Thich Nhat Hanh

Les bienfaits du silence

Se ressourcer dans un monde assourdissant

Le jour

Les bienfaits du silence

Infographie : Chantal Landry
Correction : Sylvie Massariol
et Odile Dallaserra

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.

Conseil des Arts du Canada | Canada Council for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

© 2015, Unified Buddhist Church, Inc.
© 2015, Le Courrier du Livre pour la traduction française

01-16
Imprimé au Canada

Édition québécoise :
© 2016, Le Jour, éditeur,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

L'ouvrage original a été publié par HarperOne, une division de Harper Collins Publishers sous le titre *Silence. The Power of Quiet in a World Full of Noise*

Dépôt légal : 2016
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISBN 978-2-89044-874-2

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les États-Unis :
MESSAGERIES ADP*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450-640-1237
Télécopieur : 450-674-6237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays :
INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :
INTERFORUM editis SUISSE
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
ZI. 3, Corminboeuf
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :
INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

Thich Nhat Hanh

Les bienfaits du silence

Se ressourcer dans un monde assourdissant

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Stéphanie Chaut

Le jour
Une société de Québecor Média

Introduction

Nous passons beaucoup de temps à la recherche du bonheur, alors que le monde qui nous entoure est rempli de merveilles. Être en vie et marcher sur terre est un miracle ; pourtant, la plupart d'entre nous ne cessent de courir, comme s'il y avait un meilleur endroit où aller. La beauté est là, qui nous appelle chaque jour, à chaque heure, mais nous sommes rarement en mesure de l'entendre.

Pour pouvoir entendre l'appel de la beauté et y répondre, une condition *sine qua non* : le silence. Si nous ne sommes pas silencieux intérieurement (si le bruit a envahi notre corps et notre esprit), alors nous ne pouvons pas entendre l'appel de la beauté.

Une radio est diffusée en continu dans notre tête, la radio Pensées non-stop (PNS). Notre

esprit est plein de bruit, et c'est la raison pour laquelle nous ne pouvons entendre l'appel de la vie, l'appel de l'amour. Notre cœur nous appelle, mais nous ne l'entendons pas. Nous n'avons pas le temps de l'écouter.

La pleine conscience est la pratique qui amène le silence en nous. Sans pleine conscience, nous pouvons être entraînés par beaucoup de choses. Parfois, nous sommes emportés par les regrets et les chagrins concernant le passé. Nous ressassons de vieux souvenirs et des expériences anciennes, ne faisant qu'endurer encore et encore la souffrance que nous avons déjà traversée. Il est facile de s'enfermer dans la prison du passé.

Nous courons aussi le risque d'être emportés par le futur. Une personne anxieuse et inquiète au sujet de l'avenir est tout autant prisonnière qu'une personne ligotée au passé. L'anxiété, la peur et l'incertitude concernant l'avenir nous empêchent d'entendre l'appel du bonheur. Le futur devient alors, lui aussi, une sorte de prison.

Même s'ils essaient d'être dans le moment présent, beaucoup d'entre nous sont distraits et ressentent un manque, comme s'il y avait un vide en eux. Peut-être avons-nous des désirs, des attentes, peut-être attendons-nous qu'un événement ait lieu pour rendre notre vie un peu plus palpitante. Nous imaginons que quelque chose arrivera pour changer la situation actuelle, que

nous considérons comme ennuyeuse : il ne s'y passe rien de spécial, rien d'intéressant.

La pleine conscience est souvent décrite comme une cloche qui nous intime de nous arrêter et d'écouter en silence. Nous pouvons utiliser une cloche à proprement parler ou n'importe quel autre signal pour nous aider à nous souvenir de ne pas nous laisser emporter par le bruit qui nous entoure, ni par le bruit qui est en nous. Quand nous entendons la cloche, nous nous arrêtons. Nous suivons notre inspiration et notre expiration, créant en nous un espace de silence. Nous disons intérieurement : « J'inspire, je sais que j'inspire. » En inspirant et en expirant en pleine conscience, en portant notre attention uniquement sur notre souffle, nous pouvons faire taire complètement le bruit qui est en nous : les bavardages concernant le passé ou l'avenir, le désir d'avoir plus, etc.

Deux ou trois secondes de respiration en pleine conscience suffisent pour nous éveiller à la vie, pour nous rendre compte que nous sommes en train d'inspirer. Nous sommes là. Nous existons. Le brouhaha intérieur s'évanouit et une intense sensation d'espace apparaît ; elle est très puissante, très éloquente. Nous pouvons alors répondre à l'appel de la beauté qui nous entoure : « Je suis là. Je suis libre. Je t'entends. »

Que signifie : « Je suis libre » ? Cela veut dire : « J'existe. Je suis vraiment là, car je ne suis pas perdu dans le passé, dans le futur, dans mes

pensées, dans le bruit intérieur, dans le bruit qui m'entoure. Je suis là. » Pour pouvoir *être* vraiment, vous devez être libre des pensées, libre de l'anxiété, de la peur, des envies. « Je suis libre » est une déclaration forte. En vérité, rares sont les personnes libres, c'est-à-dire qui ont assez de liberté pour entendre, pour voir et pour être, simplement.

Être ensemble dans le silence

Je vis dans un centre bouddhique dans le sud-ouest de la France, où nous pratiquons une forme de silence appelée le « noble silence ». La pratique est simple : si nous parlons, nous parlons, mais si nous faisons autre chose, comme manger, marcher ou travailler, alors nous n'accomplissons *que* cette tâche-là. Nous ne parlons pas en même temps. Nous l'accomplissons donc dans un silence noble et joyeux. Ainsi, nous sommes libres d'entendre l'appel le plus profond de notre cœur.

Il y a peu, nous nous sommes réunis, moines, moniales et laïcs pour déjeuner ensemble en plein air. Nous sommes tous allés nous servir avant de nous asseoir ensemble dans l'herbe. Nous nous sommes assis en cercles concentriques, formant un petit cercle dans un grand cercle, puis un autre cercle encore plus grand. Nous ne disions mot.

J'ai été le premier à m'asseoir. Une fois installé, je me suis mis à pratiquer la pleine conscience de la respiration afin d'établir en moi le silence. J'écoutais les oiseaux, le vent et j'appréciais la beauté du printemps. Je n'attendais pas que les autres arrivent et s'assoient pour pouvoir commencer à manger. J'appréciais simplement d'être assis là, pendant vingt minutes ou plus, pendant que les autres personnes se servaient à manger avant de s'asseoir.

Le silence était là. Mais je sentais que ce silence n'était pas aussi profond qu'il aurait pu l'être, peut-être du fait que les gens étaient distraits en se servant, en marchant avec leur assiette à la main et en s'asseyant. Je suis resté assis en silence tout en observant ce qui se passait.

J'avais avec moi une petite cloche, et quand tout le monde a été assis, j'ai invité la cloche à sonner. Comme nous venions de passer une semaine ensemble à pratiquer l'écoute de la cloche en inspirant et en expirant en pleine conscience, nous l'avons très bien écoutée. Dès le premier son de la cloche de pleine conscience, le silence a changé. C'était un vrai silence, car tout le monde avait mis fin à ses pensées. Nous concentrions tous notre attention sur l'inspiration pendant que nous inspirions et sur l'expiration pendant que nous expirions. Nous respirions ensemble et notre silence collectif générait un puissant champ d'énergie. Un tel silence peut être qualifié de « foudroyant », car il

est éloquent et fort. Dans ce silence, je pouvais entendre le bruit du vent et le chant des oiseaux avec tellement plus de clarté ! Avant, j'avais pu les entendre, mais différemment, parce que je n'étais pas, à ce moment-là, dans cette qualité plus profonde de silence.

Cultiver le silence pour vous purifier des bruits de toutes sortes qui sont en vous n'est pas une pratique difficile. Avec de l'entraînement, chacun peut y arriver. Dans le noble silence, vous pouvez marcher, vous pouvez vous asseoir, vous pouvez apprécier votre repas. Quand il y a en vous un tel silence, vous avez suffisamment de liberté pour vous réjouir d'être en vie et apprécier toutes les merveilles de la vie. Grâce à cette forme de silence, vous êtes davantage capable de vous guérir, mentalement et physiquement. Vous avez la capacité d'*être*, d'être là, en vie. Parce que vous êtes vraiment libre : libre de vos regrets et de vos souffrances concernant le passé, libre de vos peurs et de vos incertitudes concernant l'avenir, libre de toutes sortes de bavardage mental. Être dans un tel silence quand vous êtes seul est une bonne chose ; l'être *ensemble* est particulièrement dynamisant et porteur de guérison.

Le son de l'absence de son

Le silence est souvent décrit comme l'absence de son, alors qu'il s'agit d'un son très puissant. Je

me souviens de l'hiver 2013-2014 : il n'était pas si froid que cela en France, mais nous avions entendu dire qu'il avait fait très froid en Amérique du Nord. Il y avait eu plus de tempêtes de neige que d'habitude et la température était parfois descendue en dessous de – 20 °C. J'avais vu une image des chutes du Niagara au plus froid de l'hiver : les chutes avaient cessé de chuter. L'eau *ne pouvait plus* couler ; elle était gelée. Cette image m'a beaucoup impressionné. Les cascades s'étaient arrêtées – de même que le son.

Il y a une quarantaine d'années environ, j'offrais à Chiangmai, dans le nord-est de la Thaïlande, une retraite à de jeunes personnes. Je logeais dans une cabane près d'un ruisseau au lit rocailleux qui bruissait continuellement. J'aimais m'asseoir à son bord, sur les rochers, pour y respirer, y laver mes vêtements ou y faire une sieste. Où que je fusse, j'entendais le bruit de l'eau. Nuit et jour, j'entendais ce même son. Je regardais les buissons et les arbres autour de moi et je pensais : « Depuis leur venue au monde, ils ont toujours entendu ce bruit. Supposons que le ruisseau s'arrête un jour et qu'ils entendent, pour la première fois, le silence. » Essayez d'imaginer cela : tout à coup, l'eau cesse de couler et toutes ces plantes qui, depuis leur éclosion, ont entendu, nuit et jour et sans interruption, le bruit du ruisseau, ne l'entendent plus. Imaginez leur surprise d'entendre, pour la première fois de leur vie, le son de l'absence de son.

Cinq sons véritables

« Bodhisattva » est un terme bouddhiste qui désigne un être empli d'une grande compassion, dont l'œuvre est de soulager la souffrance. Dans le bouddhisme, il y a un bodhisattva qui s'appelle Avalokiteshvara, le bodhisattva de l'Écoute profonde. Son nom, « Avalokiteshvara », signifie « celui qui écoute profondément les bruits du monde ».

D'après le bouddhisme, Avalokiteshvara a la capacité d'écouter tous les sons, quelle que soit leur nature. Il est aussi capable d'émettre cinq sortes de sons qui peuvent guérir le monde. Si vous arrivez à trouver le silence en vous-même, vous pourrez entendre ces cinq sons.

Le premier est le Son merveilleux, le son des merveilles de la vie qui vous appellent. C'est le son des oiseaux, de la pluie, etc.

Dieu est un son.
Le créateur du cosmos est un son.
Tout commence avec le son.

Le deuxième son est le Son de Celui qui écoute profondément le monde. C'est le son de l'écoute, le son du silence.

Le troisième son est le Son de Brahma. C'est le son transcendantal *om*. Ce son a une longue histoire dans la pensée spirituelle indienne. D'après la croyance hindoue, le son *om* a le pou-

voir intrinsèque de créer le monde. On dit que le cosmos, le monde, l'Univers a été créé par ce son. On retrouve cette idée dans l'Évangile de saint Jean : « Au commencement était le Verbe » (Jean 1,1). D'après les Védas, les textes sacrés hindous les plus anciens, le verbe qui a créé le monde est *om*. Dans la tradition védique indienne, ce son est la réalité ultime ; il est Dieu.

Beaucoup d'astronomes modernes en sont venus à croire en quelque chose de semblable : dans leur recherche de l'origine du temps, de l'origine du cosmos, ils ont émis l'hypothèse selon laquelle la source de l'Univers était le big bang.

Le quatrième son est le Son de la Marée montante. C'est le symbole de la voix du Bouddha. L'enseignement du Bouddha peut dissiper les perceptions erronées, enlever les afflictions et transformer les souffrances. Il est efficace et pénétrant.

Le cinquième son est le Son qui transcende tous les sons du monde. C'est le son de l'impermanence, qui nous rappelle de ne pas nous enfermer dans des paroles ou des sons spécifiques, ni d'y être trop attachés. Beaucoup d'intellectuels ont rendu l'enseignement du Bouddha complexe et difficile à comprendre. Mais le Bouddha s'exprimait en toute simplicité et n'était pas pris au piège des mots. Alors si un enseignement est trop compliqué, ce n'est pas le son du Bouddha. Si ce que vous entendez est

trop fort, trop bruyant ou trop alambiqué, ce n'est pas la voix du Bouddha. Où que vous alliez, vous pouvez entendre ce cinquième son. Même en prison, vous pouvez entendre le Son qui transcende tous les sons du monde.

Votre désir le plus profond

Une fois que vous aurez pu revenir au calme, que vous aurez pu établir en vous le silence, un silence foudroyant, vous commencerez à entendre l'appel qui vient du plus profond de vous-même. Votre cœur réclame votre attention. Votre cœur essaye de vous dire quelque chose, mais vous n'avez pas su l'entendre jusqu'à maintenant, parce que votre esprit était encombré par le bruit. Vous étiez toujours loin de vous-même, jour et nuit. Votre esprit était plein de pensées, et surtout de pensées négatives.

Dans la vie quotidienne, beaucoup d'entre nous passent le plus clair de leur temps à la recherche de confort, qu'il soit matériel ou affectif, dans le seul but de survivre. Cela prend tout leur temps. C'est ce que nous pourrions appeler les « préoccupations quotidiennes ». Nous sommes absorbés par nos préoccupations quotidiennes : comment avoir un logement, assez d'argent, de nourriture et de biens matériels. Nous avons aussi des soucis affectifs : est-ce que telle personne m'aime ou non ? Est-ce que j'ai la

sécurité de l'emploi ? Nous passons notre journée à nous faire du souci avec toutes ces questions. Nous sommes parfois aussi à la recherche d'une relation amoureuse qui soit supportable, qui ne soit pas trop difficile à vivre. En somme, nous cherchons à nous appuyer sur quelque chose.

Il est possible que nous passions jusqu'à 99,9 pour 100 de notre temps à nous faire du souci pour ces préoccupations quotidiennes (le confort matériel et affectif), ce qui est compréhensible, car il est important que nos besoins soient satisfaits pour que nous nous sentions en sécurité. Mais beaucoup d'entre nous se font trop de souci, alors même qu'ils ont tout ce qu'il leur faut : nous sommes en sécurité, notre faim est comblée, nous avons une belle maison et une famille aimante, mais cela ne nous empêche pas de nous inquiéter constamment.

Comme beaucoup de gens, vous n'avez peut-être pas encore perçu, pas encore entendu, la préoccupation qui est au plus profond de vous-même. Chacun de nous a un *désir ultime* qui n'a rien à voir avec les préoccupations matérielles ou affectives. Que voulons-nous faire de notre vie ? Nous sommes ici, mais *pourquoi* sommes-nous ici ? Qui sommes-nous, chacun de nous, individuellement ? Que voulons-nous faire de notre vie ? Ce sont les questions auxquelles, en règle générale, nous n'avons pas (ou ne prenons pas) le temps de répondre.

Il ne s'agit pas de simples questions philosophiques : si nous sommes incapables d'y répondre, nous ne serons pas en paix et nous n'aurons pas de joie, car la joie n'est pas possible sans paix. Beaucoup de personnes croient qu'elles ne pourront jamais répondre à ces questions, mais avec la pleine conscience, une fois un certain silence intérieur établi en vous, vous pouvez entendre l'appel le plus profond de votre cœur et les réponses à ces questions.

Quand vous vous posez la question : « Qui suis-je ? », si vous avez suffisamment de temps et de concentration, vous pourrez découvrir des réponses surprenantes. Vous pourrez voir que vous êtes une continuation de vos ancêtres. Vos parents et vos ancêtres sont pleinement présents dans chaque cellule de votre corps ; vous êtes leur continuation. Vous n'avez pas de soi séparé. Si vous retirez vos ancêtres et vos parents de vous, il ne reste plus de « vous ».

Vous pourrez voir aussi que vous êtes composé d'éléments, comme l'eau : si vous retirez l'eau de vous-même, il n'y a plus de « vous ». Vous êtes composé de terre : si vous retirez l'élément terre de vous, il n'y a plus de « vous ». Vous êtes composé d'air. Vous avez désespérément besoin d'air ; sans air, vous ne pouvez pas survivre. Alors, si vous retirez l'élément air de vous-même, il n'y a plus de « vous ». Et puis, il y a aussi en vous les éléments feu, chaleur et lumière. Vous savez que vous êtes composé de

lumière. Sans la lumière du soleil, rien ne peut pousser sur terre. Si vous continuez à regarder ainsi en vous, vous verrez que vous êtes fait du Soleil, une des plus grandes étoiles de la galaxie. Et vous savez que la Terre est, comme vous, faite d'étoiles. Alors, vous êtes les étoiles. Par une nuit claire, levez les yeux et vous verrez que vous êtes les étoiles qui brillent au-dessus de vous. Vous n'êtes pas seulement ce corps minuscule que vous avez l'habitude de considérer comme étant « vous ».

Rien ne sert de courir

La pleine conscience vous donne la tranquillité et l'espace intérieurs qui vous permettent de regarder en profondeur, de découvrir qui vous êtes et ce que vous voulez faire de votre vie. Vous ne ressentirez plus le besoin de courir après des objectifs dénués de sens. Vous courez, vous êtes en quête de quelque chose parce que vous croyez que cette chose est essentielle à votre paix et à votre bonheur. Vous vous poussez à atteindre telle et telle condition afin d'être heureux. Vous croyez que vous n'avez pas assez de conditions pour être heureux en ce moment même, et c'est pour cela que vous avez pris l'habitude, comme beaucoup, d'être constamment en train de courir après une chose ou une autre. « Je ne peux être en paix maintenant, je ne peux pas

m'arrêter pour apprécier ce qui est là, parce que j'ai besoin de plus de conditions avant de pouvoir être heureux. » En fait, vous étouffez votre joie de vivre innée, qui est un droit inaliénable. Mais la vie est pleine de merveilles, y compris de sons merveilleux. Si vous pouvez *être* là, si vous pouvez être libre, alors vous pourrez être heureux ici même et maintenant même. Vous n'avez plus besoin de courir.

La pratique de la pleine conscience
est très simple.
Il suffit de vous arrêter, de respirer
et d'amener le silence dans votre esprit.
Revenez dans votre demeure intérieure
afin d'apprécier «l'ici et le maintenant»
à chaque instant.

Toutes les merveilles de la vie sont déjà là. Elles vous appellent. Si vous pouvez les écouter, vous pourrez arrêter de courir. Ce dont vous avez besoin, ce dont nous avons *tous* besoin, c'est de silence. Cessez le brouhaha qui encombre votre esprit afin de pouvoir entendre les merveilleux sons de la vie. Vous pourrez alors commencer à vivre votre vie dans l'authenticité et la profondeur.

Chapitre un

Un apport constant de bruits

À moins que vous ne viviez seul dans la montagne et sans électricité, il y a des chances que vous absorbiez un flot permanent d'informations et de bruits toute la journée, sans interruption. Même si personne ne vous parle et que vous n'écoutez ni la radio ni de la musique, les mots et les sons parviennent jusqu'à vous par des panneaux publicitaires, des appels téléphoniques, des SMS, des réseaux sociaux, des écrans d'ordinateurs, des affiches, des prospectus et par bien d'autres moyens encore. Trouver un recoin sans télévision tonitruante au sein d'un aéroport s'avère parfois impossible.

Beaucoup de gens consacrent tout leur temps de trajet le matin et le soir à absorber des tweets, des SMS, des informations, des jeux et des notifications sur leur téléphone.

Les citadins s'habituent à un certain bruit de fond. Il y a toujours dans la rue quelqu'un qui crie, une voiture qui klaxonne ou de la musique assourdissante. La permanence de ce bruit peut même devenir rassurante. J'ai des amis qui, lorsqu'ils se rendent à la campagne pour un week-end ou participent à une retraite de méditation, trouvent le silence déstabilisant, voire effrayant. Ils ne se sentent pas à l'aise et en sécurité dans le silence, parce qu'ils ont l'habitude d'entendre un bruit de fond.

Enfin, au cours de ces rares moments où aucun son, aucun texte, aucune information ne nous vient de l'extérieur, notre esprit est perdu dans les méandres de ses pensées. Combien de minutes, s'il en est, vivons-nous dans le silence véritable chaque jour ?

Le silence est essentiel. Nous avons besoin de silence, tout comme nous avons besoin d'air, comme les plantes ont besoin de lumière. Si notre esprit déborde de mots et de pensées, il n'y a pas d'espace pour le silence.

Les plantes ne peuvent pousser sans lumière ; les humains ne peuvent respirer sans air. Tous

les êtres vivants ont besoin d'espace pour grandir et s'épanouir, et le silence permet cet espace.

La peur du silence

J'ai l'impression que beaucoup d'entre nous ont peur du silence. Aussi, nous sommes toujours en train de consommer quelque chose (des textes, de la musique, la radio, la télévision ou les pensées) pour occuper cet espace du silence. Si le calme et l'espace sont si importants pour notre bonheur, pourquoi ne leur faisons-nous pas plus de place dans notre vie ?

Un de mes étudiants de longue date vit en couple avec une femme vraiment aimable, qui sait écouter et ne bavarde pas trop ; mais, à la maison, elle a toujours besoin d'avoir la radio ou la télévision allumée ; quant à lui, il aime avoir un journal sous les yeux quand il prend son petit déjeuner.

Je connais aussi une femme dont la fille adorait aller aux séances de méditation assise organisées au temple zen près de chez elle. Elle avait encouragé sa mère à essayer, en lui disant : « C'est très facile, maman. Tu n'es pas obligée de t'asseoir par terre, il y a des chaises. Tu n'as rien à faire. Nous nous asseyons en silence, tout simplement. » Sa mère lui avait répondu en toute honnêteté : « Je crois que cela me fait peur. »

À l'heure actuelle, le bruit nous envahit où que nous soyons. En plus du brouhaha ambiant auquel nous ne pouvons échapper, nous sommes constamment soumis au vacarme de nos propres pensées. Le monde dans lequel nous vivons renferme une foule de merveilles, mais, trop souvent, nous n'avons pas la disponibilité mentale pour le remarquer. Dans ce livre, le maître zen Thich Nhat Hanh nous apprend à retrouver la sérénité malgré le chaos qui nous entoure. À l'aide d'exercices de respiration et de techniques pour pratiquer la pleine conscience, il nous enseigne à cultiver le silence intérieur, un atout puissant pour trouver le contentement et la paix. Concentrés sur cet état de calme, nous serons plus attentifs au moment présent et aurons davantage d'énergie à consacrer à la découverte de la personne que nous sommes. Grâce à son propos lumineux et accessible, Thich Nhat Hanh nous rappelle que les clés du bonheur sont à notre portée et qu'il suffit de peu pour y accéder.

Thich Nhat Hanh est l'un des maîtres zen les plus connus et respectés au monde. Poète et ardent défenseur de la paix et des droits de la personne, il est l'un des fondateurs du « bouddhisme engagé », mouvement qui allie méditation et action.

Groupe Livre Québecor Média

ISBN 978-2-89044-874-2

9 782890 448742

Conception graphique de la couverture : Nancy Desrosiers_Photo: © plainpicture / KNSY Bande