

De la guérison à la paix

Et si la santé du corps et des émotions passait par un rétablissement spirituel ? Telle est l'approche de la pleine conscience enseignée par Thich Nhat Hanh.

Propos recueillis par **Caroline Escartefigues**
Dessins Anne Rouvin

Bio express

Thich Nhat Hanh est né au Vietnam en 1926. Initiateur du bouddhisme engagé, il dirige un mouvement de résistance non violente au Vietnam dès ses 16 ans. En 1966, il doit s'exiler. Le moine sera proposé par Martin Luther King comme prix Nobel de la Paix en 1967. Il prône sans relâche, au travers de ses livres et de ses retraites, une éthique de non-violence en action grâce à la pratique de la pleine conscience.

C'était il y a un an. Thich Nhat Hanh nous accueillait par un après-midi de printemps dans la cabane toute simple qu'est devenu son ermitage. À cette époque, le moine est encore en pleine possession de sa vitalité. À 87 ans, il transmet sans relâche, plusieurs fois par semaine, la pratique de la pleine conscience à des moines et des laïcs. Nous

venons d'assister à un enseignement sur l'ouverture du cœur, qui résume l'essentiel : « *Quand vous faites naître une pensée juste, elle vous guérit.* » Quelques mois plus tard, le 11 novembre 2014, le maître de sagesse subit une hémorragie cérébrale et tombe dans un coma que les médecins tiennent pour étonnant : grâce à sa pratique appuyée de la respiration en pleine conscience, il n'a besoin d'aucune assistance médicale. À

>>>



© Anne Rouvin

« Ce n'est qu'en respirant et en marchant en pleine conscience que je réalise l'unité du corps et de l'esprit. »

l'aube de l'année 2015, Thich Nhat Hanh revient progressivement de ce long voyage. Jour après jour, il témoigne de sa présence par des rires et des sourires, sans pour autant récupérer sa faculté de parole. À l'heure où le miracle se prolonge depuis des mois, ses propos sur la guérison recueillis lors de notre rencontre prennent toute leur ampleur...

Ce matin, vous avez donné un enseignement sur l'ouverture du cœur, qui est le moteur de la guérison. Comment agit-elle ?

T. N. H. : Une recherche récente de l'université Stanford a démontré les effets immenses de la compassion sur la guérison. Les mécanismes de la compassion résident dans l'ouverture du cœur. Mais comment cette ouverture se fait-elle ? Simplement en étreignant sa propre souffrance comme un enfant, en l'embrasant... Nous parlons d'écoute compatissante, et nous avons tendance à penser qu'il s'agit d'écouter l'autre. Mais il s'agit

déjà de s'écouter soi-même. À travers nos ancêtres, la souffrance a été déposée en nous, mais nous en sommes aussi cocréateurs et coresponsables. Parlez-vous avec amour : « *Mon cher et tendre, par le passé, je t'ai négligé. Désormais, je suis là pour toi !* » Soyez avec vous-même plusieurs fois par jour. J'inspire, je reviens à mon enfant blessé, j'expire, je prends soin de mon enfant blessé. La vision profonde des racines de la souffrance permet de comprendre que nous sommes tous victimes de notre souffrance. Cette compréhension amène la compassion au même instant : si l'autre est victime, pourquoi le punir une nouvelle fois ? La parole aimante ne consiste pas à utiliser les bons mots sur le bon ton, mais à être soutenue par une intention. Méditer, c'est l'art d'avoir le temps d'écouter et de regarder. Pour cela, nul besoin d'être bouddhiste !

Les recherches de l'Institut HeartMath en Allemagne ont démontré que notre cœur émet beaucoup plus

d'énergie que notre cerveau. Dans les années 1990, ce même institut a exploré l'action des sentiments sur notre ADN. Les tissus du donneur étaient isolés, et pendant que celui-ci « vivait » des sentiments, l'ADN se comportait comme s'il était dans son corps. Incroyable, non ?

T. N. H. : Nous nous vivons ordinairement comme un corps séparé du reste du monde. Mais nous sommes reliés à l'univers, il est notre « grand corps ». La nature de l'énergie est non locale, tout est connecté. Il faut en finir avec la discrimination entre l'esprit et la matière ; l'univers entier est intelligent, et sans en avoir conscience, vous communiquez avec lui.

On dit du Bouddha qu'il est le roi des guérisseurs. La guérison passe-t-elle par la spiritualité ?

T. N. H. : Nous avons une famille génétique, mais aussi une famille spirituelle.

Les psychothérapies occidentales ont pour but d'aider à construire un soi stable et équilibré. Mais en réalité, nous sommes la continuité du courant de la vie. Dès lors que le mental s'identifie à la notion d'un soi soigneusement séparé des autres, il n'y a qu'une légère guérison. Cela ne peut pas mener très loin. Si la guérison ne prend pas en compte la réalité dans sa globalité, elle ne peut être que partielle. La guérison est possible à chaque pas, si vous marchez avec la paix, la joie et la liberté...

Dans votre dernier livre, vous conseillez de prendre soin de son enfant intérieur. En quoi est-ce une démarche collective ?

T. N. H. : En chacun de nous se trouve un enfant qui souffre que nous ne devrions pas craindre de rencontrer. Chacun devrait apprendre à l'êtreindre avec tendresse. Nous devons prendre du temps, non seulement pour nous-mêmes, mais aussi parce que des pans entiers de notre souffrance viennent de nos ancêtres. Si nous refusons cette compréhension, nous ne pouvons pas accepter la réalité : la souffrance de nos ancêtres réside dans chacune de nos cellules. La question n'est donc pas de lâcher prise, mais de comprendre les origines de la souffrance. La souffrance a été déposée en nous. Vous pouvez parler à vos ancêtres : « *Chers ancêtres, je sais que vous êtes là au travers de mes cellules. En pleine conscience, je vous mène vers le futur.* » C'est ainsi qu'en marchant vous pouvez accompagner votre grand-mère défunte. Vous êtes sa continuation. Si vous comprenez votre souffrance, vous comprenez celle de votre père, de votre mère, de tous les hommes. Si vous la guérissez, vous la guérissez à tous les niveaux.

Le saviez-vous ?

L'intensité électrique du signal cardiaque est 60 fois plus grande que celle du signal électrique du cerveau.

D'après la physique quantique, les ondes de nos pensées se diffusent dans l'espace et aussi dans le temps. L'avenir n'est donc pas moins réel que le passé. Tout se passe simultanément dans un temps non linéaire...

T. N. H. : Quand vous faites un pas dans la paix et la joie, tous vos ancêtres et vos descendants font le même pas au même instant. Il faut marcher de telle façon que la paix soit dans nos cœurs. Souvent, on me demande où va l'esprit après la mort... Cela présuppose que le corps et l'esprit sont divisés. Or on ne peut retirer l'esprit du corps ni le corps de l'esprit. L'esprit ne va nulle part, il cesse de se manifester d'une façon reconnaissable. La pratique consiste à ne pas se voir uniquement dans ce corps physique, mais aussi en dehors de ce corps. Nous sommes faits de plusieurs corps, et le corps cosmique est la fondation de notre corps. Nous sommes faits d'étoiles, de particules élémentaires. Réalisant cela, je peux me sentir très jeune et très vieux à la fois !

Quand vous faites naître une pensée juste, elle vous guérit.

Vous parlez du miracle de la pleine conscience, comment agit-il ?

T. N. H. : Notre vie entière est un rendez-vous avec le moment présent et c'est la pratique de la pleine conscience qui nous y ramène. Nous vivons sur terre, mais sommes-nous sur la même planète ? Si vous êtes absorbé dans vos

>>>

« Comme un jardinier qui fait du compost avec ses déchets, la pleine conscience permet de transformer dépression, peur, colère et désespoir en une énergie fertilisante. »

soucis, alors votre perception du monde est erronée. La première fonction de la pleine conscience est de reconnaître et non de combattre. Au village, nous pratiquons la méditation marchée. Ici comme ailleurs, du matin au soir, nous marchons. La question est : comment marcher comme une personne libre ? C'est l'art de respirer et de marcher qui fait de vous une personne libre. Ce n'est qu'en respirant et en marchant en pleine conscience que je réalise l'unité du corps et de l'esprit. Le miracle intervient dès lors que je réalise que les conditions permettant mon bonheur sont bien plus nombreuses qu'il n'en faut, mais aussi qu'elles sont à portée de main. La paix est autour de nous, et dès lors que nous la touchons, transformation et guérison se réalisent en nous. Être éveillé, c'est être pleinement conscient, soit l'opposé de l'oubli et de la dispersion...

Certaines pratiques de psychothérapie prétendent guérir en se focalisant uniquement sur le positif. Vous dites à l'opposé qu'il faut savoir souffrir pour moins souffrir.

T. N. H. : La plupart des gens ont peur de faire un avec la souffrance. Chaque fois que la douleur se réveille, la sensation nous est si insupportable que nous refoulons nos sentiments au plus profond de notre être. On pense souvent à tort que faire un avec sa souffrance va donner plus de force à cette énergie. En fait, il faut apprendre à en prendre soin, l'accueillir et la bercer comme une mère prendrait soin de son enfant. Souffrir en pleine conscience permet le miracle du bonheur. Comme un jardinier qui fait du compost avec ses déchets, la pleine conscience permet de transformer dépression, peur,

colère et désespoir en une énergie fertilisante. Celui qui a connu la guerre ne considère pas la paix pour acquise, il en prend soin, la préserve. Une fois la souffrance rencontrée, nous devons faire de même... Consciemment nourrir notre joie au quotidien.

Un nombre croissant de recherches appuient scientifiquement les pouvoirs de la prière sur la guérison. En avez-vous fait l'expérience ?

T. N. H. : L'hiver dernier, nous avons été très inquiets : l'une de nos sœurs a été hospitalisée pour un AVC ; l'équipe médicale était très sceptique. Pour aider à son rétablissement, nous avons pratiqué la pleine conscience. Au bout de quelques jours, elle était de retour parmi nous. La guérison vient à chaque pas ; ne vous fiez pas uniquement aux médicaments. La pratique de la pleine conscience aide à guérir plus vite. Se détendre, c'est aider votre cœur à guérir. Quand l'arrêt est là, la liberté est là. Dans la vie quotidienne, nous accumulons toutes sortes d'éléments négatifs dans le corps et dans l'esprit ; le choix de nos programmes de télévision, de nos lectures, de nos conversations, en fait partie. Peur, désespoir, anxiété, sont nourris par tout ce qui est bu, entendu, touché. C'est pour cela qu'il faut avoir une politique de consommation pour soi-même et pour sa famille. N'oublions pas

que rien dans la nature ne subsiste sans nourriture. La consommation d'éléments plus sains nourrit la compréhension. L'énergie de transformation suit donc la concentration de votre intention. Quand vous faites naître une pensée juste, elle vous guérit.

Un pas dans la paix et la joie, tous vos ancêtres et vos descendants font le même au même instant.

La science confirme ce qu'ont toujours dit les traditions spirituelles au sujet de la mort. Des personnes qui ont fait des expériences de mort imminente disent que la mort est un processus dans lequel l'âme quitte son enveloppe. Vous dites vous-même que la mort n'existe pas...

T. N. H. : Prenons l'exemple de cette tasse de thé... Bue en pleine conscience, elle est le nuage que je voyais dans le ciel hier, et il est impossible pour un nuage de mourir. Un nuage peut devenir ce thé, de la glace, de la neige, mais en aucun cas il ne peut revenir au néant. Cela est vrai pour nous tous. Nous continuons

d'exister. Après la désintégration de ce corps, la vie continue... sous d'autres formes. Cela est dû à la relation entre la matière et l'énergie. L'énergie peut devenir de la matière, et la matière peut devenir de l'énergie. La pratique de la pleine conscience et de la concentration permet de réaliser ceci : il n'y a pas de naissance, il n'y a pas de mort, juste une continuité. Telle est notre nature : manifestée ou non manifestée. Durant l'hiver, nous ne voyons pas le papillon. Est-ce qu'il n'existe pas ? Non, il ne s'est tout simplement pas encore manifesté.

Vous avez fondé la communauté du Village des pruniers en 1982. 32 ans plus tard, comment envisagez-vous l'avenir du centre ?

T. N. H. : Je n'ai pas d'enfants génétiques, seulement spirituels ; je fais en sorte que ma continuation soit bonne et possible. Car je ne vais pas mourir, je vais continuer en eux. Ils sont ma continuation.

Marcher sur cette terre est un miracle, nous devons y marcher comme des êtres vivants, heureux, en paix. Votre vie, c'est votre message ! ■



À LIRE
L'Art de communiquer en pleine conscience
 Thich Nhat Hanh
 Éd. Le Courrier du livre, 2014, 18 €



Prendre soin de l'enfant intérieur
 Thich Nhat Hanh
 Éd. Belfond 2014, 17 €



La Peur
 Thich Nhat Hanh
 Éd. Le Courrier du livre 2013, 19 €

Un mot sur le bouddhisme



Le bouddhisme s'inscrit dans la tradition du yoga et du Védâta pour qui nous sommes faits de différentes enveloppes : le corps physique ; le corps subtil fait d'énergie vitale, d'enveloppe mentale et de l'intellect ; le corps causal qui contient l'enveloppe de béatitude ; le corps bouddhique ; et le corps astral.

BONUS Web

Paroles de paix dans un monde dévasté



La noirceur ne peut chasser la noirceur. La lumière peut le faire. La haine ne peut chasser la haine. L'amour peut le faire !

... disait Martin Luther King. Presque 40 ans plus tard, le courage, l'intelligence, l'humour et la liberté d'expression ne suffisent pas à éclairer toutes les consciences... Thich Nhat Hanh nous livre quelques paroles de paix.

L'ARTICLE CONTINUE SUR INREES.COM www.inrees.com/bonus/152