

# Conférence du Vénérable Thich Nhât Hanh Paris – 22 octobre 2006



Compte-rendu rédigé par Nghiêm Quang Thai, JJR 65

Le programme de la journée du Dimanche 22/10/2006 est divisé en 2 parties :

1) Promenade méditative le matin à partir de 10H30. Durée 1H00.

Point de départ : Jardin du Luxembourg – Point d'arrivée : Parvis de Notre-Dame.

2) Enseignement de Thây (Maître en Vietnamien) Nhât Hanh (Bonheur Suprême) sur

un sujet d'actualité : «Comment transformer les peurs» à 14H30. Durée 1H30.

Je n'ai pas assisté à la promenade méditative dont le point de départ est le jardin du Luxembourg et le point d'arrivée le Parvis de Notre-Dame de Paris. C'est un exercice de concentration où chaque pas lent, est l'occasion, à chaque inspiration et chaque expiration, d'une observation de soi et de ce qui nous entoure. Je l'ai déjà pratiqué il y a 2 ans avec un moine venu des USA. Il s'agit de **prendre conscience** de soi et de l'univers qui nous entoure pour arriver à **une pensée juste qui est la base d'une conduite juste**. Je reproduis ici les conseils pour la marche méditative pour ceux que cela pourrait intéresser. Les autres peuvent passer directement à la page suivante.



## Conseils pour la marche

Quel que soit l'endroit où vous vous trouvez, vous pouvez pratiquer la méditation marchée. Il suffit de prendre conscience que vous êtes en train de marcher. Au Village des Pruniers, nous marchons juste pour le plaisir de marcher, avec liberté et solidité, sans nous dépêcher. Nous sommes présents à chacun de nos pas. Quand nous souhaitons parler, nous nous arrêtons de marcher et nous prêtons toute notre attention à la personne en face de nous, à nos paroles et à notre écoute.

Marcher de cette manière ne devrait pas être un privilège réservé aux moines ou aux moniales, nous devrions tous en être capables à tout moment. Arrêtez-vous, regardez autour de vous et voyez comme la vie est merveilleuse: les arbres, les nuages blancs, le ciel infini. Écoutez les oiseaux, savourez la brise légère. La vie est tout autour de nous, nous sommes vivants, en bonne santé, capables de marcher en paix. Marchons comme une personne libre et sentons nos pas devenir plus légers au fur et à mesure que nous marchons. Exprimons notre gratitude et notre amour à la Terre. Apprécions tous les pas que nous faisons, chaque pas nous nourrit et nous guérit. Vous pouvez, si vous le souhaitez, utiliser un gatha. Faites deux ou trois pas pour chaque inspiration et pour chaque expiration.

**A l'inspiration je suis arrivé, à l'expiration je suis chez moi**  
**A l'inspiration je suis ici, à l'expiration maintenant**  
**A l'inspiration je suis solide, à l'expiration je suis libre**  
**A l'inspiration dans la réalité ultime, à l'expiration je m'établis**

Le programme est prévu à 14H30, mais dès 13H30, il y a déjà une longue file d'attente. Heureusement qu'on n'a pas vendu plus de billets que de places disponibles. Mais pour avoir les bonnes places, il vaut mieux se présenter bien avant l'heure. La salle Maubert Mutualité dans Paris 6<sup>ème</sup> a une capacité de 2000 places environ et elle est pratiquement remplie vers 14H00.

A 14H00, commence une séance de détente : la speakerine qui n'est autre que Châm Không (Vide Réel, ce nom indique qu'elle aspire, sur les pas de Bouddha, à atteindre une étape avancée sur le chemin menant au Nirvana, l'étape du Vide) nous invite à nous installer confortablement dans notre fauteuil, à fermer les yeux, le dos en arrière le maximum possible, à ne plus penser à ce qui se passe autour de nous, et à concentrer notre attention sur notre inspiration et notre expiration. Dans le même temps, elle nous fait écouter une jolie chanson sur la beauté du monde et la liberté, accompagnée par un moine à la guitare, qui rappelle un peu Joan Baez et ses «folk songs».



Les refrains reviennent à un rythme régulier pour accompagner chacune de nos inspiration et expiration :

- Détendre les tensions dans mon corps (inspiration)
- Bien reposer (expiration)
- J'apaise toute pensée dans mon esprit (inspiration)
- Je souris à mon esprit (expiration)

C'est un exercice assez agréable et l'on se laisse facilement guider par une voix suave qui a manifestement l'habitude d'apaiser les tourments de ses interlocuteurs.

De temps en temps, j'ouvre les yeux, je vois un magnifique décor avec 6 grands bambous verts, illuminés au milieu de la scène et à côté, se trouve un bel arbuste dont j'ignore le nom. Cinquante moines et moniales environ sont debout sur le devant de la scène.

La voix reprend, toujours aussi suave :

- J'inspire, je laisse tous mes soucis
- J'expire, je souris à la vie
- J'inspire, je suis arrivé
- J'expire, je suis chez moi
- J'inspire, je suis Ici

- J'expire, maintenant.

Puis s'élève un chant par le groupe de moines et moniales.  
«Je prends refuge en la sagesse» (Le Bouddha).

## Enseignement de Thây (le Maître) Nhât Hanh

Après cet exercice de relaxation qui a duré environ 30 minutes, suivi du chant par le groupe précédent, commence l'enseignement de Thây (le Maître) Nhât Hanh (Bonheur Suprême).

Au dessus de lui, à gauche et à droite, on peut voir deux banderoles :  
« La paix en soi » et « La paix en marche ».  
Ce sont les deux objectifs à l'ordre du jour de son enseignement.

«Il faut parler et écouter de manière aimante», commence-t-il d'une voix douce, mais ferme, dans un silence monacal.

Le faire avec les membres de sa famille, de sa communauté, de son pays, des autres pays.

Pour le faire, il faut se calmer, ne pas se mettre en colère.

On peut acquérir cette attitude par l'exercice «inspirer/expirer» comme expliqué dans la marche méditative.

Quand on est en colère, on ne doit pas parler, on ne doit pas répondre, on doit juste respirer et sentir sa respiration, sentir les objets et les personnes qui nous entourent, prendre conscience de soi, se calmer. Ceci doit être observé notamment lorsque quelqu'un nous dit quelque chose qui nous met en colère : on ne doit pas lui répondre tout de suite, mais juste respirer profondément, et attendre d'être redevenu calme pour répondre. Quand on est dans cette situation, on doit fixer un autre jour à notre interlocuteur pour la réponse : ce délai nous donne du temps pour nous calmer, pour méditer et pour pouvoir répondre par des paroles aimantes.

Les qualités et les défauts qui sont en nous sont comme les bonnes et mauvaises plantes de notre jardin. Il faut soigner les bonnes plantes, arracher les mauvaises herbes.

Nous devons soigner notre jardin et celui de l'être aimé.

Développer nos qualités, éradiquer nos défauts.

Si deux personnes font cela, elles se parlent et s'écoutent. D'autres auront envie d'être avec elles, se joindront à elles, pour former un groupe de trois, puis de quatre personnes qui se parlent et qui s'écoutent. Ainsi de suite, jusqu'à former une grosse communauté, un pays, le monde.

La marche méditative, qui permet de prendre conscience de soi et des autres pendant l'inspiration/expiration, est une bonne technique pour maîtriser sa colère et parler de façon aimante.

## **Mais la peur peut être un obstacle à notre comportement calme et aimant.**

D'où vient-elle ?

Les graines de peur sont dans la profondeur de notre conscience.

- Je dors moins
- Je ne peux pas guérir de ma maladie
- Je ne peux pas échapper à la mort
- Je ne peux rien emporter avec moi quand je meurs
- J'ai peur de perdre mon travail
- J'ai peur d'avoir un accident
- J'ai peur des terroristes, ....

Les causes des accidents sont hors de nous ou en nous.

Pour ne pas avoir peur, il faut avoir conscience de ce qu'on fait et de ce qu'on est.

**L'énergie de pleine conscience est une énergie de protection.**

On sait ce qu'on doit faire et surtout ce qu'on ne doit pas faire.

Il faut cultiver la compassion, car une personne sans compassion souffre, ne communique pas.

La compassion nous protège nous-mêmes, protège les autres.

Les Israéliens ont peur et combattent pour leur survie.

Les Palestiniens ont peur et combattent pour leur survie.

Oussama Ben Laden a peur de voir l'Islam dominé et disparaître.

La peur engendre la haine, la colère, la violence.

Nous souffrons et faisons souffrir.

Pour réduire la violence, il faut aider à réduire la peur.

**La peur est née des perceptions erronées (Le Bouddha).**

La peur et le terrorisme ne peuvent être éradiqués avec des bombes.

La violence ne doit pas répondre à la violence.  
Il faut écouter avec compassion, aider à réduire la peur.  
Une vue juste fait diminuer la souffrance et la peur.  
Quand on écoute une personne, on peut réaliser qu'on a des perceptions erronées sur soi-même et sur l'autre. Comme le père sur son fils ou le fils sur son père.  
Tous les deux sont victimes de perceptions erronées.

Le bonheur et la sécurité sont des choses collectives, la souffrance et la peur aussi.

Pour avoir la sécurité, il faut offrir la sécurité.

Peu de dirigeants sont capables de suivre cette politique.

**La méditation est l'acte de regarder en profondeur.**

Si on a de la compassion, on ne souffre plus.

**La compassion, c'est le désir d'aider l'autre, qui reconnaît cette intention.**

La peur et la souffrance diminuent.

On peut pratiquer la compassion au sein d'une famille, d'une communauté, d'une nation, des nations.

**On commence par l'inspiration/expiration en pleine conscience.**

On peut parler, dialoguer pour transformer la peur. Nos dirigeants ne sont pas entraînés dans cette pratique.

La compassion est un agent de protection, la sagesse aussi.

**La sagesse, c'est inter-êtré (\*) avec toutes les autres choses.**

On ne peut pas être que par soi-même. La fleur doit inter-êtré avec le Soleil, les nuages, la Terre.

Sans le Soleil, aucune fleur ne peut être. On peut toucher le Soleil quand on touche la fleur. Fleur et Soleil inter-sont.

On ne peut pas être que par soi-même, on doit être avec les autres.

Nos ancêtres animaux et végétaux sont en moi. Mon père et ma mère sont dans chacune de mes cellules ».

(Thay Nhat Hanh est moine à 16 ans. Il a la chance de connaître la liberté, la sécurité, la joie. Il suit l'enseignement du Bouddha. Il le fait aussi pour son père et sa mère).

Des générations d'ancêtres ont travaillé, combattu, franchi beaucoup d'obstacles pour s'établir dans cette vie.

Beaucoup d'épreuves, de souffrances ont été endurées par nos ancêtres pour nous.

Elles sont en nous, elles sont dans nos gènes. Nous devons remercier nos ancêtres.

(\*) mot inventé par Thay Nhat Hanh, dont on peut deviner le sens en lisant la suite.

## **Le non-soi.**

On n'est pas là comme une entité séparée, isolée.

On est soi-même, ses ancêtres et ses enfants.

La sagesse est une vue juste, une vue de l'inter-êtré.

Avec l'inter-êtré, on peut produire des pensées justes.

La souffrance et le bonheur ne sont jamais isolés.

Une femme ne peut être heureuse si son mari souffre. Un père ne peut être heureux si son fils souffre. On ne peut être heureux si autour de nous des gens souffrent.

Une pensée de compassion nous guérit, nous nourrit car elle produit une pensée juste. Avec l'amour, le pardon, elle nous donne la santé physique et mentale.

Si on peut regarder en profondeur et comprendre l'inter-êtré, on peut produire une pensée juste, des paroles justes qui vont de pair avec la compassion et le pardon.

On est tous capable de produire une pensée juste, des paroles justes.

Commençons tout de suite, n'attendons pas demain.

Le Bouddha dit : « Quand nous mourrons, nous ne pouvons rien emporter avec nous, sauf le Karma qui est la somme de nos pensées, nos paroles et nos gestes ».

Jean-Paul Sartre (\*\*) disait : « L'homme est la somme de ses actes ». Il est très proche en cela du bouddhisme.

Dans le bouddhisme, l'acte =pensées+paroles+gestes.

Il y a ceux/celles qui ont peur du non-être. On est quelqu'un, puis on n'existe plus. On pense à sa propre mort.

**La naissance et la mort sont des concepts qui ne s'appliquent pas à la réalité.** On perd cette sorte de peur avec la pratique : la peur du non-être. Est-ce qu'un nuage peut mourir ? Qu'est-ce que la mort ? De quelque chose, on devient rien. Ça ne s'applique pas à un nuage. Un nuage peut devenir de la pluie, de la grêle, mais ne meurt jamais. Rien ne se perd, rien ne se crée (Lavoisier). Avant, le nuage était eau, chaleur. C'est une manifestation, pas une création quand il devient nuage. «Tu es libre de la mort, du non-être » dit le Bouddha. Une personne morte est encore là, dans ses nouvelles manifestations.

Dans le bouddhisme, on préfère le terme de « manifestation » à celui de «naissance».

La pratique peut apporter un soulagement à notre douleur. **Le Nirvana est l'état où les notions de mort et de naissance sont absentes.**

Dans le bouddhisme, on préfère le terme de « manifestation » à celui de «naissance».

La pratique peut apporter un soulagement à notre douleur. **Le Nirvana est l'état où les notions de mort et de naissance sont absentes.**

Certaines théologies parlent de Dieu comme fondation de l'être.

(Thay Nhat Hanh ne le croit pas. Pour lui, l'homme ne vient de nulle part, ni du Nord, ni du Sud, ni de l'Est, ni de l'Ouest).

La question de sa naissance ne se pose pas.

### **Etre ou non-être, telle n'est pas la question.**

Est-ce que la flamme d'une allumette existe ? Quand l'allumette était dans sa boîte, la flamme existait-elle ? Certaines conditions sont nécessaires pour qu'elle se manifeste (oxygène, frottement sur la boîte, ..).

La flamme ne peut être qualifiée d'être, ni de non-être.

Ou plutôt sa nature est celle de l'être et du non-être.

Quand on perd quelqu'un, on se pose la question : « D'où viens-tu ? Où vas-tu ? ».

« Je ne viens de nulle part, quand les conditions sont suffisantes, je me manifeste.

Quand elles disparaissent, je me manifeste autrement ».

« Chère petite flamme, où es-tu allée ? ».

La vague apparaît et disparaît. Sa nature est l'eau. Elle arrive à toucher l'eau, toucher sa propre nature. On peut faire comme la vague, toucher sa propre nature, toucher le non-naissance et le non-mort, pour atteindre le Nirvana.

Ici se termine l'enseignement de Thây Nhat Hanh qui n'a pas pu nous consacrer plus de temps et qui a nous laissés sur notre faim.

(\*\*) NDA : J'ignorais cette phrase de Sartre, mais Malraux disait : « L'homme est ce qu'il fait » dans son livre «Ante Mémoire», très proche sur ce point de Sartre, qui n'est cependant pas mon auteur favori

## **Dernière chanson**

L'adieu se termine pas la chanson chantée par la bonzesse Chan Khong (Vide Réel) dans les trois langues : Français, Anglais, Vietnamien.

« Appelle-moi par mes vrais noms », tel est son titre français.

Chan Khong a une voix belle et chaude qui doit charmer plus d'un(e).



## **Questions/Réponses.**

Les questions étaient sans intérêt particulier. Les réponses plutôt vagues.

J'avais une question à poser, mais par compassion, en suivant l'enseignement de Thây, ne l'ai pas posée : «Si l'homme ne vient de nulle part et que la question de son origine ne se pose pas, que pense le bouddhisme du Big Bang ?».

Je ne crois pas qu'il l'ait intégré de façon très claire dans son enseignement.

Est-ce que cette question se pose réellement au bouddhisme ?

En tous cas, à beaucoup d'autres et à moi, elle se pose.

## **Mes impressions**

J'aime bien l'ambiance qui régnait à Maubert Mutualité. C'était une ambiance très sérieuse, comme quand on va au théâtre ou au concert. Le silence était parfait, aussi j'arrivais à noter l'essentiel de l'enseignement de Thay que j'ai reproduit ici. A vrai dire, j'étais impressionné par le fait qu'en 1H15 seulement, beaucoup de choses importantes avaient été dites. L'essentiel que j'ai retenu est que selon le bouddhisme, la naissance et la mort n'existent pas. Elles ne sont que des manifestations différentes d'une même chose sous des conditions différentes.

Ce qui me gêne, c'est que la question sur l'origine de l'homme ne se pose pas : il vient de nulle part, ni de l'Est, ni de l'Ouest, ni du Nord, ni du Sud.

Mais alors, que dire de la théorie du Big Bang ?

Etre né de la poussière d'étoiles me semble plus romantique et plus satisfaisant (scientifiquement parlant) que de venir de nulle part.

Ici, bouddhisme et catholicisme se rejoignent : tous deux admettent la génération spontanée, l'un de façon implicite, sans y répondre clairement, l'autre en invoquant l'intervention divine. Il y avait certes aussi le côté business qui me semblait contradictoire avec la recherche de la vie spirituelle et du Nirvana, mais j'admets volontiers le côté réaliste des choses. Nous sommes malgré tout dans une

société où sans argent on ne peut rien faire (business is business). Le capitalisme n'est-il pas en fin de compte, la religion avec laquelle on doit composer, quelle que soit la sienne ?

**Tout ceci ne veut pas dire que je n'adhère pas à l'enseignement de Bouddha, totalement et complètement. Cependant certaines manifestations de moi-même me font parfois considérer la vie et le monde avec moins de sérieux, du moins en apparence peut-être, car comme le disait le Major Thomson (P.Daninos) , « la vie est un jeu qu'il ne faut pas prendre au sérieux car personne n'en sortira vivant . ».**  
L'humour est-elle, dans certain cas, une forme de peur ou d'ignorance ?  
Doit-on pour autant le combattre ?

### **Impressions de mes (cinq) charmantes accompagnatrices :**

Mieux que la conférence d'hier (Moins de colère, moins de violence).

Les prestations sont décevantes au vu des livres écrits par Thay Nhat Hanh.

On a quand même passé une bonne après-midi à Paris grâce au beau temps (sic).



**Conférences du Vénérable THICH NHAT HANH à Paris -**

**Email:** [info@tnhparis2006.com](mailto:info@tnhparis2006.com) - **Web:** <http://www.tnhparis2006.com> -