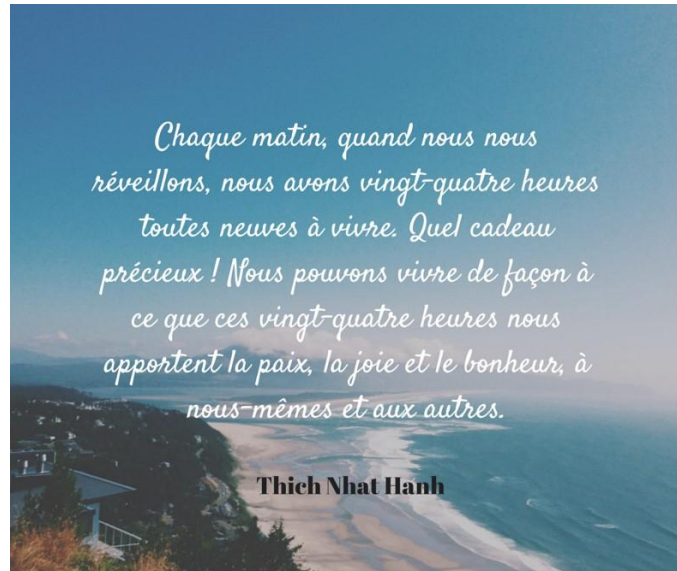


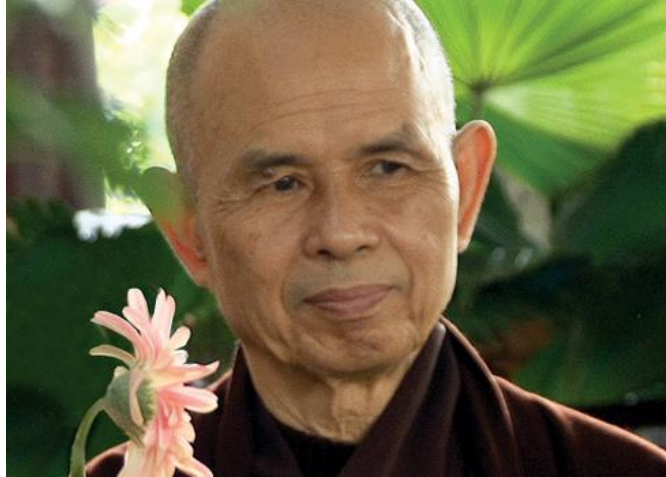
## La pleine conscience selon Thich Nhat Hanh



Thich Nhat Hanh est né le 11 octobre 1926 au VietNam. Ecrivain, poète, inlassable défenseur de la paix, il dirige le Village des Pruniers dans le sud-ouest de la France depuis 1982. Il y enseigne l'art de vivre en Pleine Conscience au quotidien. Le Village rassemble aujourd'hui plus de 150 moines et moniales de toutes nationalités et accueille chaque année près de 4000 retraitants. Thich Nhat Hanh est appelé Thây (Maître en vietnamien).



## *Son enseignement*



Joie et bonheur sont accessibles par la pratique de la pleine conscience, et principalement par la pratique de la respiration et de la marche "dans la pleine conscience", comme a l'habitude de le dire Thây.

La pleine conscience de chaque inspire permet aux pensées de s'arrêter. Et nous pouvons alors nous dire : Je suis libre.

Quand le corps et l'esprit sont réunis ensemble dans le moment présent, nous sommes libérés du passé et du futur.

Nous courons, nous cherchons toujours quelque chose. Cette attitude est devenue une habitude. Elle nous empêche de voir que les conditions de la joie et du bonheur sont là. Il suffit de s'arrêter pour les voir. Comment s'arrêter ? En pratiquant : une inspire ou un pas "dans la pleine conscience". Ainsi, il est possible de goûter à la joie de vivre et de se réjouir de chaque moment.

---

Chaque  
moment  
est un cadeau  
de la vie

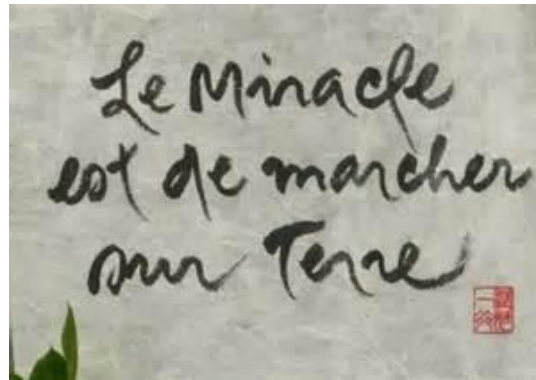
---

La vie et toutes ses merveilles sont disponibles seulement dans le moment présent. C'est pourquoi l'arrêt est indispensable. Nous avons couru pendant des années, nous avons beaucoup souffert, il nous faut arrêter cette course.

Chaque pas en conscience peut nous apporter la paix et la détente. Chaque pas en conscience nous permet d'être à 100% dans l'instant présent. La paix, la détente, la joie et le bonheur apparaissent alors à chacun de nos pas.

Nous retrouvons le bonheur d'être vivant et de marcher sur cette merveilleuse planète qu'est la planète bleue.

La guérison est possible à chaque pas. La liberté se fait sentir à chaque pas. La pratique de la pleine conscience aide à guérir plus vite.



Thây parle de trois sortes d'énergie :

- La pleine conscience : avoir conscience de ce qui se passe dans le moment présent (corps, sensations, perceptions, environnement).
- La concentration.
- La vision profonde : voir la réalité telle qu'elle est. Ne pas chercher cette vision mais pratiquer afin donner une chance à la vision profonde de se manifester par elle-même.

La pleine conscience est porteuse de la concentration qui est elle-même porteuse de la vision profonde.

La vision profonde nous permet d'atteindre la compréhension, puis la compassion. Elle nous permet de prendre conscience que des merveilles sont disponibles à chaque instant.



Thây parle également de l'existence de graines en nous. Des graines de joie, de bonheur, de concentration, de pleine conscience, de souffrance, de peur, de jalousie ... Il explique qu'il est possible d'apprendre à souffrir de telle sorte que nous souffrons moins.

Pour cela, il explique qu'une graine de souffrance - arrosée par soi ou par l'extérieur - se manifeste dans le mental. Le pratiquant est conscient de ce qui se passe. Il inspire, il sait - par exemple - que la colère est en lui. Il reconnaît simplement ce qui se manifeste en lui en étant pleinement conscient. L'énergie de la pleine conscience ainsi créée reconnaît l'énergie de la colère. L'énergie de la pleine conscience rentre dans l'énergie de la colère comme l'énergie de la tendresse de la maman pénètre dans l'enfant. Ce qui apporte le soulagement.

L'idée est d'embrasser l'énergie de la colère, de la tenir dans ses bras, à l'image de la maman qui tient son enfant dans ses bras et lui permet de moins souffrir.



Essayer de supprimer la colère serait contre productif. Cela créerait une guerre en soi et serait inefficace.

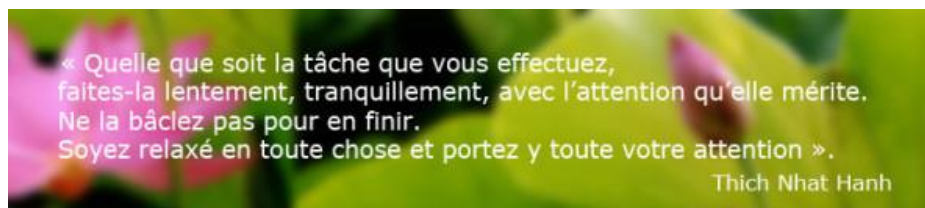
Il s'agit plutôt d'utiliser la souffrance - dans notre exemple, la colère - pour créer de la joie et du bonheur, selon l'enseignement du Bouddha qui considère le bonheur fait d'éléments "non bonheur" dont la souffrance.

Il est impossible qu'il n'y ait pas de souffrance dans notre vie, à l'image de la boue qui est nécessaire à la pousse du lotus.

La compréhension et la compassion nées de la vision profonde permettent d'utiliser la souffrance pour faire du bonheur.

Il s'agit de revenir au moment présent par l'observation de la respiration, du corps, de tout ce qui se présente à notre conscience à chaque instant.

D'où l'importance de vivre chaque instant en pleine conscience car tout se passe au moment présent et nulle part ailleurs.



L'objectif est de tenter de vivre le plus souvent possible dans cette énergie de la pleine conscience à travers les pratiques formelles (méditations) et les pratiques informelles (dans la vie quotidienne).

Thây nous conseille de ne pas faire un pas en avant si le précédent n'a pas été fait dans l'énergie de la pleine conscience et de revenir le plus souvent possible en pleine conscience de notre respiration.

La vision profonde apportée par la pleine conscience et la concentration qui en découle nous permettent de voir toutes les merveilles de la vie.

La vie en pleine conscience est belle !

Selon Thây, quand vous êtes dans cette énergie de la pleine conscience, vous êtes un être éveillé. Ce n'est pas plus compliqué que cela ...

*"Vivre en pleine conscience,  
ralentir son pas et goûter chaque seconde et chaque respiration,  
cela suffit."  
Thich Nhat Hanh*

*"Etablissez le calme dans votre esprit.  
Ecoutez avec vos oreilles mais aussi avec votre cœur.  
Si vous écoutez seulement avec votre intelligence,  
comparant ce qui est dit avec ce que vous savez,  
ce que vous avez déjà lu ou entendu ...,  
vous perdez une occasion de recevoir pleinement le message qui vous est transmis.  
Le Dharma est comme la pluie,  
laissons-le pénétrer profondément dans notre conscience  
et arroser les graines de sagesse et de compassion qui sont déjà en chacun de nous.  
Soyons comme une terre fraîchement labourée qui reçoit une pluie fine.  
L'enseignement peut permettre à l'arbre qui est en nous de fleurir  
et de produire les fruits de la compréhension et de l'amour."  
Thich Nhat Hanh*

