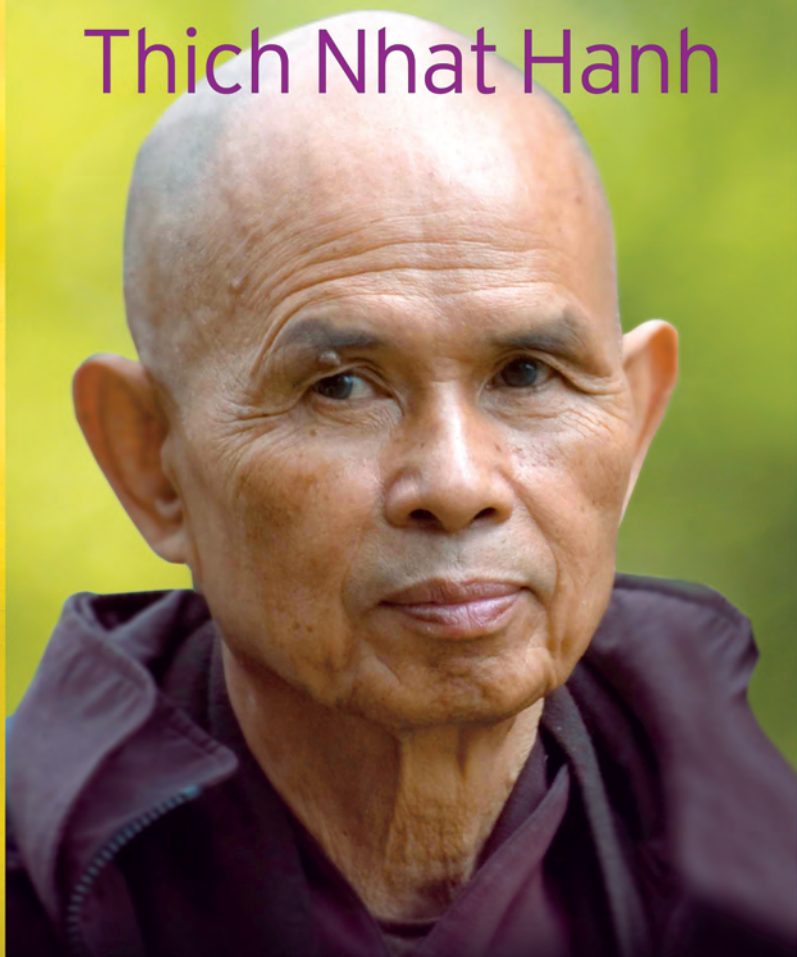


Thich Nhat Hanh



L'art de vivre

Réflexions et méditations
pour trouver la paix en soi

Le jour

Préface

La première fois que j'ai assisté à un enseignement de Thich Nhat Hanh, c'était en 1959 au temple Xa Loi, à Saïgon. J'étais étudiante à l'université et je me posais plein de questions sur la vie et le bouddhisme. Quoique jeune, ce moine était déjà renommé comme poète et érudit. Ce premier enseignement m'a profondément marquée. Jamais je n'avais entendu quelqu'un parler avec tant de beauté et de profondeur. Je fus frappée par son érudition, sa sagesse et sa vision d'un bouddhisme très pratique, à la fois profondément enraciné dans la tradition et parfaitement adapté aux besoins de notre temps. Très engagée dans l'action sociale dans les bidonvilles, je rêvais de combattre la pauvreté et de promouvoir le changement de société. Si tout le monde ne partageait pas ce rêve, «Thay» (comme nous aimons appeler

Thich Nhat Hanh, ce mot désignant en vietnamien le maître d'école) était très encourageant. Il me dit qu'il était sûr que tout le monde pouvait atteindre l'éveil en s'adonnant au travail qu'il ou elle aimait le plus. Le plus important, expliquait-il, était de juste être soi-même et de vivre sa vie aussi pleinement et aussi consciemment que possible. Je compris que j'avais trouvé le maître que je recherchais.

Depuis plus de cinquante-cinq ans, j'ai le privilège d'étudier et de travailler avec Thich Nhat Hanh, organisant des programmes d'aide sociale au Vietnam, conduisant des actions pour la paix à Paris, sauvant les *boat people* en pleine mer et aidant mon maître à établir des centres de pratique de la pleine conscience en Europe, aux États-Unis et en Asie. J'ai vu les enseignements de Thay évoluer et s'approfondir en s'adaptant aux besoins toujours changeants et aux défis de notre époque. Il a toujours aimé dialoguer avec les plus grands chercheurs en sciences, médecine, politique, éducation, économie et technologie, afin d'avoir une meilleure compréhension de notre situation actuelle et de mettre au point des pratiques de la pleine conscience qui soient adaptées et efficaces. Jusqu'en novembre 2014, où il a été victime d'un subit accident vasculaire cérébral à l'âge de 88 ans, Thay n'a cessé d'approfondir sa vision résolument nouvelle des enseignements bouddhistes fondamentaux. Parfois, on le voyait revenir d'une méditation marchée avec une lueur de joie dans le regard, saisir son pinceau et capturer

cette vision dans de courtes phrases calligraphiées dont il avait le secret. Plusieurs de ces phrases illustrent ces pages.

Ce livre remarquable, édité par ses étudiants monastiques, nous livre l'essence des deux dernières années d'enseignement de Thay sur l'art de vivre en pleine conscience. Il présente en particulier les conférences révolutionnaires de la retraite de vingt et un jours offerte en juin 2014, au « Village des Pruniers », notre centre de pratique de la pleine conscience en France, sur le thème « Que se passe-t-il lorsque nous mourons ? Que se passe-t-il lorsque nous sommes vivants ? »

J'ai toujours été profondément émue de la façon dont Thay incarne ses enseignements. C'est un maître dans l'art de vivre. Il aime profondément la vie, et malgré toute l'adversité qu'il a rencontrée au cours des années, la guerre, l'exil, la trahison, la maladie, jamais il n'abandonne la partie. Il a pris refuge dans sa respiration et dans les merveilles du moment présent. Thay est un survivant. Il a survécu grâce à l'amour de ses étudiants et de sa communauté, grâce à la nourriture qu'il puise dans la méditation, dans la respiration en pleine conscience et la détente lorsqu'il marche ou se repose dans la nature. Dans les temps de guerre et d'épreuves, tout comme dans les temps de paix et d'harmonie, j'ai vu comment la sagesse exposée dans ces pages a permis à Thay d'embrasser les joies et les peines d'une vie sans peur, mais remplie de compassion, de foi et d'espoir. Je vous souhaite à tous de pouvoir appliquer avec succès les

enseignements de ce livre dans votre propre vie et de marcher dans les traces du maître, en apprenant à générer la guérison, l'amour et le bonheur pour vous-même, votre famille et le monde.

Sœur Chan Khong (Vraie Vacuité)

Introduction



Nous sommes si proches d'elle que nous oublions parfois à quel point la Terre est belle. Vue de l'espace, notre planète bleue est remarquablement vivante, un paradis suspendu dans un vaste cosmos hostile. Lors du premier voyage sur la Lune, les cosmonautes ont été stupéfaits de voir la Terre se lever au-dessus de l'horizon désolé de la Lune. Nous savons que sur la Lune, il n'y a ni arbre, ni rivière, ni oiseau. Nous n'avons encore trouvé aucune autre planète qui porte la vie telle que nous la connaissons. On raconte que les cosmonautes qui sont en orbite dans les stations spatiales passent le plus clair de leur temps libre à contempler la vue époustouflante de la Terre loin en dessous. À distance, elle leur apparaît comme un organisme vivant géant, respirant. En voyant sa beauté et ses merveilles, les cosmonautes ressentent un

grand amour pour toute la Terre. Ils savent que des milliards de gens vivent leur vie sur cette petite planète, avec toutes leurs joies, leurs bonheurs et leurs souffrances. Ils voient la violence, les guerres, les famines et la destruction de l'environnement. En même temps, ils voient clairement que cette merveilleuse petite planète bleue, si fragile, si précieuse, est irremplaçable. Comme un cosmonaute l'a dit: «Nous sommes allés sur la Lune en techniciens, nous sommes revenus en humanistes.»

La science a pour objet de comprendre et de nous aider à comprendre les étoiles lointaines et les galaxies, notre place dans le cosmos, ainsi que la structure intime de la matière, des cellules vivantes et de notre propre corps. La science, tout comme la philosophie, cherche à comprendre la nature de l'existence et le sens de la vie.

La spiritualité est également un champ de recherche et d'étude. Nous voulons nous comprendre nous-mêmes, le monde autour de nous et ce que signifie être vivant sur Terre. Nous voulons découvrir qui nous sommes vraiment et nous voulons comprendre notre souffrance. Comprendre notre souffrance nous permet d'accepter et d'aimer, et c'est cela qui détermine notre qualité de vie. Nous avons tous besoin d'être compris et aimés. Et nous voulons tous comprendre et aimer.

La spiritualité n'est pas la religion. C'est un chemin qui nous permet de générer le bonheur, la compréhension et l'amour, pour que nous puissions vivre profondément chaque moment

de notre vie. Avoir une dimension spirituelle dans sa vie, cela ne veut pas dire s'évader de la vie, ni s'établir en un lieu de félicité hors de ce monde, mais découvrir des façons de faire face aux difficultés de la vie et de générer la paix, la joie et le bonheur là où nous sommes, sur cette belle planète.

L'esprit de la pratique de la pleine conscience, de la concentration et de la vision profonde du bouddhisme est très proche de l'esprit de la science. Nous n'utilisons pas d'instruments coûteux, mais seulement notre esprit clair et notre tranquillité pour regarder profondément et investiguer le réel pour nous-mêmes, dans l'ouverture, sans aucune discrimination. Nous voulons savoir d'où nous venons et où nous allons. Et, par-dessus tout, nous voulons être heureux. L'humanité a donné naissance à de nombreux artistes talentueux, musiciens, architectes, etc., mais combien d'entre nous ont maîtrisé l'art de créer un moment de bonheur pour nous-mêmes et notre entourage ?

Comme toutes les espèces sur Terre, nous recherchons toujours les conditions idéales qui nous permettront de réaliser pleinement notre potentiel. Nous voulons faire plus que juste survivre. Nous voulons vivre. Mais qu'est-ce que cela veut dire, être vivant ? Qu'est-ce que cela veut dire, mourir ? Que se passe-t-il lorsque nous mourons ? Y a-t-il une vie après la mort ? Y a-t-il une réincarnation ? Reverrons-nous nos bien-aimés ? Avons-nous une âme qui va au ciel, au nirvana ou auprès de Dieu ? Ces questions

sont dans le cœur de tout un chacun. Parfois, elles se transforment en mots, parfois, elles ne s'expriment pas, mais elles sont toujours là et nous serrent le cœur chaque fois que nous pensons à notre vie, à ceux que nous aimons, à nos parents malades ou vieillissants ou à tous ceux qui sont déjà décédés.

Comment pouvons-nous commencer à répondre à ces questions sur la vie et la mort ? Une bonne réponse, la bonne réponse, devrait reposer sur l'évidence. Ce n'est ni une question de foi, ni de croyance, mais de regard profond. Méditer, c'est regarder profondément et voir des choses que les autres ne peuvent pas voir, y compris les vues erronées qui sont à la base de notre souffrance. Lorsque nous pouvons nous libérer de ces vues erronées, nous pouvons maîtriser l'art de vivre heureux en paix et liberté.

La première vue erronée dont nous devons nous libérer est l'idée que nous sommes un soi séparé du reste du monde. Nous avons tendance à penser que nous avons un soi séparé qui est né à un moment donné et qui doit mourir à un autre moment, et qui est permanent durant le temps où nous sommes vivants. Tant que nous avons cette vue erronée, nous souffrons ; nous créons de la souffrance pour ceux qui nous entourent et nous faisons du mal aux autres espèces et à notre précieuse planète. La seconde vue erronée dont nous souffrons souvent est que nous ne sommes que ce corps, et que, lorsque nous mourons, nous cessons d'exister. Cette vue erronée nous masque tout ce qui fait que nous

sommes connectés avec le monde autour de nous et qui permet notre continuation après la mort. La troisième vue erronée qui est aussi répandue est l'idée que ce que nous cherchons, qu'il s'agisse du bonheur, du paradis ou de l'amour, ne peut être trouvé que hors de nous, dans un futur distant. Nous passons ainsi notre vie à courir après ces choses et attendre qu'elles se produisent, sans réaliser qu'elles sont déjà là en nous, dans le moment présent.

Il existe trois pratiques fondamentales pour nous aider à nous libérer de ces vues erronées : ce sont la concentration sur le vide, l'absence de signe et l'absence de but. Connues comme les trois portes de libération, ces trois pratiques sont disponibles dans toutes les écoles de bouddhisme. Ces trois concentrations nous offrent une vision profonde sur ce que cela signifie d'être vivant et ce que cela signifie de mourir. Elles nous aident à transformer les sentiments de tristesse, d'anxiété, de solitude et d'aliénation. Elles ont le pouvoir de nous libérer de nos vues erronées, pour que nous puissions vivre profondément et pleinement et faire face à la mort et à son approche sans aucune peur, ni colère, ni désespoir.

Nous pouvons également explorer quatre autres concentrations, sur l'impermanence, l'absence d'avidité, le lâcher-prise et le nirvana. Ces quatre pratiques sont décrites dans le Soutra sur la pleine conscience de la respiration, un texte merveilleux du bouddhisme initial. La concentration sur l'impermanence nous aide à nous

libérer de notre tendance à vivre comme si nous et nos bien-aimés allions être là pour toujours. La concentration sur l'absence d'avidité est une chance de prendre le temps de s'asseoir et de réfléchir à ce qu'est réellement notre vrai bonheur. Nous découvrons alors que nous avons déjà plus qu'assez de conditions pour être heureux, ici, dans le moment présent. Et la concentration sur le lâcher-prise nous aide à nous libérer de la souffrance et à transformer et relâcher les sensations désagréables. En regardant profondément avec l'aide de ces concentrations, nous sommes capables de toucher la paix et la liberté du nirvana.

Ces sept concentrations sont très pragmatiques. Ensemble, elles nous éveillent à la réalité. Elles nous aident à apprécier ce que nous avons, pour que nous puissions toucher le bonheur ici et maintenant. Et elles nous donnent la vision dont nous avons besoin pour apprécier le temps que nous avons, nous réconcilier avec ceux que nous aimons et transformer notre souffrance en amour et compréhension. C'est cela, l'art de vivre.

Nous avons besoin d'utiliser la pleine conscience, la concentration et la vision profonde pour comprendre ce que veut dire être vivant et mourir. Nous pouvons appeler les découvertes scientifiques et spirituelles «visions profondes», et la pratique qui consiste à alimenter et cultiver ces visions profondes «concentration».

Grâce aux visions profondes de la science et de la spiritualité, nous avons la chance au

xxi^e siècle de pouvoir vaincre les causes primaires de la souffrance des êtres vivants. Si le xx^e siècle a été caractérisé par l'individualisme et la consommation, le xxi^e siècle peut être caractérisé par la compréhension de l'interconnexion et par des efforts pour explorer de nouvelles formes de solidarité et de vivre ensemble. Méditer sur les sept concentrations nous permet de voir toute chose à la lumière de l'interdépendance, nous libérant des vues erronées et brisant les barrières d'un esprit discriminatoire. La liberté que nous recherchons n'est pas celle qui a pour effet de nous autodétruire ou de détruire d'autres nations ou notre environnement, mais celle qui nous permet de nous libérer de nos sentiments de solitude, de colère, de haine, de peur, d'avidité et de désespoir.

L'enseignement du Bouddha est très clair, efficace et simple à saisir. Il nous ouvre un chemin de vie, non seulement pour notre bénéfice personnel, mais pour toute notre espèce. Nous avons le pouvoir de décider du destin de notre planète. Le bouddhisme nous offre de l'humanisme l'expression la plus claire que nous ayons jamais eue. Ce sont nos visions profondes et nos actions éclairées qui nous sauveront. Si nous nous éveillons à notre véritable situation, il y aura un changement collectif au niveau de la conscience, et alors, l'espoir sera possible.

Explorons ensemble comment les sept concentrations, les visions profondes sur la réalité, peuvent nous apporter un éclairage sur notre situation, sur notre souffrance. Si, au cours

de cette lecture, vous vous trouvez en terrain inconnu, respirez. Ce livre est un voyage que nous entreprenons ensemble, comme une marche en forêt, appréciant les merveilles époustouflantes de notre précieuse planète. Parfois, nous rencontrons un arbre avec une écorce d'une grande beauté, une formation rocheuse saisissante ou une mousse vibrante qui pousse le long du sentier, et nous voulons partager cette beauté avec nos compagnons de voyage. Parfois, nous nous asseyons en chemin pour partager un repas ou boire à une source d'eau claire. Ce livre est un peu comme cela. À l'occasion, nous nous arrêtons pour nous reposer, prendre une tasse de thé ou simplement nous asseoir, dans un climat de parfaite tranquillité.

La tranquillité

Au Village des Pruniers, le centre de pratique de la pleine conscience où je vis en France, il y avait une véranda que l'on appelait « Écoute la Pluie ». Nous l'avons construite spécialement pour cela, pour pouvoir nous asseoir et écouter la pluie, sans penser à quoi que ce soit. Écouter la pluie peut aider l'esprit à trouver la tranquillité.

Amener l'esprit à la tranquillité est facile. Il suffit de porter son attention sur une seule chose. Tant que votre esprit écoute la pluie, il ne pense à rien d'autre. Vous n'avez pas besoin d'essayer d'apaiser votre esprit. Il vous suffit de vous détendre et de continuer à écouter la pluie. Plus

vous êtes capable de faire cela longtemps, plus votre esprit devient calme.

S'asseoir tranquillement comme cela nous permet de voir les choses telles qu'elles sont réellement. Lorsque le corps est détendu et l'esprit au repos, nous pouvons voir clairement. Nous devenons calmes et paisibles comme l'eau d'un lac de montagne, dont la surface tranquille reflète le ciel bleu, les nuages et les pics rocheux, exactement tels qu'ils sont.

Tant que nous sommes agités et instables d'esprit, nous ne pouvons pas voir la réalité clairement. Nous sommes comme le lac un jour de grand vent, la surface troublée, réfléchissant le ciel de façon déformée. Mais dès que nous retrouvons notre calme, nous pouvons regarder profondément et commencer à voir la vérité.



Pratique : l'art de respirer

La respiration consciente est un moyen merveilleux d'apaiser notre corps et nos émotions, de restaurer le calme et la paix. Ce n'est pas difficile de respirer en pleine conscience, tout le monde peut le faire, même les enfants.

Lorsque vous respirez consciemment, vous mettez tout votre corps et votre esprit en harmonie, en vous concentrant sur la merveille de la respiration. Notre respiration est aussi belle que la musique.

Nous voulons tous savoir d'où nous venons et où nous allons. L'humanité est épatante et se surpasse continuellement, mais qu'est-ce que cela veut dire, être vivant? Que veut dire mourir? Sur ce chemin imprécis qu'est la vie, nous sommes plusieurs à nous bercer de l'espoir de trouver l'amour et le bonheur. Or, combien ont maîtrisé l'art de créer un moment de bonheur pour soi et pour son entourage?

Intemporel et inspirant, ce livre répond à ces questions essentielles et nous montre comment faire face aux défis de la vie moderne. S'appuyant sur les enseignements du bouddhisme, il présente des idées innovantes pour adapter notre mode de vie et inviter le bonheur à se manifester à chaque instant.

Thich Nhat Hanh, moine, érudit et poète, est un inlassable défenseur de la paix et des droits de la personne. Maître zen connu et respecté, il figure parmi les personnalités les plus engagées du bouddhisme dans le monde occidental. Il est l'auteur de livres best-sellers dont *Vivre sans peur*, *L'art de communiquer en pleine conscience* et *Les bienfaits du silence*.