

SEMAINE 7 – OUVERTURE, FERMETURE

TROIS MOIS AVEC LE CORPS

PRÉSENTATION

Je suis conscient de la fermeture/ouverture du corps et des contenus mentaux correspondant (émotion = sensations physiques + pensées =) _ Quand je m'aperçois d'un blocage : je prends le temps de le ressentir profondément, je laisse la chaleur de mon attention dissoudre ce blocage, je laisse le corps s'ouvrir

" *Espace, confort* "

Focus: les bras et les jambes

Pratique:

- Pratique des 4 cailloux
- Je m'aperçois que mes bras et mes jambes sont croisés, je prends conscience de la fermeture et des pensées correspondantes. Je permets au corps de s'ouvrir

Suggestions:

- Identifier le ou les points du corps où se forment les "noeuds physiques" liés à une émotion (gorge, estomac, plexus, torsion de la jambe, bras, bassin, etc)
- Observer comment ce noeud se forme (au cours d'une conversation, suite à une pensée, une sensation...) et comment il peut se dénouer (respirer dans cette zone, marcher...) Je m'aperçois que mes bras et mes jambes sont croisés, je prends conscience de la fermeture et des pensées correspondantes. Je permets au corps de s'ouvrir.

* * *

PRATIQUE – LES 4 CAILLOUX

Explication par [Thich Nhat Hanh](#)

Chaque personne a un petit sac, et elle ramasse quatre cailloux, et elle lave les cailloux, les sèche, et elle les met dans un sac. Pour la méditation, chaque personne sort les quatre cailloux et les pose sur sa gauche. Une personne joue le rôle du maître de cloche, et après avoir écouté les trois sons de la cloche, chacun prend le premier caillou, et le regarde pendant une ou deux secondes.

Frais comme une fleur

Le premier caillou représente une fleur. Quand je prends le premier caillou, je le regarde et je dis : « *Tu représentes une fleur.* » Et cela prend seulement une ou deux secondes. Et alors vous le posez sur la palme de votre main gauche. Et vous posez votre main gauche sur votre main droite, et vous commencez à inspirer : « *Inspirant, je me vois comme une fleur.* » En inspirant, vous devriez vous voir comme une fleur, parce que le corps humain est aussi beau qu'une fleur. Que vous soyez un enfant, ou un adulte, vous pouvez être très beau, comme une fleur. Hier, nous avons dit que chaque être humain est une fleur dans le jardin de l'humanité. Et si nous savons pratiquer, nous pouvons préserver notre fragrance, notre fraîcheur pour longtemps. Et alors nous avons quelque chose à offrir aux personnes que l'on aime : notre fraîcheur. Si vous n'êtes pas frais, vous n'avez pas beaucoup à offrir aux personnes que vous aimez, c'est pourquoi cette méditation sur la fleur nous aidera à restaurer notre fraîcheur, restaurer notre fragrance. Nous avons peut-être souffert un petit peu trop, nous avons perdu de notre fraîcheur et de notre fragrance, c'est pourquoi nous devons pratiquer pour faire revenir notre fragrance. Ainsi, inspirant, je me vois comme une fleur, une vraie fleur, une fleur humaine. Et expirant, je me sens frais. C'est pour cultiver ce que nous appelons la fraîcheur et la beauté. Tout le monde veut être beau et frais. Si nous sommes en colère, si nous sommes énervé, si nous devenons trop attaché, nous ne sommes plus très

frais, et nous n'avons pas beaucoup à offrir à la personne que nous aimons. C'est pourquoi cette pratique est pour cultiver la fraîcheur, la beauté. Et vous faites trois fois : « *Inspirant, je me vois comme une fleur.* » Votre corps est une fleur. « *Expirant, je me sens frais.* » Durant ce temps, vous vous rendez frais, souriant. Il est très utile de sourire pendant le temps que vous expirez. Cela peut prendre deux ou trois secondes pour expirer, et durant ce temps, vous vous laissez être frais, et vous souriez. Quand vous souriez, tous les muscles de votre visage se relaxent, et tous les muscles de vos épaules se relaxent aussi. Vous êtes là, sans rien avoir à faire : vous n'avez pas à étudier, à faire aucune sorte de travail. Vous vous réjouissez simplement d'inspirer, de vous voir comme une fleur. Et expirant, vous vous laissez encore être une fleur. « *Inspirant, je me vois comme une fleur. Expirant, je me sens frais.* » Trois fois. Et alors, vous prenez le premier caillou et vous le posez sur votre droite.

Solide comme une montagne

Maintenant, vous prenez le deuxième caillou, et vous le regardez, et vous savez : « *Toi, le deuxième caillou, tu représentes une montagne. Une montagne qui est quelque chose de très solide, de très stable, et je veux être aussi solide, aussi stable, qu'une montagne. Je veux être stable, je veux être fiable. Si je sais que je ne suis pas stable, je ne peux pas être solide comme personne. Et les autres personnes ne peuvent pas compter sur moi, parce que je ne suis pas fiable, je change trop vite, je ne suis pas stable, je ne suis pas solide* » Et c'est pourquoi nous avons besoin du deuxième caillou représentant une montagne. Cela prend une, deux secondes pour reconnaître le deuxième caillou comme représentant une montagne. Et alors vous le posez sur votre main gauche, et vous méditez : « *Inspirant, je me vois comme une montagne.* » Et vous êtes assis de telle façon que vous soyez stable. Même si quelqu'un vient et vous pousse, vous restez encore ferme. Cette position est très bonne. C'est la position du lotus. C'est une très bonne position, très solide, très stable. Donc c'est dans cette position que le deuxième exercice peut être le mieux pratiqué. « *Inspirant, je me vois comme une montagne.* » Vous êtes avec solidité et stabilité, et vous êtes comme une montagne. Que vous le croyiez ou non, il y a une montagne en nous. Et nous devrions laisser la montagne se manifester, afin que nous puissions être stables et solides. Si l'autre personne n'est pas solide, n'est pas stable, n'est pas fiable, vous devez souffrir avec elle, c'est pourquoi il est très important que vous puissiez devenir plus solide, plus stable. Trois fois. Et alors vous posez la montagne.

Paisible comme l'eau tranquille

Et vous prenez le troisième caillou représentant l'eau tranquille. L'eau. Quand j'ai été en Suisse pour la première fois, j'ai visité beaucoup de beaux lacs en haut des montagnes. Tellement de beaux lacs. Et j'ai vu que l'eau était très tranquille, très calme, très tranquille. Et l'eau, parce qu'elle est tranquille, calme, reflète le ciel, reflète les nuages, reflète les montagnes, reflète les branches, très clairement, et si vous avez une caméra, vous pouvez la diriger vers l'eau et vous pouvez prendre la photo du ciel et des montagnes dans l'eau. Quand vous êtes calme, quand vous êtes tranquille, quand vous êtes paisible, vous reflétez les choses comme elles sont, vous ne déformez pas les choses, vous n'avez pas de fausses perceptions, et c'est la paix. Donc le troisième caillou représente l'eau tranquille, c'est-à-dire la paix. Si nous n'avons pas assez de paix en nous, nous ne pouvons pas être une personne heureuse. Et c'est pourquoi le troisième caillou est là pour nous aider à avoir plus de paix, plus de tranquillité, plus de calme. Et quand vous posez l'eau tranquille sur votre main gauche, et respirez, vous pratiquez : « *Inspirant, je me vois comme l'eau tranquille.* » Vous pouvez visualiser un lac absolument tranquille, absolument calme, reflétant le ciel, les montagnes, et les nuages. Et vous sentez que le calme vient à vous, et vous sentez la paix en vous. Avec la fraîcheur, avec la solidité, avec la paix en vous, vous avez beaucoup à offrir à la personne que vous aimez. Et toutes ces choses, vous ne pouvez pas les acheter au supermarché. Peu importe combien d'argent vous avez, vous ne pouvez pas acheter la fraîcheur, la fragrance, la solidité, et la paix. Nous devons pratiquer. Si à l'école, les enseignants et les élèves pratiquent, ils seront heureux, enseignant et apprenant ensemble, et la classe peut être un beau endroit où être. Trois fois avec l'eau tranquille.

Libre comme l'espace infini

Et le dernier caillou. Le dernier caillou représente l'espace, l'espace infini, la liberté. Une personne qui n'a pas de liberté, pas d'espace en elle, ne peut pas être une personne heureuse. Donc nous pratiquons afin que nous puissions avoir beaucoup d'espace en nous et autour de nous. Liberté. Liberté de la colère, liberté de la peur, liberté du désir, et quand vous êtes libre, vous radiez le bonheur. Imaginez la pleine lune voyageant dans le ciel. Parce que le ciel est vide, le ciel est immense, il y a beaucoup d'espace autour de la lune, et c'est pourquoi la lune est tellement belle, parce qu'elle a beaucoup d'espace autour d'elle. Imaginez qu'il y ait un million de lunes en même temps dans le ciel : il y aurait moins d'espace, et la lune n'aurait pas l'air aussi belle qu'elle l'est. Donc

quand vous arrangez des fleurs, il y a un art d'arranger les fleurs. Si vous êtes un bon pratiquant d'ikebana, l'art d'arranger les fleurs, vous laissez chaque fleur avoir assez d'espace autour d'elle pour laisser radier sa beauté. Vous n'avez pas besoin de beaucoup de fleurs. Vous n'avez pas besoin de cinquante fleurs, vous avez besoin seulement de quelques unes. Et vous donnez à chaque fleur assez d'espace afin qu'elle puisse radier sa beauté. Donc une personne est comme cela. Une personne sans espace dans son cœur et sans espace autour d'elle n'est pas une personne heureuse. Ainsi, si vous l'aimez, une des choses que vous voulez lui offrir est de l'espace. Offrez à la personne que vous aimez de l'espace. Ne lui imposez pas vos idées. C'est très gentil à vous de lui offrir de l'espace dans son cœur, et autour d'elle.

TEXTE 1 – EMBRASSER SA COLERE

par Thich Nhat Hanh

Chers amis,

Je voudrais vous faire part de ma pratique quand je suis en colère. Pendant la guerre du Vietnam, il y avait beaucoup d'injustice, et des milliers de personnes sont tués, y compris des amis et des disciples à moi. J'étais très en colère. Une fois, j'avais appris que Bêh Tre, une ville de 300.000 habitants, était bombardée par l'aviation américaine à cause de la présence de seulement quelques guérillas qui essayaient de tirer sur les avions américains. Les guérillas n'ont réussi à descendre aucun avion et ont quittés la ville. Mais elle a été détruite. Et le militaire responsable du bombardement déclarait plus tard qu'il fallait détruire cette ville pour pouvoir la sauver. J'étais très en colère.

Heureusement à l'époque j'étais déjà un pratiquant solide. Je ne disais rien, je n'agissais pas parce que je savais qu'agir ou parler quand on est en colère ce n'est pas sage. Cela peut créer beaucoup de dégâts. Dans la tradition bouddhiste, nous devons apprendre à respirer en pleine conscience, à marcher en pleine conscience pour générer l'énergie de la pleine conscience. C'est exactement avec cette énergie de pleine conscience que nous pouvons reconnaître, embrasser et transformer notre colère. La pleine conscience est cette énergie qui nous aide à être conscient de ce qui se passe en nous et autour de nous et tout le monde pourrait le faire.

Si vous buvez une tasse de thé et que vous savez que vous buvez une tasse de thé, cela s'appelle boire en pleine conscience. Quand vous inspirez et que vous êtes conscient de cela, que vous focalisez votre attention sur votre inspiration, cela s'appelle respirer en pleine conscience. Quand vous faites un pas et que vous êtes conscient que vous faites un pas, cela s'appelle marcher en pleine conscience. La pratique de base dans les centres zen ou dans les centres de méditations est cette pratique qui génère la pleine conscience à chaque moment dans votre vie quotidienne. Quand vous êtes en colère, vous êtes conscient que vous êtes en colère. Parce que vous avez déjà l'énergie de la pleine conscience en vous, engendré par la pratique, vous savez reconnaître, embrasser, regarder profondément et comprendre la nature de votre souffrance.

J'étais capable de comprendre la nature de la souffrance au Vietnam. J'avais vu que non seulement les vietnamiens souffraient mais également les américains pendant cette guerre. Les jeunes américains qui étaient envoyés au Vietnam pour tuer et être tués, subissaient beaucoup de souffrance et cette souffrance continue aujourd'hui. Les familles et la nation souffrent également.

J'ai pu voir que les causes de notre souffrance au Vietnam n'étaient pas les soldats américains mais parce que la politique n'était pas judicieuse.

C'était de l'incompréhension.

C'était la peur qui sous-tendait la politique. Beaucoup se sont immolés au Vietnam pour appeler à la cessation de la destruction. Ils ne veulent pas créer de la souffrance à d'autres personnes, ils veulent prendre cette souffrance sur eux pour faire passer le message. Mais le bruit des avions et des bombes était assourdissant et peu de personnes dans le monde étaient capable de nous entendre. C'est ainsi que j'étais décidé d'aller aux Etats-Unis pour appeler à la cessation de la violence. C'était en 1966 et à cause de cela on m'a interdit de rentrer chez moi. Depuis lors je vivais en exil.

J'étais capable de voir que l'homme n'était pas notre ennemi.. Les vrais ennemis sont l'ignorance, la discrimination, la peur, le désir et la violence. Je ne détestais pas les américains ou la nation américaine. J'arrivais aux Etats-Unis pour plaider une vision profonde des choses de telle façon que votre gouvernement aurait accepté de réviser sa politique. Je me souviens d'avoir rencontré le ministre de la défense Robert MacNamara. Je lui disais la vérité sur la souffrance. Il m'avait gardé pendant un long moment avec lui et il

m'avait écouté attentivement et j'étais très reconnaissant pour sa qualité d'écoute. Trois mois après, la guerre s'était intensifiée et j'ai entendu qu'il avait démissionné de son poste.

La haine et la colère n'étaient pas dans mon cœur. C'est pourquoi j'étais écouté aussi par beaucoup de jeunes de mon pays, je leur demandais de suivre la voie de la réconciliation et ensemble nous formions une nouvelle organisation pour la paix à Paris. J'espère que mes amis ici à New York sont capables de pratiquer de la même manière. J'ai compris et comprends la souffrance et l'injustice et je pense que je comprends profondément la souffrance de New York, des Etats-Unis. Je me sens new-yorkais, je me sens américain.

Vous voulez être là pour vous, être avec vous, ne pas agir, ne rien dire quand vous n'êtes pas calme. Il existe des façons de revenir à nous-mêmes et pratiquer pour retrouver calme, apaisement, lucidité. Il existe des possibilités de pratiquer qui nous permettent de comprendre les causes réelles de la souffrance. Et la compréhension nous aide à faire ce que nous avons à faire et de ne pas faire des choses qui causent du tort à nous et aux autres. Pratiquons, si vous voulez bien, la respiration consciente pendant trente secondes avant de continuer. Dans la psychologie bouddhiste, nous parlons de la conscience en terme de semences. Nous avons des graines de colère en nous. Nous avons des graines de désespoir, de peur. Mais nous avons aussi des graines de compréhension, de sagesse, de compassion et de pardon. Si nous savons comment arroser les graines de sagesse et de compassion en nous, ces graines se manifesteront sous forme d'énergies puissantes qui nous aideront à réaliser l'acte de pardon et de compassion. Cela aiderait notre pays à être tout de suite soulagé et à notre monde aussi. C'est ma conviction.

Je crois fermement que les américains ont beaucoup de sagesse et de compassion en eux. J'aimerais que vous soyez à votre meilleur niveau quand vous agirez pour l'amour des Etats-Unis, pour l'amour du monde. Avec lucidité, avec compréhension et compassion vous vous tournerez vers les gens qui vous ont créés tant de blessures et de souffrance et vous leur poserez beaucoup de questions.

« Nous ne comprenons pas assez votre souffrance, est ce que vous pouvez nous en parler ? Nous ne vous avons rien fait, nous n'avons pas essayé de vous détruire, de vous discriminer et nous ne comprenons pas pourquoi vous nous faites cela. Il y a beaucoup de souffrance en vous et nous voulons vous écouter. Nous pouvons vous aider. Ensemble nous pouvons créer la paix dans le monde. » Et si vous êtes solide, si vous êtes compatissant quand vous faites cette demande, ils vous diront leur souffrance.

Dans le bouddhisme nous parlons de la pratique de l'écoute profonde, de l'écoute aimante, une méthode merveilleuse qui nous aide à restaurer la communication, communication entre partenaires, communication entre père et fils, communication entre mère et fille, communication entre pays. La pratique de l'écoute profonde devrait être pris en charge par les parents, les partenaires de façon à ce qu'ils comprennent la souffrance des autres personnes. Ces personnes peuvent être votre femme, votre fils ou votre fille. Nous devons avoir assez de patience pour écouter mais beaucoup d'entre nous avons perdu notre capacité d'écoute parce que nous avons beaucoup de colère et de violence en nous.

Et les autres personnes ne savent pas utiliser les paroles aimantes, ils sont toujours en train de blâmer et de juger. Et les paroles sont souvent amères. Cette façon de s'exprimer suscite immanquablement l'irritation et la colère en nous et nous empêche d'écouter profondément avec compassion. Je pense, je crois, j'ai la conviction que si un père sait comment écouter profondément son fils, il ouvrira les portes de son cœur et renouera la communication.

Les personnes au Congrès et au Sénat devraient également s'entraîner à l'écoute profonde, à l'écoute aimante. Il y a une grande souffrance dans le pays et beaucoup de personnes sentent que leurs souffrances ne sont pas comprises. C'est pourquoi les politiciens et les parlementaires ont à s'entraîner à l'art de l'écoute profonde - écouter leurs compatriotes, écouter leur pays. Parce qu'il y a de l'injustice dans ce pays, parce qu'il y a de la discrimination dans ce pays. Parce qu'il y a beaucoup de colère dans ce pays.

Si nous pouvons nous écouter mutuellement, alors nous pouvons écouter les personnes d'autres pays. Beaucoup de ces personnes sont dans le désespoir, beaucoup souffrent à cause de l'injustice et de la discrimination. Il y a une grande masse de violence et de désespoir en elles. Et si nous savons comment les écouter en tant que nation alors nous pouvons déjà apporter beaucoup de soulagement. Ils vont sentir qu'ils sont compris. Et cela peut déjà éloigner les bombes.

J'ai toujours conseillé au couple qui est en colère de retourner à sa respiration, à sa marche consciente, en embrassant sa colère et en regardant profondément dans la nature de sa colère. Et il peut ainsi transformer sa colère dans le quart d'heure ou dans les deux ou trois heures. S'il n'y arrive pas, un partenaire doit dire à l'autre qu'il souffre, qu'il est en colère et qu'il veut que l'autre le sache. Il doit essayer de le dire calmement.

« Chéri(e), je souffre et je veux que tu le saches. »

Au Village des Pruniers, où je réside et pratique, nous conseillons à nos amis de ne jamais garder leur colère plus de 24 heures sans en faire part à l'autre. « Chéri(e), je souffre et je veux que tu le saches. Je ne comprends pas pourquoi tu avais fait cela, je ne comprends pas pourquoi tu as dit cela à moi. » C'est la première chose qu'on doit dire à l'autre. Et si on n'est pas assez calme pour le dire, on peut l'écrire sur un bout de papier.

La deuxième chose qu'il peut dire ou écrire, c'est « J'ai fait de mon mieux. »

Cela veut dire « Je pratique à ne rien dire, à ne rien faire quand je suis en colère parce que je sais que si je le fais à ce moment là je créerai encore plus de colère.

Donc j'embrasse ma colère,

je regarde profondément dans la nature de ma colère. »

Vous dites à l'autre personne que vous êtes en train de pratiquer pour retenir votre colère, pour comprendre votre colère, pour découvrir si votre colère pouvait venir de votre incompréhension, de vos perceptions erronées, de votre manque de pleine conscience ou de votre maladresse.

La troisième chose que vous pourrez dire à l'autre est « J'ai besoin de ton aide » Habituellement quand on est fâché avec quelqu'un, on a tendance à faire le contraire de ce qu'il fait. On aurait aimé dire « Je n'ai pas besoin de toi. Je peux survivre tout seul ». « J'ai besoin de ton aide » veut dire « J'ai besoin de ta pratique, j'ai besoin de ton regard profond, j'ai besoin de toi pour surmonter cette colère parce que je souffre ». Et si je souffre, vous ne serez pas heureux non plus parce que le bonheur n'est pas une chose individuelle. Si les autres personnes souffrent, nous ne serions pas non plus réellement heureux. Donc en aidant une autre personne à souffrir moins, à sourire, cela nous rendrait heureux également.

Le Bouddha a dit « Ceci est comme ceci parce que cela est comme cela. Ceci existe parce que cela existe. Les trois phrases que je propose sont le langage de l'amour véritable. Cela inspirera l'autre personne à pratiquer, à regarder profondément et ensemble vous arrivez à la compréhension et à la réconciliation. Je propose à mes amis d'écrire ces phrases sur un bout de papier et de le glisser dans votre portefeuille. A chaque fois que vous vous mettez en colère contre votre partenaire, votre fils ou votre fille, vous pouvez respirer consciemment puis reprendre le papier pour le lire. C'est une cloche de la pleine conscience qui vous dit ce que vous devez faire ou ne pas faire. Ces trois phrases sont :

« je souffre et je veux que tu le saches »

« Je fais de mon mieux »

« Aidez moi »

Je suis convaincu que dans un conflit international on peut appliquer la même pratique. C'est pour cela que je propose à l'Amérique en tant que nation de faire la même chose. Vous dites aux personnes que vous pensez être à la source de votre souffrance que vous souffrez, que vous voulez qu'elles le sachent et vous voudrez savoir pourquoi elles vous ont fait cela et vous pratiquez l'écoute profonde avec compassion. La qualité de votre être est très importante parce que votre demande n'est pas une condamnation mais une envie de créer une vraie communication..

« Nous sommes prêts à vous écouter. Nous savons que vous souffrez énormément pour commettre une chose pareille sur nous. Vous avez certainement pensé que nous sommes les causes de votre souffrance. Dites-nous si c'est à cause du fait que nous avons voulu vous détruire, que nous vous discriminons pour que nous puissions comprendre. Et nous savons que quand nous comprenons votre souffrance, nous pourrions vous aider également ». C'est ce que nous appelons dans le Bouddhisme « parole aimante » et cela a le pouvoir de restaurer la communication et quand la communication est restaurée la paix devient possible.

Cet été, un groupe de Palestiniens est venu au Village des Pruniers avec des Israéliens, une quinzaine de personnes. Nous les avons invités ensemble à venir pratiquer. Pendant les deux semaines, ils ont appris à s'asseoir ensemble, à marcher dans la pleine conscience ensemble, à profiter des repas silencieux ensemble et à s'asseoir ensemble en silence pour pouvoir écouter les uns et les autres. Cette pratique était très réussie. Au bout de deux semaines de pratique, ils nous ont fait un rapport merveilleux. Une femme a dit

« *Thây, c'est la première fois dans ma vie que je vois que la paix au Moyen Orient est possible* ».

Une autre jeune personne a dit:

« Thây, quand je suis arrivée au Village des Pruniers, je ne peux pas croire que c'est quelque chose de réelle à cause de la situation dans mon pays, nous vivons constamment dans la peur et la colère. Quand nos enfants montent dans un bus, nous ne sommes pas sûrs qu'ils reviendront à la maison. Quand nous allons au marché, nous ne sommes pas sûrs de rester vivant et de rentrer à la maison voir notre famille.

Quand je suis au Village des Pruniers, je vois des personnes se regarder et parler avec gentillesse, marcher paisiblement et faire les choses en pleine conscience. Je n'arrive pas à croire que c'est possible. Cela me semble irréel ».

Mais dans le contexte paisible du Village des Pruniers, ils étaient capables d'être ensemble, de vivre ensemble et de s'écouter et finalement la compréhension est arrivée. Ils ont promis de retourner au Moyen-Orient et de continuer leur pratique. Ils organiseront un jour de pratique par semaine au niveau local et une journée de pleine conscience au niveau national. Et ils planifient de retourner au Village des Pruniers en plus grand nombre pour continuer la pratique.

Je pense que des nations comme les Etats-Unis peuvent organiser ce genre de pratique où les gens peuvent venir et prendre le temps ensemble pour pratiquer la paix, cela apaiserait leurs peurs, leurs émotions et les négociations paisibles seraient plus faciles.

CHANT DE LA SEMAINE – QUAND J'INSPIRE, QUAND J'EXPIRE

*J'inspire, j'expire
Plus profond, plus doux
Je me calme, je relâche
Je souris, je suis libre*

*Moment présent
Moment merveilleux*