de nous-mêmes et des autres sont des perceptions erronées. En nous arrêtant, en nous calmant et en pratiquant la vision profonde, nous ouvrons une brèche dans nos idées préconçues et entrons en contact avec les choses telles qu'elles sont réellement.

Notre esprit crée tout. Le sommet majestueux de la montagne resplendissant sous la neige, c'est vous, au moment où vous le contemplez. Son existence dépend de votre conscience. Quand vous fermez les yeux, tant que votre esprit est présent, la montagne subsiste. C'est quand vous conservez les yeux fermés que votre esprit discerne le mieux. Assis en méditation, tandis que plusieurs portes des sens sont fermées, vous ressentez la présence de tout l'univers parce que votre esprit s'y trouve.

Les images et les bruits du monde ne sont pas vos ennemis. Il ne faut pas les percevoir comme des distractions. Ils peuvent faire partie du champ de votre conscience ou être comme des chants d'oiseaux en arrière-fond. La distraction ne naît que de l'oubli, de l'absence de pleine conscience.

4

Une pièce de respiration



*Si vous possédez une pièce de respiration, vous possédez un sanctuaire,
un lieu où revenir à vous-même pour retrouver la paix.*

Dans tous les logements, si petits soient-ils, on peut créer une pièce de respiration. Alors même que la plupart d'entre nous possèdent un espace dédié à tous les autres usages - une salle de bains, une chambre, un salon -, rares sont ceux qui disposent d'une pièce réservée à leur propre respiration et à leur tranquillité d'esprit. Même si vous vivez dans un studio ou si l'espace ne vous permet pas de créer une véritable pièce, vous pouvez créer un espace ou un coin de respiration.

Votre pièce de respiration est un lieu sacré. Nul besoin de meubles, peut-être un ou deux coussins et éventuellement un autel ou une table garnie d'un bouquet de fleurs fraîches. Si vous le désirez, vous pouvez ajouter une cloche qui vous aidera dans votre pratique de l'arrêt et de la respiration en pleine conscience.

Prenez soin de bien penser l'aménagement de cette pièce ou de ce coin de respiration. Le plaisir que nous éprouvons à demeurer dans un lieu dépend beaucoup de l'énergie qu'il génère. Une pièce pourtant bien décorée peut vous sembler froide ou inamicale, tandis qu'une autre, en dépit de son manque de couleur ou de mobilier, peut vous paraître simple, spacieuse et confortable. Si vous vivez avec d'autres personnes, il est souhaitable que vous conceviez ensemble l'aménagement et la décoration de cet espace, peut-être avec des fleurs, des pierres ou des photographies. N'en placez pas trop dans la pièce. Ici, le plus important est de pouvoir s'asseoir et d'éprouver une sensation de paix.

Il faut au préalable que chacun s'engage à respecter la pièce de respiration. Dès que vous pénétrez dans la pièce ou dans le coin de respiration, personne ne peut plus vous interpeller. Vous jouissez de l'immunité. Quand vous savez que des membres de votre famille se trouvent dans la pièce de respiration, vous pouvez les aider en baissant la voix, voire les y rejoindre. Dans les moments d'irritation, vous pouvez restaurer votre sérénité dans cette pièce.

Chaque fois que vous vous sentez mal, triste ou en colère, rendez-vous dans la pièce de respiration, fermez la porte, asseyez-vous, invitez un son de cloche - dans la tradition zen, on ne dit pas faire sonner ou tinter la cloche, mais « inviter » la cloche - et pratiquez la respiration consciente. Après dix ou quinze minutes d'une telle pratique, vous commencez à vous sentir mieux. Sans cette pièce, vous ne vous seriez probablement pas accordé une telle pause, même à la maison. Que vous soyez inquiet, irrité par les autres ou triste, il vous suffit de passer quelques minutes dans votre pièce de respiration pour alléger votre souffrance et mieux comprendre la source de votre inconfort.

Une fois, j'ai demandé à un jeune garçon : « Mon enfant, quand ton père ou ta mère parle avec colère, peux-tu faire quelque chose pour les aider ? » Le garçon a secoué la tête : « Je ne sais pas quoi faire. Cela me fait très peur et j'essaie de m'enfuir. » Ce garçon venait d'entendre parler de la pièce de respiration, aussi lui ai-je conseillé : « Quand, dans ta famille, quelqu'un se met en colère, tu peux l'inviter à te rejoindre dans la pièce de respiration pour respirer avec toi. »

Dès que quiconque en ressent le besoin, toute la maisonnée peut se rendre dans cette pièce, inviter la cloche et s'asseoir. Cela aidera tout le monde à se souvenir des bienfaits de la respiration et du retour à soi-même.

Si vous vivez seul, une pièce de respiration vous est également utile. Sans elle, vous ne posséderiez aucun refuge qui vous facilite le retour à vous-même et la maison s'emplit de votre agitation.

Dès que vous avez pénétré dans la pièce de respiration, vous êtes à l'abri des contrariétés et de la colère qui sont en vous et autour de vous. Ici, pas de bavardage, de discussion, de raisonnement. Vous êtes simplement assis à respirer. Si vous possédez une pièce de respiration, vous possédez un sanctuaire, un lieu où vous pouvez revenir à vous-même et restaurer votre paix intérieure.

Chez vous, la pièce de respiration ne doit pas forcément être la seule où l'on ressent la paix et la quiétude. Transformez votre salon en un vrai salon, une pièce sans télévision ni ordinateur. La famille peut décider que le salon soit aussi un lieu où l'on se rassemble, où l'on prend plaisir à retrouver l'autre, où l'on se parle et s'écoute vraiment. On peut décider également de faire de chaque pièce et partie de la maison un lieu paisible dans lequel chacun dispose d'espace pour respirer.

5

Inviter la cloche



Le son de la cloche nous rappelle que nous devons nous concentrer sur notre respiration et revenir à nous-même.

Il est merveilleux d'avoir une petite cloche dans la pièce de respiration. Le son de la cloche nous rappelle que nous devons nous concentrer sur notre respiration et revenir à nous-même. Dans le bouddhisme, nous disons que le son de la cloche est la voix de Bouddha qui nous incite à toucher la joie et la paix à l'intérieur de nous-même. Peut-être percevez-vous de manière similaire les cloches de l'église ou d'autres appels à la prière.

Vous pouvez inviter la cloche une première fois pour entamer votre méditation, puis une seconde fois pour la clore. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi l'inviter au cours de la méditation pour engager votre esprit qui vagabonde à réinvestir votre corps.

C'est également une bonne idée de placer une cloche dans un lieu plus agité de la maison : près de la table de la salle à manger ou dans le salon par exemple. N'importe qui pourra inviter la cloche dans un moment de chahut ou de grande tension et, d'un commun accord, chacun, au son de la cloche s'arrêtera et fera trois respirations conscientes avant de revenir à ce qu'il faisait.

Dans un groupe, celui qui décide d'inviter la cloche devient à ce moment-là le « maître de la cloche ». Le maître de la cloche invite la cloche en pleine conscience, il la réveille d'abord en posant le bâtonnet sur le bord de la cloche pour produire un demi-son, puis, après une respiration complète, il invite la cloche à sonner avec un son complet.

En invitant la cloche, vous pouvez vous dire ces mots, en inspirant sur le premier vers, puis en expirant sur le second :

*J'écoute, j'écoute.
Ce son merveilleux me ramène
à ma véritable demeure.*

Lorsque vous êtes parfaitement détendu et que vous percevez le son de la cloche au plus profond de vous, vous prenez plaisir à inspirer, à expirer et à écouter le son de cloche. Vous calmez votre corps et vos émotions, vous arrêtez les pensées. En vous exerçant ainsi à respirer avec la cloche dix, vingt ou trente minutes par jour, vous serez entièrement restauré : votre paix, votre joie et votre liberté. En respirant et en écoutant la cloche, vous prenez profondément conscience d'être vivant. Être vivant est magique. Respirer est un miracle.

6

Le gâteau dans le réfrigérateur



Vous pouvez pratiquer l'exercice du gâteau dans le réfrigérateur pour restaurer l'harmonie.

Ce gâteau n'est pas composé de farine et de sucre comme une génoise. C'est un gâteau que vous pouvez manger en permanence et qui n'est jamais fini.

Dès que l'atmosphère de votre maison devient tendue, parce que les enfants pleurent ou que les adultes se disputent, vous pouvez pratiquer l'exercice du gâteau dans le réfrigérateur pour restaurer l'harmonie. En premier lieu, inspirez et expirez trois fois de suite, puis dites à la personne avec laquelle vous vous querellez (ou aux personnes qui sont en conflit) : « Je me souviens que nous avons un gâteau dans le réfrigérateur. » Qu'il y en ait un ou pas importe peu.

Le fait de dire « Je me souviens que nous avons un gâteau dans le réfrigérateur » signifie en réalité « Ne nous faisons plus souffrir ». Le gâteau est un outil très utile pour sortir d'une situation périlleuse. L'un ira chercher le gâteau dans le réfrigérateur (ou toute autre nourriture agréable), l'autre disposera les assiettes et les couverts. C'est le moyen de donner à chacun une raison d'interrompre la dispute et de trouver un espace de respiration. En ouvrant le réfrigérateur pour sortir le gâteau et en préparant le thé, vous pouvez poursuivre votre exercice de respiration et vous commencerez à sentir votre corps et votre esprit plus légers.

Tandis que les autres préparent le thé et le gâteau, la personne qui s'est emportée a l'opportunité de respirer en paix. Tous pourront alors se joindre à la collation dans un

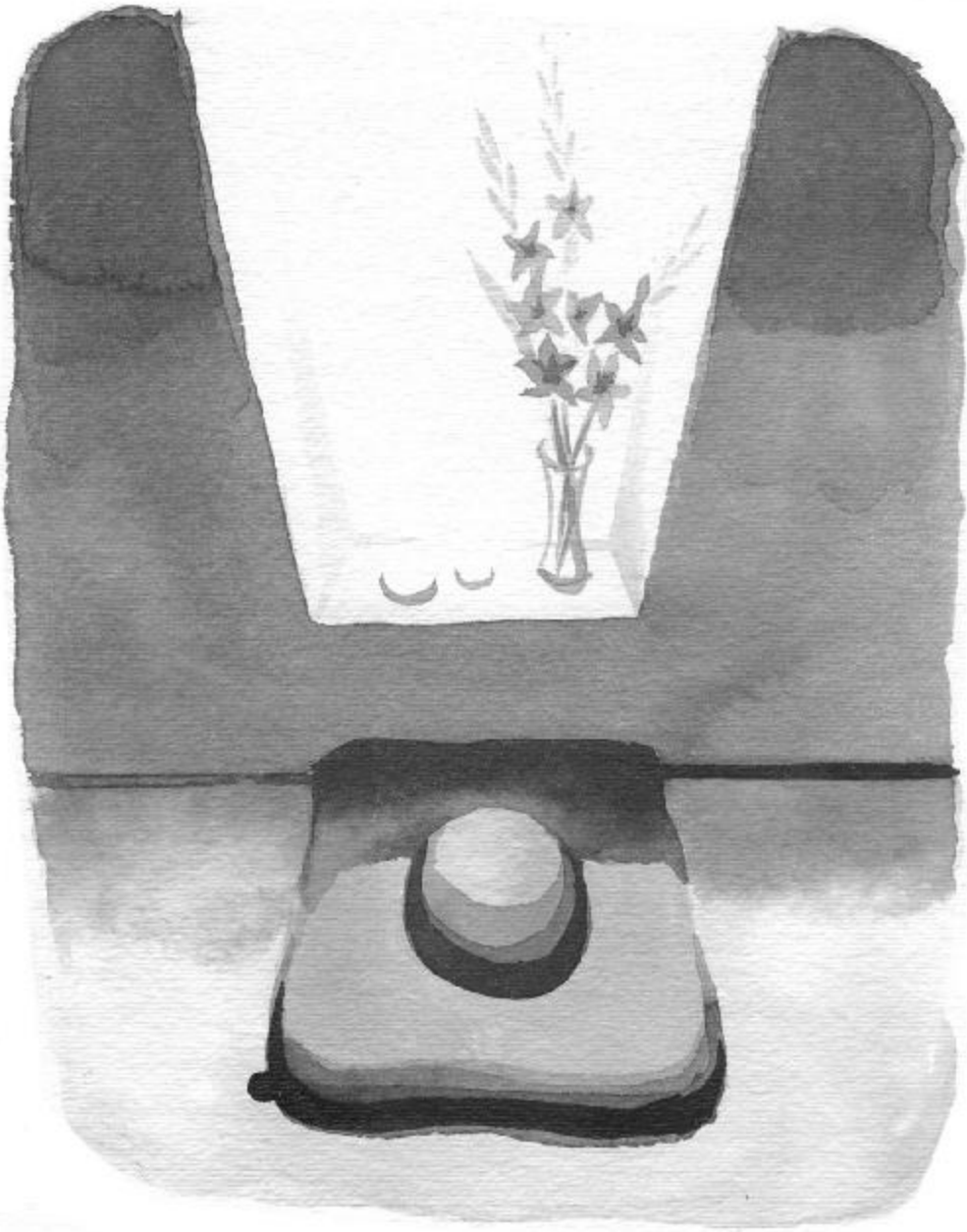
climat de légèreté et de compréhension mutuelle. Si vous avez préparé le thé et la collation et que la personne en colère ne s'est pas encore jointe à vous, priez-la gentiment : « S'il te plaît, viens boire le thé et manger un peu de gâteau avec moi. »

Quelle que soit la pratique choisie, celle du gâteau dans le frigo, de l'invitation de la cloche ou du rassemblement dans la pièce de respiration, tous les moments que la famille passera à s'y livrer feront croître le sentiment de paix et d'harmonie dans votre foyer. Demeurer silencieux et respirer ensemble permettra à tous de s'emplier du sentiment de paix et d'harmonie régnant dans la pièce. Nul n'est tenu d'ajouter autre chose.

Partager la pratique en famille nous donne tant d'occasions de développer nos facultés de compréhension et d'amour pour les autres. Chaque jour, chaque moment nous offre l'opportunité d'un nouveau départ : nous ouvrons les portes de nos cœurs et pratiquons ensemble pour transformer et guérir notre famille, notre monde et nous-mêmes.

7

Créer un autel



Un autel domestique constitue un témoignage de respect à nos ancêtres et au monde qui nous entoure. Ce geste nous rappelle que tous les objets de notre amour sont aussi en nous.

Dans votre pièce ou votre lieu de respiration, songez à créer un autel. Sur l'autel de mon ermitage en France se trouvent des images de Bouddha et de Jésus ; chaque fois que j'allume l'encens, je touche ces deux êtres comme mes ancêtres spirituels. Quand vous touchez une figure vraiment représentative d'une tradition, vous touchez non seulement l'homme ou la femme qui participe de cette tradition, mais vous touchez aussi votre nature propre.

En Asie du Sud-Est chaque foyer possède un autel familial. À l'occasion des événements familiaux importants, comme la naissance d'un enfant, nous faisons une offrande d'encens pour annoncer la nouvelle à nos ancêtres. Quand notre fils est sur le point d'entrer à l'université, nous faisons une offrande et annonçons son départ le lendemain. Quand nous revenons à la maison après un long voyage, notre premier geste est d'offrir de l'encens à nos ancêtres pour leur annoncer que nous sommes rentrés chez nous.

Mettre les photos de nos ancêtres génétiques et spirituels sur l'autel nous aide à sentir notre enracinement. Si nous trouvons le moyen de chérir et de développer notre héritage spirituel, nous nous sentons plus ancrés. Apprendre à toucher profondément les joyaux de notre propre tradition nous permet de comprendre et d'apprécier les valeurs d'autres traditions : ceci est bénéfique pour tous.

Sur votre autel, vous pouvez placer une cloche, ou bien un brûleur d'encens, une statuette, une ou deux bougies, des fleurs ou un petit caillou. Tout ce qui compte pour vous

peut y prendre place. Il est important que tous ceux qui vivent dans votre maison se sentent en lien avec l'autel. S'ils désirent ajouter un élément à l'autel, il serait bon qu'ils rapportent d'une promenade dans la nature un objet qui représente pour eux la beauté, la solidité ou la bonté - peut-être un caillou, une feuille, une pomme de pin ou une fleur.

Si certains mots peuvent vous aider à vous consolider, placez-les également sur l'autel. Certaines personnes utilisent les mots suivants pour guider leur méditation :

J'inspire, j'expire.

Plus profonde, plus douce.

Je me calme, je relâche.

Je souris, je suis libre.

Moment présent, moment merveilleux.

Vous aurez peut-être aussi plaisir à écrire d'autres mots-clés qui seront facilement à votre portée et vous rappelleront de pratiquer la respiration en pleine conscience au cours de la journée.

Placer des objets sur un autel ne signifie pas que l'on s'incline devant eux ou qu'on leur rende un culte. Ainsi, par exemple, une statue de Bouddha placée sur l'autel vous rappelle votre propre capacité à être conscient, éveillé, aimant et ouvert. Créer et entretenir un autel domestique est une manière de rendre hommage au monde autour de nous, à nos ancêtres et à la nature ; ce geste nous rappelle aussi que tous les objets de notre amour et de notre respect sont aussi en nous.

8

La méditation de la bonté aimante



Aimer, c'est d'abord nous accepter tels que nous sommes.

Metta signifie bonté aimante. Aimer, c'est d'abord nous accepter tels que nous sommes. Quand nous pratiquons la bonté aimante - ou la méditation -, nous voyons les conditions qui ont fait ce que nous sommes. Alors, l'acceptation de nous-mêmes - nos souffrances et notre bonheur - devient plus aisée.

Quand nous pratiquons l'arrêt et la respiration, nous observons le degré de paix, de bonheur et de joie que nous possédons déjà, aussi bien que le niveau de colère, d'irritation, de peur, d'anxiété et de chagrin qui nous habitent. À mesure que nous prenons conscience de nos sensations, nous approfondissons notre connaissance de nous-mêmes. Nous voyons comment nos peurs et notre inquiétude contribuent à notre malheur ; nous réalisons l'importance de nous aimer nous-mêmes et de cultiver la compassion dans notre cœur.

Asseyez-vous tranquillement, calmez votre esprit et votre respiration et récitez mentalement votre méditation. Tranquillement assis, vous ne vous souciez plus d'autre chose et vous pouvez porter un regard profond sur votre nature propre, cultiver votre amour pour vous-même et trouver les moyens les mieux appropriés pour exprimer cet amour dans le monde.

*Puissé-je être apaisé, heureux et léger
Dans le corps et l'esprit.*

Puissé-je être en bonne santé

et préservé de la souffrance.

*Puissé-je être libéré de la colère, des chagrins,
de la peur et de l'anxiété.*

Commencez à pratiquer cette méditation d'amour bienveillant pour vous-même en utilisant le « je ». Tant que vous ne serez pas capable de vous prodiguer à vous-même l'amour et le soin, vous ne pourrez pas faire grand-chose pour les autres. Pratiquez ensuite la méditation pour les autres en remplaçant le « je » par « il », « elle », « ils » ou « elles », d'abord pour une personne que vous aimez, puis pour une personne avec laquelle vous n'êtes pas particulièrement liée, puis encore pour une personne que vous aimez, et enfin pour quelqu'un dont la simple pensée vous est douloureuse.

Tout être humain est constitué de cinq éléments : la forme (le corps), les sensations, les perceptions, les formations mentales (idées, concepts et pensées) et la conscience. Ces éléments sont votre territoire, l'espace que vous occupez. Pour connaître votre état intérieur, il faut que vous reconnaissiez votre propre territoire, y compris les éléments qui sont en conflit en vous. Pour apporter l'harmonie, la réconciliation et la guérison dans votre être profond, vous devez vous comprendre vous-même. La méditation de l'amour bienveillant commence par l'inspection de votre territoire au moyen de la vision et de l'écoute profondes.

Si vous le souhaitez, vous pouvez poursuivre votre méditation en utilisant les vœux suivants :

*Puissé-je être apaisé, heureux et léger
dans mon corps et mon esprit.*

*Puisse-t-elle être apaisée, heureuse et légère
dans son corps et son esprit.*

Puisse-t-il être apaisé, heureux et léger

*dans son corps et son esprit.
 Puissent-ils être apaisés, heureux et légers
 dans leur corps et leur esprit.*

*Puissé-je être en bonne santé
 et préservé de la souffrance.
 Puisse-t-elle être en bonne santé
 et préservée de la souffrance.
 Puisse-t-il être en bonne santé
 et préservé de la souffrance.
 Puissent-ils être en bonne santé
 et préservés de la souffrance.*

*Puissé-je être libéré de la colère, des chagrins,
 de la peur et de l'anxiété.
 Puisse-t-elle être libérée de la colère, des chagrins,
 de la peur et de l'anxiété.
 Puisse-t-il être libéré de la colère, des chagrins,
 de la peur et de l'anxiété.
 Qu'ils soient libres de la colère, des chagrins,
 de la peur et de l'angoisse.*

*Puissé-je apprendre à me regarder avec
 compréhension et amour.
 Puisse-t-il apprendre à se regarder avec
 compréhension et amour.
 Puisse-t-elle apprendre à se regarder avec
 compréhension et amour.
 Puissent-ils apprendre à se regarder avec
 compréhension et amour.*

*Puissé-je parvenir à reconnaître et à toucher
 la graine de la joie et du bonheur en moi.
 Puisse-t-il parvenir à reconnaître et à toucher
 la graine de la joie et du bonheur en lui.
 Puisse-t-elle parvenir à reconnaître et à toucher*

*la graine de la joie et du bonheur en elle.
Puissent-ils parvenir à reconnaître et à toucher
la graine de la joie et du bonheur en eux.*

*Puissé-je apprendre à reconnaître les sources
de la colère, de l'avidité et de l'illusion en moi.
Puisse-t-il apprendre à reconnaître les sources
de la colère, de l'avidité et de l'illusion en lui.
Puisse-t-elle apprendre à reconnaître
les sources de la colère, de l'avidité
et de l'illusion en elle.
Puissent-ils apprendre à reconnaître
les sources de la colère, de l'avidité
et de l'illusion en eux.*

*Puissé-je savoir nourrir en moi
chaque jour les graines de la joie.
Puissiez-vous savoir nourrir en vous
chaque jour les graines de la joie.
Puissions-nous savoir nourrir en nous
chaque jour les graines de la joie.*

*Puissé-je être capable de vivre
frais, solide et libre.
Puissiez-vous être capable de vivre
frais, solide et libre.
Puissions-nous être capables de vivre
frais, solides et libres.*

*Puissé-je être libéré des deux extrêmes
que sont l'attachement et la haine,
sans tomber dans l'indifférence.
Puissiez-vous être libéré des deux extrêmes
que sont l'attachement et la haine,
sans tomber dans l'indifférence.
Puissions-nous être libérés des deux extrêmes*

*que sont l'attachement et la haine,
sans tomber dans l'indifférence.*

Nous commençons par un vœu : « *Puissé-je...* » Puis nous transcendons le souhait pour exercer de tout notre être une vision profonde de compréhension. L'intention d'aimer n'est pas encore l'amour. La vision profonde de nous-mêmes et d'une autre personne ou d'un autre groupe de personnes fait de notre aspiration à l'amour une intention profonde. L'amour pénétrera nos pensées, nos mots et nos actes ; nous serons plus paisibles, heureux et légers dans notre corps et notre esprit.

9

Cuisiner et manger



Pouvoir s'asseoir pour savourer un merveilleux repas est une chance précieuse qui n'est pas donnée à tout le monde.

Manger en pleine conscience est une partie importante de notre pratique de méditation – de la découpe des légumes à la vaisselle, en passant par la pleine attention pendant le repas. En état de pleine conscience, nous réalisons que de nombreux éléments – la pluie, le soleil, la terre, le travail des agriculteurs, celui des chauffeurs, des épiciers et du cuisinier – se sont conjugués pour composer chacun de ces merveilleux repas. Quand nous mangeons en pleine conscience, nous réalisons que l'ensemble de l'univers soutient notre existence.

Pouvoir s'asseoir pour savourer un merveilleux repas est une chance précieuse qui n'est pas donnée à tout le monde. Beaucoup de gens souffrent de la faim dans le monde. Quand je tiens un bol de riz ou un morceau de pain dans ma main, je sais que j'ai de la chance et je ressens de la compassion pour tous ceux qui n'ont rien à manger ou pour ceux qui sont privés d'amis ou de famille. Nous pouvons avoir conscience de cela lorsque nous sommes à table. Manger en pleine conscience peut cultiver les graines de la compassion et de la compréhension. Ces graines peuvent germer et grandir en nous ; elles peuvent nous décider à agir pour remédier aux maux de ceux qui souffrent de la faim et de la solitude.

*Ce plat,
Si parfumé et appétissant,
contient aussi beaucoup de souffrance.*

La cuisine devrait être un lieu de méditation. Peut-être envisagerez-vous d'aménager un autel dans la cuisine pour vous souvenir de pratiquer la cuisine en pleine conscience. Ce peut être tout simplement une petite étagère, avec suffisamment d'espace pour y poser un brûleur d'encens, un vase de fleurs, une belle pierre, la photo d'un ancêtre ou d'un maître spirituel, ou bien une statue de Bouddha ou d'un bodhisattva - ce qui signifie le plus pour vous. En entrant dans la cuisine, vous pouvez entamer votre travail par une offrande d'encens et pratiquer la respiration en pleine conscience.

Prévoyez suffisamment de temps pour cuisiner, afin ne pas vous sentir sous pression. Prêtez attention au fait que vous-mêmes et les personnes pour lesquelles vous cuisinez dépendent de ce repas. Cette pleine attention vous aidera à cuisiner une nourriture saine qui sera imprégnée de votre amour et de votre pleine conscience.

Une fois que le repas sera servi et que chacun aura pris place à table, pratiquez au moins trois respirations conscientes avant de manger. Vous pouvez dire :

En inspirant, je calme mon corps.

En expirant, je souris.

Si vous mangez seul, promettez-vous de le faire vraiment et d'être avec votre nourriture, au lieu de lire ou d'écouter la radio pendant le repas. Si vous mangez en compagnie d'autres personnes, prenez le temps de toutes les regarder et de leur sourire. Être attablé avec d'autres personnes donne l'occasion d'offrir un véritable sourire d'amitié et de compréhension. C'est une chose très simple, mais peu de gens le font. Je pense que la partie la plus importante de la pratique consiste à regarder chaque convive et à sourire. Si l'on mange ensemble sans être capables de se sourire, quelque chose ne va pas.

Après avoir respiré et souri, observez la nourriture de manière à la rendre présente. Ces aliments mettent en lumière votre lien à la terre. Chaque bouchée contient la vie du soleil et de la terre. C'est de vous que dépend le degré d'expression de la nourriture. Vous pouvez voir et savourer l'univers entier dans un simple morceau de pain ! Observer votre nourriture quelques secondes avant de manger et manger en pleine conscience peuvent vous apporter beaucoup de bonheur. Vous pouvez dire :

*Dans cette nourriture
je vois clairement la présence
de tout l'univers
qui soutient mon existence.*

Quand vous avez fini de manger, prenez quelques instants pour remarquer qu'à présent votre bol ou votre assiette est vide et que vous êtes rassasié. Vous pouvez prendre le temps d'exprimer votre gratitude pour avoir pu bénéficier de ce repas nourrissant ; sur le chemin de l'amour et de la compréhension, ces quelques mots vous aideront :

*L'assiette est vide.
Je suis rassasié.
Je fais le vœu de vivre
Pour le bien de tous les êtres vivants.*

Lorsque vous nettoierez la cuisine ou ferez la vaisselle, faites comme si vous donniez le bain à un bébé : vous ressentirez la joie et la paix irradier en vous et autour de vous. Vous pouvez alors vous dire :

*Faire la vaisselle
est comme donner le bain à un bébé.
Le profane est le sacré.*

L'esprit de tous les jours est un esprit éveillé.

Peut-être voudrez-vous essayer de pratiquer de temps en temps de manger en silence, même si vous vous trouvez en compagnie de votre famille ou de vos amis. Manger en silence nous permet de voir à quel point sont précieux la nourriture, nos amis et les relations étroites que nous entretenons avec la terre et toutes les espèces vivantes. Chaque légume, chaque morceau de pain, chaque goutte d'eau, porte en lui la vie de notre planète et le cosmos tout entier. Avec chaque bouchée, nous savourons le sens et la valeur de notre vie.

La première fois que vous mangerez en silence, cela pourra vous sembler étrange, mais dès que vous y serez habitué, les repas silencieux pourront vous apporter beaucoup de paix, de joie et de vision profonde. C'est la même chose que d'éteindre la télévision pour se mettre à table. Nous éteignons parfois la conversation pour mieux savourer les aliments et la présence des autres.

Contemplations avant de manger

Un bon moyen pour se rappeler de manger en silence consiste à lire ou à réciter les Cinq Contemplations ou les Six Contemplations pour les jeunes avant de commencer le repas. Vous pouvez aussi inscrire les Contemplations sur une affiche ou sur un bristol et les placer à un endroit où ils seront visibles pendant le repas.

Les Cinq Contemplations

1) Cette nourriture est le cadeau de l'univers tout entier, de la terre, du ciel, d'innombrables êtres vivants et le fruit de beaucoup de travail.

2) Mangeons-la en pleine conscience et avec gratitude afin d'en être dignes.

3) *Reconnaissons et transformons nos états mentaux négatifs, notamment l'avidité, qui nous empêchent de manger avec modération.*

4) *Mangeons de manière à maintenir notre compassion éveillée, à réduire la souffrance des êtres vivants, à cesser de contribuer au changement climatique et à préserver notre planète.*

5) *Nous recevons cette nourriture car nous voulons bâtir notre communauté, cultiver la fraternité et servir tous les êtres.*

Il existe une autre version des contemplations, que les familles aimeront utiliser avec leurs enfants.

Les Six Contemplations pour les jeunes

1) *Cette nourriture est le cadeau de l'univers tout entier : la terre, le ciel, la pluie et le soleil.*

2) *Nous remercions ceux qui ont produit ces aliments, particulièrement les maraîchers, les commerçants et les cuisiniers.*

3) *Nous nous contentons de mettre seulement dans notre assiette la quantité suffisante de nourriture sans gaspiller.*

4) *Nous mastiquons lentement et soigneusement les aliments pour mieux les savourer.*

5) *Cette nourriture nous donne l'énergie nécessaire à pratiquer le chemin de la compréhension et de l'amour.*

*6) Nous mangeons pour nous maintenir sains et heureux,
pour aimer les autres comme notre propre famille.*

10

Dormir



La relaxation profonde vous nourrit et vous permet de prendre du repos.

Notre lit devrait être un véritable lieu de repos et de régénération, mais trop de pensées viennent souvent nous empêcher de nous détendre et de trouver le sommeil. Bien sûr, il est important de penser, mais beaucoup de nos pensées sont inutiles. Tout se passe comme si un enregistrement tournait en boucle dans notre tête nuit et jour. Nous pensons à ceci et à cela ; il nous est difficile d'arrêter le cours de nos pensées. Dans le cas d'une bande enregistrée, on peut se contenter d'appuyer sur le bouton pour rétablir le silence. Mais le cours des pensées est privé de bouton d'arrêt. Les formations mentales et les soucis peuvent nous empêcher de dormir, voire nous donner des cauchemars. Si nous demandons à notre médecin de nous prescrire des somnifères ou des tranquillisants, le résultat peut être pire encore, car ce genre de sommeil ne favorise pas vraiment le repos, d'autant qu'à la longue ces drogues peuvent provoquer une accoutumance.

Plutôt que de recourir à de tels moyens, nous pouvons pratiquer la relaxation profonde le soir en écoutant une bande sonore de l'exercice, ou encore en le récitant par cœur.

La relaxation profonde

La relaxation profonde peut vous être utile si vous avez des problèmes de sommeil. Allongé tout éveillé sur votre lit, vous pouvez la pratiquer tout en suivant le rythme de votre respiration. Cela suffit parfois à vous endormir. Même si

vous ne parvenez pas à trouver le sommeil, les bienfaits de cette pratique sont importants, car elle vous nourrit et vous permet de vous reposer réellement.

À l'aide de votre pleine conscience et de la visualisation, examinez l'ensemble de votre corps en portant votre attention sur chaque partie, que vous embrassez mentalement en lui envoyant amour et soin tout en inspirant et en expirant. Si une partie de votre corps nécessite la guérison, attardez-vous davantage pour l'étreindre, lui prodiguer vos soins et votre amour attentionné. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez faire votre propre enregistrement, puis l'utiliser comme guide dans votre pratique.

Tandis que vous pratiquez lentement l'exercice, restez allongé, les bras le long du corps. Installez-vous confortablement pour permettre à votre corps de lâcher prise. Prenez conscience du lit sur lequel vous êtes étendu et laissez-le vous soutenir. Prenez conscience de votre souffle, dans l'inspiration et l'expiration, et de votre abdomen, qui se soulève et s'abaisse.

Tout en générant l'énergie de la pleine conscience, soyez conscient de vos yeux et adressez-leur un sourire. Conserver des yeux sains est une condition du bonheur. Permettez à vos yeux de se détendre. Relâchez la tension de tous les petits muscles qui se trouvent autour des yeux. Adressez à vos yeux amour et gratitude. En silence, répétez ces quelques mots :

En inspirant, je prends conscience de mes yeux.

En expirant, je souris à mes yeux.

En inspirant, portez votre attention sur votre bouche. En expirant, laissez votre bouche se détendre. Relâchez la tension de votre mâchoire et de votre gorge. Laissez un léger sourire flotter sur vos lèvres tandis que vous relâchez la tension de tout votre visage.

En inspirant, portez votre attention sur vos épaules. En expirant, permettez à vos épaules de se détendre et de se débarrasser de tous les fardeaux.

Avec votre énergie de pleine conscience, embrassez votre cœur et souriez-lui. Depuis longtemps, vous avez travaillé, mangé, géré l'anxiété et le stress en négligeant votre cœur. Votre cœur bat pour vous nuit et jour. Étreignez votre cœur en pleine conscience, avec tendresse. En soulageant et en prenant soin de votre cœur, dites-vous tranquillement ces quelques mots :

*En inspirant, je prends conscience de mon cœur.
En expirant, je souris à mon cœur.*

En inspirant, portez votre attention sur votre foie. Embrassez-le avec tendresse, amour et compassion. Soutenez-le de votre pleine conscience et de votre sourire.

En inspirant, portez votre attention sur vos jambes, vos chevilles, vos pieds, puis vos orteils. Relâchez tous vos muscles. Vous pouvez vous amuser à bouger vos orteils pour laisser les tensions s'échapper.

En inspirant et en expirant, tout votre corps s'allège, pareil à une plume de canard flottant sur l'eau. Vous n'avez nulle part où aller, rien à faire. Vous êtes libre comme un nuage dans le ciel.

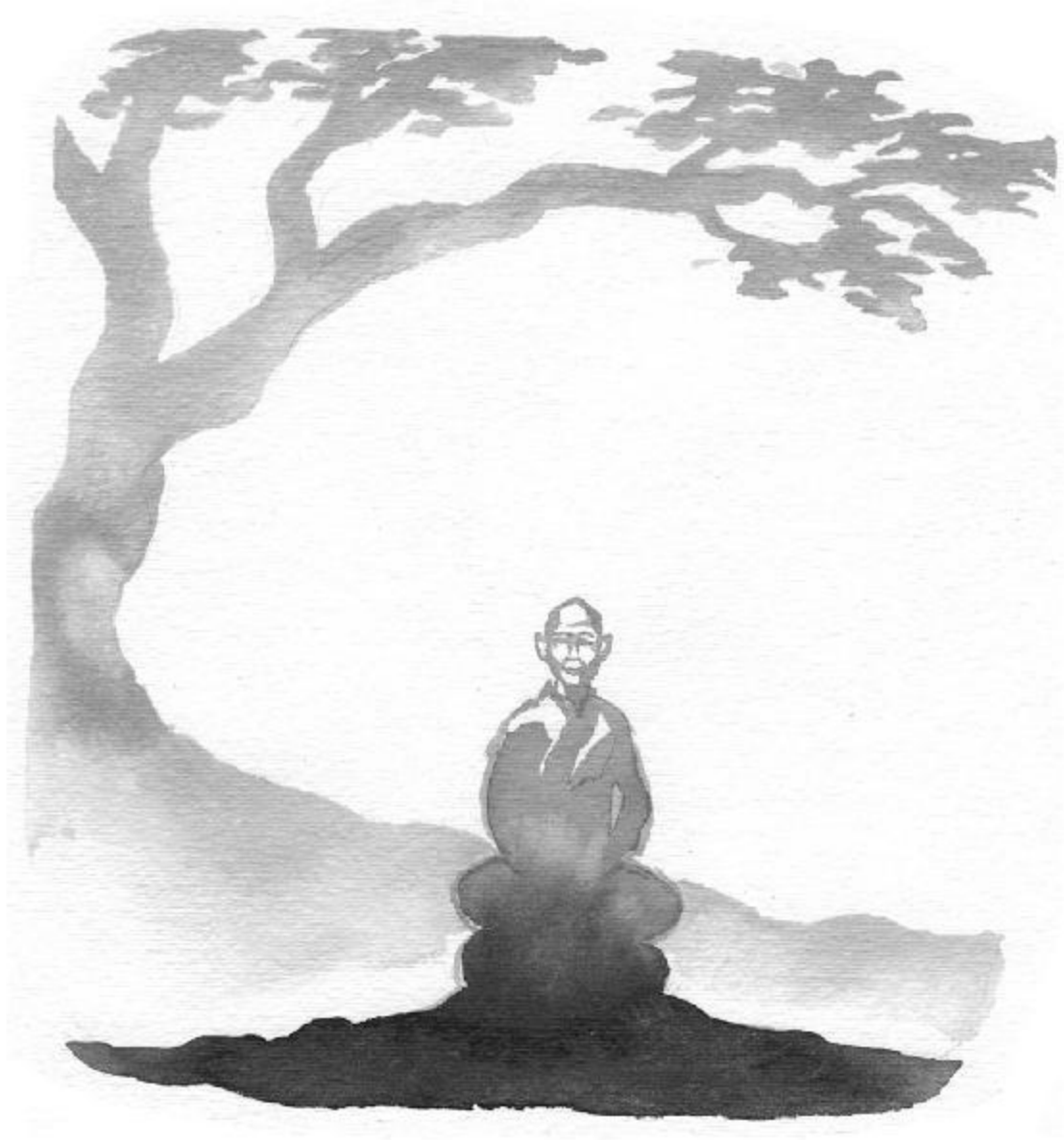
Il est possible de pratiquer la relaxation profonde tous les jours chez soi, partout où l'on peut s'allonger confortablement. Si l'on n'a pas le temps de pratiquer la totalité de l'exercice, on peut se concentrer sur une ou deux parties du corps et pratiquer la relaxation.

Vous pouvez aussi pratiquer la relaxation profonde à tout moment en famille. L'un des membres de la famille peut guider la séance en s'appuyant sur les conseils donnés plus haut. Une fois que l'ensemble du corps est visualisé et que tous les participants sont détendus, le guide peut mettre de la musique ou chanter très doucement quelques minutes.

Après quelques minutes de silence, le guide rappelle l'attention de chacun vers sa respiration et vers son abdomen qui se soulève et s'abaisse. Puis chacun redevient conscient de ses bras et de ses jambes, peut-être en les bougeant légèrement ou en s'étirant. Enfin, quand tout le monde aura doucement roulé sur un côté et se sera assis, on pourra se lever lentement dès qu'on se sentira prêt.

Quand nous pouvons nous reposer, tout paraît plus facile. Quand la maison est un lieu de repos, elle devient un sanctuaire. Dans l'environnement affairé qui est le nôtre, je crois nécessaire de pratiquer la relaxation profonde tous les jours. Que nous soyons adulte ou enfant, professeur ou élève, médecin ou patient, ami ou collègue, nous avons tous besoin d'un lieu où nous arrêter pour prendre du repos. En faisant de notre maison un lieu où pratiquer la relaxation profonde, l'arrêt, la respiration et la vie en pleine conscience, nous pouvons accéder au repos et à la guérison, rendre le bien-être à notre corps et à notre esprit, et partager ce bien-être avec les autres. Nous pouvons donner le meilleur de nous-mêmes.

***Thich Nhat Hanh :
maître zen, poète et militant***



Thich Nhat Hanh vit au Village des Pruniers, monastère et centre de pratique bouddhiste situé dans le sud-ouest de

la France. À l'instar de Sa Sainteté le Dalai-Lama, Nhat Hanh est considéré comme l'un des plus prestigieux maîtres du bouddhisme et comme une voix majeure du mouvement pacifiste bouddhiste. Toute sa vie, il n'a cessé de militer pour la paix, les droits de l'homme et la justice sociale.

Dans tous ses enseignements, Thich Nhat Hanh s'attache à faire vivre la sagesse des anciens au quotidien. « Il ne peut y avoir d'éveil hors de la vie de tous les jours », affirme-t-il. Être pleinement présent au moment présent est la clé du bonheur. En restaurant l'unité de notre corps et de notre esprit dans le moment présent, nous pouvons expérimenter la paix et l'unité avec l'humanité et avec toute forme de vie.

Thich Nhat Hanh est né Nguyễn Xuân Bao à Thua Thien, au Centre Viêtnam, le 11 octobre 1926, une époque marquée par la dure loi coloniale française. À l'âge de seize ans, il entre au monastère zen Tu Hieu pour y commencer son noviciat.

À la fin de ses études monastiques, Nhat Hanh s'installe à Saïgon, où il fonde le journal *Vietnamese Buddhists*, source d'inspiration pour les jeunes bouddhistes et les mouvements pacifistes.

En 1954, le Viêtnam était divisé en deux : le régime de Diem, soutenu par les États-Unis, exerçait son pouvoir sur le Sud. Cette date a marqué le début de l'occupation américaine et de la guerre.

En 1963, Nhat Hanh est invité à étudier à Princeton, puis il enseigne à Columbia University, à New York. En 1964, revenu à Saïgon, il fonde l'École de la jeunesse au service social (EJSS), première expérience de ce qu'il nommera plus tard le mouvement du « bouddhisme engagé ». Cette école forme les jeunes moines, les moniales et les laïcs à l'exercice du travail social auprès des populations afin de soulager les souffrances en temps de guerre. Ils participent à la reconstruction de villages et au relogement des réfugiés ; ils apportent une assistance en vivres, une aide

en matière d'éducation, de soins médicaux et d'aide juridique, et offrent un soutien spirituel aux victimes de la guerre. Ils ont été très actifs et accompli leur mission avec beaucoup d'ardeur bien que leur vie soit menacée. Beaucoup d'entre eux ont été blessés et même tués.

En 1966, Nhat Hanh fonde l'Ordre de l'Inter-Être, dédié à la pratique du bouddhisme, de la pleine conscience, de l'engagement social et de la non-violence. Deux ans plus tard, Nhat Hanh se rend aux États-Unis pour une tournée de conférences pour montrer aux Américains les conséquences de la guerre et lancer un appel à la paix. Dès que les autorités vietnamiennes ont connaissance de sa démarche, le retour au pays lui est interdit et Nhat Hanh doit s'exiler en France. Dès 1969, il est choisi comme représentant de la délégation bouddhiste pour la paix aux négociations de paix de Paris entre les États-Unis et le Nord Viêt Nam : il y fait entendre la voix du peuple vietnamien en exprimant le désir de paix et de fin des hostilités de la majorité de ses concitoyens. À la signature des accords de paix en 1975, il espère pouvoir retourner au Viêt Nam. Mais il est de nouveau condamné à l'exil, car le nouveau gouvernement lui tient encore rigueur de n'avoir pas pris position pour un camp ou pour l'autre pendant la guerre.

En 1982 Nhat Hanh fonde le Village des Pruniers, où moines, moniales et laïcs originaires de nombreux pays vivent ensemble toute l'année : ils forment une *Shanga*, famille spirituelle. Par cette vie en communauté, les membres vivent la paix qu'ils souhaitent voir dans le monde. Le centre de méditation accueille aussi des pratiquants laïcs et des familles à l'occasion de séjours d'une semaine ou plus ; il rassemble des ressortissants du monde entier. Des Palestiniens et des Israéliens viennent aussi ensemble au Village des Pruniers pour une retraite baptisée : La Paix commence ici. De nombreux vétérans de la guerre du Viêt Nam ont également fréquenté le Village des Pruniers et y ont découvert ici la paix et la guérison.

En janvier 2005, après trente-neuf ans d'exil, Nhat Hanh est autorisé pour la première fois à retourner au Viêt Nam. À l'occasion de ce voyage, il dispense ses enseignements, rencontre d'anciens amis et collègues, ainsi que des dirigeants du pays et introduit la pratique du Village des Pruniers dans de nombreux monastères.

Ce voyage sera suivi de deux autres séjours au Viêt Nam, en 2007 et 2008.

Aujourd'hui, Nhat Hanh continue à écrire, à donner des cours, à diriger des retraites et à diffuser dans le monde entier la pratique de la pleine conscience.



Pour contacter les communautés de Thich Nhat Hanh :

Le Village des Pruniers
13, Martineau
33580 Dieulivol, France
www.villagedespruniers.net

La maison de l'Inspir
7, allée des Belles Vues
93160 Noisy-le-Grand
www.maisondelinspir@over-blog.com

EIAB
Schaumburgweg 3

51545 Waldbrol
North Rhine-Westphalia
Allemagne
www.eiab.eu

Deer Park Monastery
2499 Melru Lane
Escondido, CA 92026
www.deerparkmonastery.org

THICH NHAT HANH

Le vénérable Thich Nhat Hanh est un maître bouddhiste vietnamien. Son action, son courage, l'amour qu'il porte à son peuple ont conduit Martin Luther King à soutenir sa candidature pour le prix Nobel de la paix en 1967. Réfugié politique en France depuis 1969, il vit en Dordogne au « Village des Pruniers », la communauté qu'il a fondée en 1982 et où il anime des séminaires réunissant des centaines de participants venus du monde entier. Les ouvrages de Thich Nhat Hanh connaissent aujourd'hui un succès mondial.

Consultez nos catalogues sur
www.12-21editions.fr



et sur
www.pocket.fr

S'inscrire à la [newsletter](#) 12-21
pour être informé des
offres promotionnelles
et de
l'actualité 12-21.

Nous suivre sur



Titre original :
MAKING SPACE
CREATING A HOME MEDITATION PRACTICE

© 2012 by Unified Buddhist Church, Inc.
Illustrations © Jason DeAntonis

© 2014 Pocket, un département d'Univers Poche,
Pour la traduction française

Couverture Guylaine Moi - Illustration Freebreath-Fotolia

ISBN numérique : 978-2-823-81720-1

« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#).