

❖❖❖❖ l'Esprit d'ouverture ❖❖❖❖

VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE

S'ASSEOIR



THICH NHAT HANH



1 (TNH S'asseoir)

La première chose à faire est d'arrêter tout ce que vous étiez en train de faire.

2

Asseyez-vous à présent dans un endroit où vous vous sentez à l'aise.

Cela peut être n'importe où.

3

Observez votre respiration.

4

En inspirant,
soyez conscient
que vous inspirez.

En expirant, sachez que vous expirez.

5 - OBSERVATION DE L'ASSISE (TNH, S'asseoir)

Nombreux sont ceux qui passent beaucoup de temps, trop de temps à rester assis. Nous sommes assis devant l'ordinateur et nous sommes assis en voiture. S'asseoir, dans ce livre, signifie s'asseoir de telle sorte que vous savouriez l'assise. C'est s'asseoir dans la détente, l'esprit éveillé, calme et clair. C'est ce que nous appelons l'assise, et cela demande de l'entraînement et de la pratique.

6 - LE SOUFFLE, LE CORPS ET L'ESPRIT (TNH, S'asseoir)

Dans notre vie quotidienne, notre attention est éparpillée. Notre corps est en un endroit, notre souffle est ignoré et notre esprit erre en tout lieu. Dès que nous portons notre attention à notre respiration, le temps d'une inspiration, ces trois éléments : le corps, le souffle et l'esprit, se rassemblent. Une ou deux secondes peuvent suffire : vous revenez en vous-même, votre conscience rassemble ces trois éléments et vous devenez pleinement présent dans l'ici et le maintenant. Vous prenez soin de votre souffle, vous prenez soin de votre corps et vous prenez soin de votre esprit.

Quand vous préparez une soupe, vous ajoutez un à un tous les ingrédients afin qu'ils se mélangent harmonieusement, avant de les laisser mijoter. Notre souffle est le bouillon qui rassemble les différents éléments. Nous baignons notre corps et notre esprit dans le souffle pour qu'ils ne fassent plus qu'un. Nous sommes parfaitement présents, corps et esprit unis.

Nous n'avons besoin de contrôler ni notre souffle, ni notre corps, ni notre esprit. Il nous suffit d'être là pour eux. Nous les laissons être eux-mêmes. Voilà ce qu'est la non-violence.

7 – LA PAIX EST CONTAGIEUSE (TNH, S'asseoir)

L'énergie de pleine conscience peut vous aider à embellir tout votre être. Portez simplement votre attention à votre respiration. Laissez-la être telle qu'elle est et vous verrez que, d'elle-même, elle deviendra naturellement plus calme, plus profonde et plus harmonieuse. Tel est le pouvoir de la reconnaissance simple. Dès que votre souffle sera plus profond et plus paisible, il aura une influence sur votre corps et votre esprit. La paix et le calme sont contagieux.

8 – UN BATEAU SUR L'OCÉAN (TNH, S'asseoir)

Imaginez un bateau avec beaucoup de personnes à bord, qui en traversant l'océan se trouvent piégées dans une tempête. Si certaines se mettent à paniquer et à agir de façon inconsidérée, elles mettront tout le monde en danger. Mais la conscience d'une seule personne paisible peut inspirer les autres à garder leur calme. Elle peut sauver le bateau tout entier. C'est le pouvoir de la non-action. La qualité de l'être est le fondement de toute action juste. Quand nous examinons nos actes et ceux de notre entourage, nous pouvons voir la qualité de l'être qui les accomplit.

9 – NE RIEN FAIRE (TNH, S'asseoir)

Pensez aux arbres qui forment une forêt : ils ne parlent pas, mais chacun d'eux ressent la conscience de ses congénères. Quand vous les regardez, vous pouvez croire qu'ils ne font rien, mais en réalité ils poussent et fournissent de l'air pur aux êtres vivants, pour que ceux-ci puissent respirer. Plutôt que de présenter la méditation assise comme une pratique de concentration, de regard profond et de réalisation, je préfère la décrire comme le plaisir de ne rien faire. S'asseoir, c'est avant tout se délecter du plaisir de s'asseoir, d'être pleinement vivant et en contact avec les merveilles de notre corps qui fonctionne, avec les merveilles autour de nous : l'air frais, la voix des personnes près de nous, les chants des oiseaux, les couleurs du ciel toujours changeantes...

10 – LA MÉDITATION (TNH, S'asseoir)

L'expression utilisée pour l'assise consciente est *méditation assise*. *Zen* est le terme japonais pour *dhyana* en sanscrit, qui signifie *méditation*. La méditation est simplement la pratique de l'arrêt et du regard profond.

Vous n'avez pas besoin de vous asseoir pour méditer. Chaque fois que vous regardez en profondeur (que vous marchiez, coupez les légumes, vous brossez les dents ou vous rendez aux toilettes), vous pouvez méditer.

Pour regarder profondément, vous devez prendre le temps de tout arrêter et de voir ce qui est là.

Avec la pleine conscience de la concentration, vous pouvez diriger votre attention vers ce qui est là et regarder en profondeur. Vous pouvez commencer à voir la nature véritable de ce qui se trouve devant vous. Il peut s'agir d'un nuage, d'un caillou ou d'un être humain, il peut s'agir de notre colère, ou encore de notre corps et de sa nature impermanente.

Chaque fois que nous nous arrêtons vraiment et que nous regardons en profondeur, nous parvenons à une meilleure compréhension de la nature véritable de ce qui est là en nous et autour de nous.

11 - NE RESTE PAS LÀ À FAIRE QUELQUE CHOSE, ASSIEDS-TOI (TNH, S'asseoir)

Quand quelqu'un vous dit : « Ne reste pas assis là sans rien faire, fais quelque chose », il vous pousse à l'action.

Mais si la qualité de votre être est médiocre (s'il n'y a pas assez de paix, de compréhension et de compassion en vous, si vous avez encore beaucoup de colère et de soucis), alors vos actes seront médiocres également.

Vos actions devraient se fonder sur une qualité élevée de votre être. Être, c'est ne pas agir ; la qualité de l'action dépend donc de la qualité de la non-action.

La non-action, c'est déjà quelque chose. Il y a des personnes qui semblent ne pas faire grand-chose, mais dont la présence est cruciale au bien-être du monde. Peut-être connaissez-vous de telles personnes : elles sont stables, n'ont pas un emploi du temps surchargé, ne gagnent pas beaucoup d'argent et ne sont pas engagées dans de nombreux projets, mais elles sont très importantes à vos yeux car la qualité de leur présence les rend vraiment disponibles. Elles contribuent à la non-action par la belle qualité de leur être. Être dans l'ici et le maintenant, solide et pleinement vivant, est une contribution très positive à notre société.

12 - HISTOIRE : LE MOINE SUR L'ESTRADE (TNH, S'asseoir)

Quand j'étais moine novice au Vietnam, je me suis rendu dans un temple appelé Hai Duc, (et) j'y ai vu un maître pratiquer l'assise. Il n'était pas dans la salle de méditation. Il était assis sur une simple estrade faite (à peu près) de cinq planches de bois. Elle était peinte en marron et très propre, une petite table aux pieds légèrement arqués y était disposée, avec un vase posé dessus. J'ai regardé le maître zen assis sur l'estrade, derrière la table. Il avait l'air tout à fait naturel et paisible, le dos droit et le corps détendu.

Dans mon enfance, j'avais vu un dessin du Bouddha assis dans l'herbe. Il paraissait vraiment libre, détendu et paisible, tout en semblant très gentil. Et à ce moment-là, je voyais un véritable être humain assis comme lui. C'était une personne comme moi ; ce n'était ni une illustration, ni un être qui venait d'un autre monde. La vue de ce moine sur l'estrade fut pour moi une expérience mystique. Je voulus alors être capable de m'asseoir comme lui. Je savais que m'asseoir ainsi m'apporterait du bonheur.

13 - EN FAIRE MOINS (TNH, S'asseoir)

Beaucoup d'entre nous essayent d'en faire toujours plus. Nous sommes dans l'action parce que nous nous croyons obligés de l'être, ou parce que nous voulons gagner de l'argent, accomplir quelque chose, prendre soin des autres, ou rendre notre vie et ce monde meilleurs. Souvent, nous agissons sans réfléchir, par habitude, pour répondre aux attentes d'autrui ou parce que nous croyons que c'est notre devoir. Mais si les fondations de notre être ne sont pas suffisamment solides, alors plus nous agissons, plus nous embrouillons notre entourage.

Parfois, nous entreprenons beaucoup, mais en fait nous ne faisons vraiment pas grand-chose. Nombreuses sont les personnes qui travaillent énormément. Il y en a aussi qui ont l'air de méditer souvent, de consacrer de nombreuses heures par jour à la méditation assise, au chant, à des récitations, aux prières, mais qui ne transforment jamais leur colère, leur frustration et leur jalousie. C'est parce que le fondement de tous nos actes est la qualité de notre être. Si nous agissons dans la poursuite d'un but, dans le jugement ou dans le désir de possession, alors tous nos actes - même notre méditation - sont teintés par cet état d'esprit. La qualité de notre présence est l'élément le plus positif que nous puissions offrir au monde.

14 – SAVOUREZ VOTRE RESPIRATION (TNH, S'asseoir)

Quand vous vous asseyez, la première chose à faire est de prendre conscience de votre respiration. Prendre conscience de sa respiration est la première étape de l'attention à soi. En prenant conscience de votre inspiration et de votre expiration, vous pouvez observer comment votre souffle se déplace dans votre corps. Vous commencez à prendre soin de votre corps et de votre esprit, et à trouver la joie dans le simple fait de respirer. Chaque inspiration peut apporter de la joie ; chaque expiration peut apporter calme et détente. C'est une raison suffisante pour s'asseoir. Nous n'avons pas besoin de devenir plus intelligent ou de nous éveiller pour nous asseoir. Nous pouvons nous asseoir simplement pour apprécier l'assise et la respiration.

15 – LA JOIE DE LA MÉDITATION (TNH, S'asseoir)

Si vous demandez à un enfant : « Pourquoi manges-tu du chocolat ? », celui-ci vous répondra sûrement : « Parce que j'aime ça ». Il n'y a aucun but derrière sa délectation de chocolat. Imaginez que vous gravissiez une colline et que vous vous teniez à son sommet pour regarder le paysage. Peut-être vous sentirez-vous bien, là-haut sur la colline. Aucune raison ne vous pousse à y être. Asseyez-vous pour vous asseoir. Soyez debout pour être debout. Il n'y a aucun but, aucun objectif à atteindre. Faites le parce que cela vous rend heureux.

16 – UNE CÉLÉBRATION (TNH, S'asseoir)

Si vous inspirez et expirez en pleine conscience, vous avez déjà la vision profonde. Tout le monde respire, mais tout le monde n'est pas conscient qu'il respire. Quand vous inspirez en pleine conscience, vous vous rendez compte que vous êtes en vie. Si vous n'étiez pas en vie, vous ne seriez pas en train d'inspirer. Être en vie est le plus grand de tous les miracles, et vous pouvez vous en réjouir. Quand vous inspirez ainsi, votre souffle devient une célébration de la vie.

17 – SUIVRE SON SOUFFLE (TNH, S'asseoir)

La pleine conscience est toujours une pleine conscience *de quelque chose*. Quand nous sommes en pleine conscience, nous sommes attentifs ; mais sur quoi portons-nous notre attention ? La pleine conscience a toujours un objet. Quand nous nous asseyons, nous prenons conscience de notre inspiration et de notre expiration. Suivez votre souffle du début de chaque inspiration jusqu'à la fin de chaque expiration. C'est la pleine conscience de la respiration. Chaque fois que nous pratiquons la respiration consciente, nous goûtons un peu plus à la pleine conscience.

18 – REGARDER EN PROFONDEUR (TNH, S'asseoir)

La méditation assise est une pratique qui nous aide à nous guérir et à nous transformer. Elle nous aide à être parfaitement présents, corps et esprit unis, et à regarder profondément en nous-mêmes ainsi que dans ce qui nous entoure, afin de voir clairement ce qui est vraiment là. En regardant en profondeur, nous faisons la lumière sur les recoins de notre esprit et pénétrons le cœur des choses pour voir leur nature véritable.

19 – LA MÉDITATION DANS LA VIE QUOTIDIENNE (TNH, S'asseoir)

Pour la plupart des gens, le terme *méditation* renvoie à la méditation assise. Mais il existe de nombreuses formes de méditation. La pleine conscience en est une, et peut être pratiquée n'importe où et quelle que soit la position de notre corps, que nous soyons assis, marchant, debout ou allongés. Chaque fois que nous accomplissons nos activités quotidiennes dans l'attention, nous pratiquons la méditation.

20 – LA VISION PROFONDE (TNH, S'asseoir)

En regardant en profondeur, le pratiquant de méditation acquiert la vision profonde ou la sagesse, *prajñā*. La vision profonde a le pouvoir de nous libérer de nos souffrances et de nos attaches. Au cours de la méditation, les chaînes sont déliées, les blocs de souffrance intérieurs tels que le ressentiment, la peur, la colère, le désespoir et la haine sont transformés, les relations aux êtres humains et à la nature deviennent plus faciles, la liberté et la joie peuvent pénétrer en nous. Nous prenons alors conscience de ce qui est en nous et autour de nous ; nous sommes plus *frais* et plus vivants au quotidien. Comme nous sommes plus libres et plus heureux, nous cessons de faire souffrir les autres par nos actions et nous sommes capables d'apporter le changement en nous-mêmes, ainsi que d'aider notre entourage à devenir libre.

21 – POURQUOI S'ASSEOIR ? (TNH, S'asseoir)

Quand nous nous asseyons, nous apportons nourriture et joie, à nous-même et aux autres. Chaque fois que nous nous asseyons, faisons-le de sorte que le monde entier en bénéficie. Nous sommes solides. Nous sommes détendus. Nous sommes calmes. Nous sommes heureux de l'assise. Nous nous asseyons comme si nous étions sur une fleur de lotus et non sur un amas de charbons ardents.

22 - L'INSTANT D'ÉVEIL (TNH, S'asseoir)

Siddhartha, l'homme qui devint le Bouddha il y a bien longtemps en Inde, était resté assis un long moment au pied de l'arbre de la Bodhi. On aurait pu croire qu'il restait assis sans rien faire, mais son corps prenait aussi part à son éveil. Siddhartha observait son corps, ses sensations et ses perceptions de très près. Comme il continuait de pratiquer, son pouvoir de pleine conscience et de concentration se renforçait de plus en plus. Un jour, à l'aube, quand l'étoile du matin apparut dans le ciel, il ressentit un sentiment de libération qui dissipa en lui toutes les ténèbres. Ce fut l'instant d'éveil.

23 – LA PRATIQUE DE LA NON-FORME (TNH, S'asseoir)

Il y a des personnes qui sont très drôles quand elles s'assoient : elles essaient de montrer qu'elles sont en train de pratiquer la méditation assise. Quand vous inspirez dans la joie et la pleine conscience, n'essayez pas de vous mettre en avant, comme si vous disiez : « Regardez, je suis en train d'inspirer en pleine conscience. » Ne vous souciez pas de votre apparence extérieure quand vous êtes assis. Pratiquez la pratique de la non-forme. La meilleure façon de transmettre de transmettre l'essence de la pratique est de se centrer sur l'intérieur et non sur la forme.

24 - JE SUIS CHEZ MOI, JE SUIS ARRIVÉ (TNH, S'asseoir)

Quand vous vous asseyez, faites-le de façon à ressentir que vous êtes chez vous. S'asseoir n'est pas lutter pour arriver quelque part. Quand vous vous asseyez, asseyez-vous de telle sorte que vous soyez arrivé dans l'instant présent. Savourez votre arrivée. Quelle merveille d'être arrivé ! Quelle merveille de vous sentir chez vous, de sentir que votre demeure véritable est dans l'ici et le maintenant ! En vous asseyant ainsi, la joie et la paix deviennent réalité. Vous irradiez cette joie et cette paix, et cela profite à tout votre entourage.

25 - LA LIBERTÉ (TNH, S'asseoir)

Ancrés dans l'instant présent, nous pouvons être libres des regrets concernant le passé et des peurs à propos de l'avenir. Le bonheur est impossible sans liberté. En revenant à l'instant présent, nous nous libérons de nos soucis, de nos peurs, de nos regrets, de nos projets et de notre affairement.

26 - OÙ QUE VOUS SOYEZ, PRATIQUEZ (TNH, S'asseoir)

Disposer d'un lieu paisible où s'asseoir, à la maison ou au travail, est vraiment merveilleux. Mais vous pouvez pratiquer l'assise en pleine conscience où que vous soyez. Si vous prenez le train ou le bus pour vous rendre au travail, voilà deux endroits parfaits pour pratiquer l'assise. Plutôt que de penser à vos projets, à vos collègues ou à votre liste de tâches, vous pouvez apprécier la pratique de l'inspiration et de l'expiration pour relâcher les tensions de votre corps et offrir à votre esprit une pause dans le flot de vos pensées. Vous pouvez transformer le bus ou le train en salle de méditation. Faites bon usage de votre temps, où que vous soyez, pour vous nourrir et vous guérir.

27 - ÊTRE ASSIS CONVENABLEMENT (TNH, S'asseoir)

Quand vous vous asseyez, gardez votre colonne vertébrale bien droite, tout en permettant à votre corps d'être détendu. Quand votre posture assise est détendue et stable, vous pouvez rester assis confortablement pendant un long moment. Une posture stable calme le corps et l'esprit. En nous asseyant sans bouger, nous minimisons les actions du corps, de la parole et de l'esprit afin de ne pas être entraînés ça et là par des pensées ou des sensations dans lesquelles nous risquerions de nous noyer. Nous devenons ainsi plus solides.

28 - SOUS L'ARBRE DE L'ÉVEIL (TNH, S'asseoir)

Un *gatha* est un court poème traditionnel que vous pouvez réciter pendant votre méditation. Vous pouvez en inventer ou réciter ceux que vous avez appris. En voici un :

*Assis ici sous l'arbre de l'éveil,
Mon corps est stable,
Ma pleine conscience inébranlable.*

29 - HISTOIRE : S'asseoir en prison (TNH, S'asseoir)

Une de mes élèves vietnamiennes avait étudié la littérature anglaise à l'université d'Indiana avant de rentrer au Vietnam, où elle fut ordonnée moniale. En tant que moniale, elle essayait de soulager la souffrance des personnes dans leur quotidien, ce qui a fait peur au régime en place. Lorsqu'elle fut arrêtée par la police et emprisonnée pour ses actions, elle se mit à pratiquer la méditation assise dans sa cellule. C'était difficile, parce que les gardiens considéraient sa pratique comme un acte de provocation. Ils croyaient qu'elle les défiait en s'asseyant paisiblement. Elle devait attendre la nuit, une fois les lumières éteintes, pour pouvoir s'asseoir comme une personne libre. Les gens qui l'avaient emprisonnée essayaient de la contrôler. Il lui fallait pratiquer pour ne pas perdre la tête ; s'asseoir ainsi lui permettait d'avoir de l'espace dans son cœur. Elle enseigna aussi aux autres détenus comment s'asseoir et respirer de façon à souffrir moins. Vue de l'extérieur, elle était emprisonnée, mais en fait elle était complètement libre.

Si vous pouvez vous asseoir ainsi, les murs disparaîtront. Vous serez en contact avec l'univers tout entier. Vous aurez plus de liberté que ceux qui sont dehors mais qui s'emprisonnent dans leur agitation et leur colère. Beaucoup de choses peuvent nous être volées, mais notre détermination et notre pratique ne peuvent pas l'être.

30 – DÉTENTE (TNH, S'asseoir)

Asseyez-vous de telle sorte que vous vous sentiez vraiment détendu. Détendez tous les muscles de votre corps, y compris ceux du visage. Le meilleur des moyens de détendre les muscles du visage est de sourire légèrement pendant l'inspiration et l'expiration. Ne faites pas de gros efforts, ne luttez pas, ne vous battez pas contre vous-même quand vous êtes assis. Lâchez prise de tout. Cela vous évitera d'avoir mal au dos, aux épaules ou à la tête. Si vous pouvez trouver un coussin bien adapté à votre corps, vous pourrez rester assis longtemps sans être fatigué.

31 – JUSTE S'ASSEOIR (TNH, S'asseoir)

Parfois, des personnes disent qu'elles ne savent pas quoi faire pendant l'assise. *Juste s'asseoir* : telle est la recommandation de l'école de méditation zen sôto et de notre tradition. Cela signifie que vous devriez vous asseoir sans attendre de miracle, pas même celui de l'éveil. Si vous vous asseyez en étant dans l'attente, vous n'êtes pas dans l'instant présent. L'instant présent comprend la totalité de la vie.

32 - LÂCHEZ PRISE (TNH, S'asseoir)

Asseyez-vous de telle sorte que vous vous sentiez léger, détendu, heureux et libre. Beaucoup d'entre nous ont tant de soucis et de projets qui pèsent lourdement sur leurs épaules. Nous portons nos peines du passé et notre colère comme des valises qui rendent notre vie pesante.

La méditation assise est un moyen de pratiquer le lâcher-prise quant à tout ce que nous portons inutilement. Ces choses-là ne sont rien d'autre que des obstacles à notre bonheur. La légèreté dans l'assise et la légèreté dans la respiration nourrissent le corps et l'esprit.

Quand nous sommes calmes, nous pouvons regarder une émotion difficile en profondeur pour en voir les racines et mieux la comprendre. D'abord, nous nous nourrissons de la joie de la méditation, en calmant notre souffle, notre corps et nos pensées. Cela nous apporte un certain apaisement et nous donne une fondation plus solide pour embrasser et regarder profondément nos difficultés.

Enfin, nous pouvons examiner notre émotion pour savoir si elle est fondée sur un événement présent ou sur un événement passé auquel nous sommes encore attachés. Si cela vient du passé, nous pouvons commencer à lâcher prise, pour mieux voir et vivre vraiment l'instant présent. Ainsi nous pouvons transformer cette émotion difficile et obtenir la guérison dont nous avons besoin.

33 - SOURIRE (TNH, S'asseoir)

Pendant l'assise, songez à arborer un léger sourire. Ce sourire doit être naturel, ni grimace ni sourire forcé. Le sourire détend tous les muscles faciaux. Quand vous souriez à votre corps tout entier, c'est comme si vous preniez un bain dans une rivière d'eau douce et *fraîche*.

34 - LE BONHEUR (TNH, S'asseoir)

Quand nous nous détendons et que nous calmons notre corps pendant l'inspiration et l'expiration, nous pouvons déjà ressentir la joie et le bonheur. C'est la joie d'être en vie, de pouvoir nourrir le corps en même temps que l'esprit. S'asseoir tout en sachant que nous n'avons rien d'autre à faire qu'inspirer et expirer en conscience est un grand

bonheur. Nombreux sont ceux qui s'agitent comme les puces dans leur vie surchargée sans jamais avoir la chance de goûter à cette joie. Ne vous inquiétez pas si vous n'avez pas beaucoup d'heures à consacrer à l'assise. Quelques instants d'assise et de respiration consciente peuvent déjà vous apporter un grand bonheur.

35 - UN COIN DE RESPIRATION (TNH, S'asseoir)

Chaque fois que vous vous asseyez, que ce soit au travail, au pied d'un arbre ou sur un coussin de méditation à la maison, savourez cette assise. Ce faisant, vous ne considèrerez pas l'assise comme une pratique difficile. Elle est très agréable. Réservez une pièce, un petit coin ou juste un coussin que vous utiliserez uniquement pour vous asseoir. Quand vous arriverez en ce lieu, vous ressentirez immédiatement cette sensation de joie et de détente de l'assise. Que vous vous asseyiez seul ou en compagnie de quelques amis, vous pourrez offrir votre présence authentique et véritable.

36 - S'ASSEOIR AVEC LA CLOCHE (TNH, S'asseoir)

Le son de la cloche est un merveilleux moyen de commencer la méditation assise. Le son de la cloche est la voix de votre véritable soi, vous appelant à revenir à l'instant présent. Son beau son nous rappelle que notre demeure véritable est dans l'instant présent. Il soutient notre pratique de méditation. Restez centré sur votre respiration pendant l'écoute de la cloche.

37 - INVITER LA CLOCHE (TNH, S'asseoir)

Plutôt que de *frapper la cloche*, je préfère *inviter la cloche à sonner*. Inspirez et expirez trois fois, puis réveillez la cloche en la touchant avec l'inviteur, que vous maintenez contre elle, produisant ainsi un demi-son. Ensuite, inspirez et expirez une fois avant d'inviter la cloche à offrir un son entier. Si vous n'avez pas de cloche, vous pouvez télécharger l'enregistrement d'un son de cloche sur votre téléphone ou sur votre ordinateur.

38 - ÉCOUTER LA CLOCHE (TNH, S'asseoir)

Quand nous nous asseyons pour écouter la cloche, nous pouvons permettre à toutes les cellules de notre corps d'en écouter le son. L'esprit est aussi composé de *cellules*, en quelque sorte : ce sont nos pensées, nos sensations et nos perceptions, ainsi que nos idées sur les phénomènes et sur ce qu'ils devraient être.

Toutes les formations mentales existent dans la conscience profonde sous forme de graines. Quand une graine, par exemple la graine de la colère, est stimulée, elle se manifeste dans la conscience mentale et est appelée alors une *formation mentale*. Nous pouvons permettre aux formations mentales qui se manifestent en nous d'écouter la cloche, qu'il s'agisse du souci, de la colère, de la peur ou de l'attachement.

Tout comme une fleur est composée d'éléments non-fleur, nous sommes composés d'éléments non-nous. Nous sommes faits d'ancêtres, de culture, de nourriture, d'air et d'eau. Nous sommes composés d'un corps, de sensations, de perceptions, de formations mentales et de conscience. Nous invitons donc chacun de ces composants à écouter la cloche. Cette façon d'écouter apporte la paix dans chaque cellule du corps et de l'esprit.

39 – ACCOMPAGNER LE SOUFFLE (TNH, S'asseoir)

Si vous avez une cloche à la maison, n'importe qui peut l'inviter, à n'importe quel moment, pour que chaque personne revienne à elle-même. Chaque fois que vous entendez la cloche, arrêtez de parler, d'agir et de penser. Concentrez-vous sur le son de la cloche et sur votre souffle pour revenir à votre demeure intérieure, pour revenir dans l'instant présent, dans l'ici et le maintenant. Vous apprenez l'art d'être en vie, d'être présent. Être en vie signifie être dans l'ici et le maintenant, pour pouvoir être en contact avec les merveilles de la vie qui sont en nous et autour de nous. La pratique est simple. Chaque fois que vous entendez la cloche, c'est comme si quelqu'un vous appelait en disant : « Reviens à la maison, mon enfant, ne cours plus. Reviens à la maison, en toi-même. Reviens à la vie. »

40 – CRÉÉER UNE BONNE HABITUDE (TNH, S'asseoir)

Si vous pratiquez l'assise régulièrement, cela deviendra une habitude. Vous n'essayerez plus d'arriver où que ce soit. Il n'y a nulle part où aller, à l'exception de l'instant présent. Même le Bouddha continuait de pratiquer l'assise tous les jours, après son éveil.

41 – ÊTRE CONSCIENT DE L'ÉNERGIE D'HABITUDE (TNH, S'asseoir)

Quand vous vous asseyez, vous pouvez sentir une force qui vous pousse à vous lever pour faire autre chose. C'est une énergie qui est en chacun d'entre nous, et que l'on appelle *énergie d'habitude* : une énergie alimentée par un ancien schéma comportemental, un évènement passé ou une habitude. Elle n'est fondée ni sur nos besoins réels ni sur notre véritable situation présente.

L'énergie d'habitude nous pousse toujours. Nous avons tendance à croire que le bonheur n'est pas possible dans l'ici et le maintenant, que nous devons toujours partir à sa recherche, en nous tournant vers d'autres lieux ou vers l'avenir. C'est pourquoi nous ne cessons de courir. Nos parents aussi couraient. Ils nous ont transmis leur habitude de courir, qu'ils avaient eux-mêmes reçue de leurs ancêtres. C'est une habitude tenace. Nous croyons au plus profond de nous que nous pourrions avoir davantage de conditions de connaître le bonheur à l'avenir, et que la *vraie vie* est ailleurs.

C'est à cause de notre énergie d'habitude que l'instant présent nous semble ennuyeux.

Cette énergie est puissante. Si nous n'en sommes pas conscients, elle peut être plus forte que nous. Quand nous nous asseyons et invitons le son de la cloche, cela nous rappelle de lâcher prise de cette énergie d'habitude et de revenir en notre demeure.

42 – HISTOIRE : Dans un bus en Inde (TNH, S'asseoir)

Il y a quelques années, je me rendis en Inde pour offrir des retraites à des intouchables. Leur caste est considérée comme la plus basse de toute la société indienne, et ils sont victimes de discrimination depuis des milliers d'années. Beaucoup d'entre eux ont adopté le bouddhisme parce qu'il n'y a pas de castes dans la pratique bouddhique.

Un intouchable de la Société bouddhique aidait à organiser notre voyage. Il avait une famille, un appartement à Delhi et une vie confortable, mais il portait encore en lui l'énergie d'habitude de cette caste et de la discrimination dont il avait été victime.

J'étais assis à son côté dans le bus, contemplant les paysages de la campagne indienne par la fenêtre, quand je me retournai vers lui. Je vis alors qu'il était très tendu.

Contrairement à moi, qui appréciais ce voyage en bus, il n'y prenait aucun plaisir.

Je lui dis : « cher ami, je sais que vous avez vraiment envie de rendre ma visite agréable et de me rendre heureux. Je me sens très bien et je suis heureux en ce moment, alors asseyez-vous confortablement et détendez-vous s'il vous plaît. Ne vous faites pas de souci. » Il répondit : « D'accord », s'adossa à son siège et se détendit, pendant que je regardais à nouveau par la fenêtre pour contempler les paysages.

Mais quand je tournai à nouveau la tête, quelques minutes plus tard, je vis qu'il était aussi crispé qu'auparavant, à cause de tous ses soucis, de toutes ces émotions et de cette tendance à lutter sans cesse qui lui avaient été légués par de nombreuses générations d'ancêtres.

S'arrêter simplement et reconnaître de vieilles énergies d'habitude, ce n'est pas facile. Nous avons tous besoin d'un ami qui nous aide à nous en souvenir de temps en temps. Si personne n'est à notre côté, le son de cloche peut faire office d'ami, nous rappelant de reconnaître nos vieilles énergies d'habitude et de leur sourire. Ainsi, nous pouvons nous en libérer.

43 – VOIR CLAIREMENT (TNH, S'asseoir)

La première chose à faire quand vous vous asseyez est de porter votre attention à votre inspiration et à votre expiration. Focalisez complètement votre attention sur le souffle. Si vous pratiquez sincèrement, votre souffle deviendra paisible. Cette respiration sereine apaisera à la fois votre corps et votre esprit. Tel est le but premier de la méditation assise : nous aider à nous calmer. Une fois que nous sommes calmes, nous pouvons voir avec clarté. Et quand notre vision n'est plus trouble, nous avons une meilleure compréhension de la réalité et, grâce à elle, nous ressentons de la compassion pour nous-même et pour les autres. C'est alors que le bonheur véritable devient possible.

44 – LES CADEAUX DE LA PRATIQUE (TNH, S'asseoir)

L'assise et la respiration consciente apportent quatre éléments importants dans notre vie : la paix, la clarté, la compassion et le courage. Quand nous avons l'esprit paisible et clair, cela nous inspire à avoir plus de compassion. La compassion apporte le courage et le courage engendre le bonheur véritable. Quand vous avez une grande compassion en vous, vous êtes capable d'agir courageusement. Vous avez assez de courage pour regarder profondément vos vieilles habitudes, pour reconnaître vos peurs et pour prendre des décisions qui peuvent couper court à l'avidité et à la colère. Si vous n'avez pas assez de compassion pour vous-même et pour les autres, vous n'aurez pas le courage de rompre les liens avec les afflictions qui vous font souffrir.

45 – RECONNAÎTRE LE CORPS (TNH, S'asseoir)

Quand notre inspiration et notre expiration deviennent paisibles et agréables, notre corps commence à en recevoir les fruits. Beaucoup de personnes oublient, dans leur quotidien, qu'elles ont un corps. Notre corps renferme souvent du stress, des douleurs et de la souffrance. Parfois, nous ignorons notre corps jusqu'à ce que les douleurs deviennent trop importantes. Si nous respirons paisiblement, la paix de notre souffle se diffusera dans le corps. En nous asseyant et en respirant en pleine conscience, nous ramenons l'esprit au corps et nous commençons à reconnaître sa présence ainsi qu'à relâcher les tensions qui s'y sont accumulées.

46 – S'ASSEOIR EST UNE PRATIQUE ET UN LUXE (TNH, S'asseoir)

S'asseoir est une pratique. D'habitude, nous nous asseyons pour travailler sur l'ordinateur, pour assister à des réunions ou pour rêvasser devant un écran. Nous devons à présent pratiquer l'assise simplement pour être avec nous-même, sans distraction. A notre époque, dans notre civilisation, s'asseoir sans rien faire est considéré soit comme un luxe soit comme une perte de temps. Mais l'assise peut procurer le calme et la joie les plus porteurs qui soient et nous pouvons tous nous offrir du temps pour nous asseoir. Quelle merveille d'être assis sans rien faire !

47 – L'ESSENTIEL (TNH, S'asseoir)

L'essentiel est de s'entraîner à s'asseoir calmement et en pleine conscience. Plus vous vous entraînez et plus vous pourrez atteindre les couches les plus profondes de vos pensées et de vos ressentis. Vous vous dites peut-être : « Je m'ennuie ! », « C'est stupide ! » ou « J'ai autre chose à faire, maintenant ». Il se peut qu'il y ait des habitudes bien ancrées et de vieilles histoires qui créent ces pensées et ces sentiments. Qu'est-ce qui vous empêche de vivre l'instant présent ? Continuez de respirer. Restez assis. Telle est la pratique.

48 – NOMMER LES SENSATIONS (TNH, S'asseoir)

En chacun de nous coule une rivière de sensations : des sensations agréables, des sensations désagréables et des sensations neutres. Elles apparaissent les unes après les autres, telles les gouttes d'une rivière. Quand nous sommes assis, la rivière de sensations coule à travers nous et nous pouvons être tentés de nous laisser emporter par une sensation forte. Asseyons-nous plutôt sur la berge pour observer les sensations qui nous traversent. Nous pouvons les nommer : « Voici une sensation agréable », « Voici une sensation désagréable ». Nous pouvons faire de même avec nos formations mentales, telles la colère et la peur. Les nommer peut être un premier pas pour prendre de la distance par rapport à nos sensations : une sensation n'est rien d'autre qu'une sensation, et elle est impermanente. Elle se manifeste, mais elle finit par s'en aller.

49 – RÉSISTER A LA TEMPÊTE DES ÉMOTIONS FORTES (TNH, S'asseoir)

Une émotion forte est comme une tempête et elle peut créer beaucoup de dégâts. Nous avons besoin d'apprendre à nous protéger et à créer un environnement sûr, dans lequel nous pourrions résister à la tempête. Notre pratique est de maintenir notre corps et notre esprit en sécurité lors d'une tempête. Après chaque tempête, nous devenons plus forts, plus solides, et nous avons moins peur.

Nous pouvons apprendre à prendre soin des sensations douloureuses et des émotions fortes qui émergent des profondeurs de notre conscience. Nous sommes plus que nos émotions. Nous pouvons reconnaître ce qui est là : « En inspirant, je sais qu'il ne s'agit que d'une émotion. Je ne suis pas que des émotions. Je suis plus que des émotions. » C'est une vision profonde fondamentale. Les émotions se manifesteront, resteront en surface pendant un certain temps, puis s'en iront. Pourquoi mourir à cause d'une seule émotion ? Après quelques minutes de pratique, la tempête se calmera et vous pourrez voir avec quelle facilité vous y avez survécu. Commencez à pratiquer avant le début de la tempête, sinon il se peut que vous oubliiez de pratiquer lorsqu'elle surviendra, et vous risqueriez de vous laisser emporter par elle. Voilà pourquoi il est important d'avoir une pratique quotidienne.

50 – LA RESPIRATION ABDOMINALE (TNH, S'asseoir)

Chaque fois qu'une tempête éclate, asseyez-vous calmement et revenez à votre respiration ainsi qu'à votre corps. Détournez votre attention de tout ce que vous croyez être à l'origine de votre souffrance et focalisez-vous sur votre souffle. Dans la tempête, la respiration en pleine conscience est votre ancre. Ne maintenez pas votre attention au niveau de la tête, mais faites-la descendre jusqu'à votre abdomen afin de ne plus être ni dans la réflexion ni dans l'imagination. Contentez-vous de suivre votre respiration de près. Rappelez-vous ceci : « J'ai traversé de nombreuses tempêtes. Chaque tempête finit par s'apaiser : aucune ne dure jamais. Cet état d'esprit passera ».

Quand nous regardons la cime d'un arbre secoué par une tempête, nous avons l'impression que l'arbre pourrait tomber à tout moment. Mais si nous regardons son tronc, nous voyons qu'il est très solide et nous savons qu'il restera debout.

Votre abdomen peut être comparé au tronc de l'arbre. Pratiquez la respiration en focalisant votre esprit uniquement sur votre souffle au niveau de votre nombril, et laissez simplement vos émotions vous traverser.

51 – LES SENSATIONS NEUTRES (TNH, S'asseoir)

Quand vous vous asseyez et respirez en conscience, vous vous éveillez à toutes les émotions qui étaient restées ignorées tant que vous étiez plongé dans vos occupations. Vous prenez conscience non seulement de vos peines et de vos joies, mais aussi de vos sensations neutres. Une sensation neutre n'est ni agréable ni désagréable. Avec notre conscience, nous pouvons transformer une sensation neutre, telle que celle de l'absence de douleur d'une partie de notre corps, en sensation agréable. Quand vous avez mal aux dents, la sensation que vous éprouvez est très désagréable. Quand vous n'avez pas mal aux dents, vous avez en général une sensation neutre ; vous n'êtes pas conscient de votre *non-mal de dents*. Mais si vous vous rendez compte que vous n'avez pas mal aux dents, ce qui était une sensation neutre devient alors une sensation de paix et de joie. Vous êtes si heureux de n'avoir pas mal aux dents en cet instant ! En transformant des sensations neutres en sensations joyeuses, nous nourrissons notre bonheur.

52 – REGARDER EN PROFONDEUR (TNH, S'asseoir)

La méditation assise a deux aspects. Le premier est l'arrêt, ce qui peut être en soi la source d'un grand bonheur. Le second est le regard profond. Dans la méditation silencieuse, vous pouvez calmer votre corps et votre esprit. Vous savez que rien ne perturbera votre état de légèreté, de paix et de joie. Mais si vous vous contentez de cela, vous ne pourrez avancer loin dans le travail de transformation des profondeurs de votre conscience. Il y a des personnes qui méditent dans le seul but d'oublier les problèmes et les complications de la vie. Elles sont comme des lapins tapis sous une haie pour échapper à un chasseur potentiel, ou comme des gens qui prennent refuge dans une cave pour éviter les bombes.

53 – EMMENER NOTRE ASSISE AVEC NOUS DANS CHAQUE ACTION (TNH, S'asseoir)

Si vous commencez à sentir la sécurité et la protection qui émanent de l'assise en méditation, peut-être serez-vous réticent à quitter cet état. Mais nous ne pouvons rester assis à jamais. Cependant, nous pouvons maintenir cet état de conscience dans chaque action, dans notre façon de marcher, de parler et de travailler. Ainsi, nous nous engageons pleinement dans la vie et nous pouvons apporter la joie au sein de nos relations et dans le monde.

54 – EMBRASSER LE MONDE ENTIER (TNH, S'asseoir)

Où que nous soyons, quel que soit le moment où nous nous asseyons, il y a toujours un ciel d'étoiles au-dessus de nous. Nous sommes assis sur une planète, une très belle planète, qui tourne dans la voie lactée. Quand nous nous asseyons en pleine conscience, nous pouvons embrasser le monde entier, du passé jusqu'à l'avenir. Nous asseyant ainsi, le bonheur que nous ressentons est immense.

55 – SOYEZ PRÉSENT LÀ OÙ VOUS ÊTES (TNH, S'asseoir)

Quand nous sommes capables d'être en paix et dans la joie pendant l'assise, nous pouvons nous asseoir n'importe où. Nous pouvons pratiquer l'assise à l'aéroport. Nous pouvons pratiquer l'assise à la gare. Nous pouvons pratiquer l'assise sur la berge d'une rivière. Nous pouvons pratiquer l'assise en prison. Si tout le monde sur cette planète pouvait s'asseoir ainsi, il y aurait plus de paix, de joie et de bonheur en ce monde.

Quand nous nous asseyons, nous sommes vraiment là dans l'instant présent ; nous revenons en notre demeure, nous sommes arrivés. Nous sommes présents en cet instant et en ce lieu ; nous ne sommes pas emportés par le passé, par l'avenir, ou par la colère et la jalousie du présent. Quand nous nous asseyons ainsi, nous nous asseyons comme une personne libre.

56 – UNE FLEUR ENTRE DEUX ROCHERS (TNH, S'asseoir)

Quand vous vous asseyez seul dans le calme, vous offrez de la beauté autour de vous, même si personne ne le voit. Quand une petite fleur apparaît dans une fissure entre deux rochers, c'est magnifique. Il se peut que personne ne la voie jamais, mais ce n'est pas grave.

57 – L'ASSISE ET LE MÉNAGE (TNH, S'asseoir)

Notre façon de nous asseoir peut être transposée à toute action de notre vie quotidienne. Par exemple, quand nous lavons le sol de la maison, nous passons la serpillère juste pour la passer, et nous apprécions ce travail. Nous sommes heureux. Le bonheur et la satisfaction que nous ressentons dans la méditation assise peuvent illuminer notre quotidien. Oui, nous pouvons être heureux en passant la serpillère.

58 – NOUS RESSOURCER (TNH, S'asseoir)

Dans la vie quotidienne, nous nous perdons parfois dans nos pensées, dans nos soucis et dans nos projets divers et variés. Nous asseoir, c'est nous restaurer, c'est devenir pleinement présent et pleinement vivant dans l'ici et le maintenant. En suivant votre respiration, en calmant votre corps et votre esprit, vous pouvez facilement et rapidement être présent. Cela nous prend cinq à dix secondes pour nous restaurer pleinement et pour générer notre présence véritable dans l'ici et le maintenant. Nous nous offrons cette qualité d'être et nous l'offrons à notre entourage et au monde.

59 – UNE NOURRITURE SPIRITUELLE (TNH, S'asseoir)

L'assise n'est pas une tâche ou une obligation. Elle peut au contraire faire partie intégrante de notre nourriture quotidienne, au même titre que les repas, et être considérée comme une sorte de nourriture spirituelle. Quand nous nous asseyons, nous produisons l'énergie de pleine conscience et une sensation de bien-être qui nourrit notre joie. Essayez de pratiquer régulièrement la méditation assise. Ne vous privez pas et ne privez pas le monde de ce type de nourriture. Quand nous pouvons voir que notre pratique est une nourriture pour nous-même et pour le monde, cela nous apporte de la joie et le sentiment d'être utiles à la vie.

60 – COMPTER NOS RESPIRATIONS (TNH, S'asseoir)

Quand nous commençons à apprendre la pratique de la méditation assise, cela peut nous aider de compter nos respirations. Comptez un pour la première inspire et la première expire. Comptez deux pour la deuxième, et ainsi de suite. Si votre esprit se met à errer et que vous perdiez le compte, revenez à zéro et recommencez. Cet exercice aide à développer la concentration. Vous croyez peut-être qu'il est facile de compter jusqu'à dix, mais compter jusqu'à dix tout en respirant en pleine conscience demande une grande concentration.

61 – UTILISER UNE HORLOGE (TNH, S'asseoir)

Si vous avez une horloge dont on entend le tic-tac, essayez d'accorder votre respiration à son rythme. Cela peut vous aider à arrêter de penser et à vous concentrer plutôt sur votre souffle.

62 – UN CARNET POUR L'ASSISE (TNH, S'asseoir)

Il peut être utile d'avoir un carnet pour prendre des notes pendant ou après la méditation. Si vous vous asseyez toujours à la même place, vous pouvez laisser votre carnet à cet endroit. Si vous vous asseyez en des lieux différents, gardez alors votre carnet sur vous, ou dans votre sac. Vous pouvez écrire les pensées qui vous viennent à l'esprit, les visions profondes qui surgissent. Vous pouvez aussi dessiner. Écrire après l'assise, quand votre esprit est clair, peut être très gratifiant. Nul besoin de vous relire tout de suite : vous pouvez laisser vos notes de côté pendant quelque temps, afin de continuer à méditer sans juger ce qui vient à votre esprit.

63 – NOUS SOMMES UN COURANT (TNH, S'asseoir)

Même quand vous croyez être seul, vos ancêtres sont avec vous. Vos parents, vos grands-parents et vos arrière grands-parents, que vous les connaissiez ou non, sont là, à l'intérieur de vous.

Prenez conscience de leur présence et invitez-les à respirer avec vous : « Cher papa, voici mes poumons, et mes poumons sont aussi les tiens. Je sais que tu es dans chaque cellule de mon corps. »

En inspirant, vous pouvez dire : « Chère maman, je t'invite à inspirer et à expirer avec moi. »

Dans toutes les cellules de votre corps, vos ancêtres sont présents. Vous pouvez inviter tous vos ancêtres à savourer l'inspiration et l'expiration en votre compagnie.

Vous n'êtes pas un être isolé. Vous êtes constitué d'ancêtres. Quand vous expirez calmement, tous vos ancêtres expirent calmement en vous. Lorsqu'ils étaient en vie, peut-être n'ont-ils pas eu la chance de s'asseoir en pleine conscience et de respirer paisiblement. Mais à présent, en vous, ils ont cette chance-là. Il n'y a pas de soi séparé. Nous sommes un courant. Nous sommes une rivière. Nous sommes une continuation.

64 – NOUS ASSEOIR AVEC NOS ANCÊTRES SPIRITUELS (TNH, S'asseoir)

Quand vous êtes assis, vous êtes avec vos ancêtres génétiques, mais également avec vos ancêtres spirituels. Vos ancêtres spirituels font aussi partie de vous. Vous pouvez inviter ceux qui vous inspirent ; vous pouvez inviter le Bouddha, Moïse, Jésus et Mahomet à inspirer avec vous et à savourer cette respiration consciente. Eux aussi sont présents dans chacune de nos cellules.

65 – NOUS ASSEOIR ENSEMBLE (TNH, S’asseoir)

Il est merveilleux de s’asseoir seul, mais s’asseoir avec un ami rend la méditation plus facile. Il y a un proverbe vietnamien qui dit : « Quand vous mangez du riz, il vous faut de la soupe ». Quand vous pratiquez la pleine conscience, vous avez besoin d’amis. Quand nous nous asseyons ensemble, nous créons une énergie collective de pleine conscience qui est très puissante. Quand nous nous asseyons avec d’autres personnes, nous profitons de la qualité de leur présence ainsi que de leur pratique. Nous n’avons pas besoin de dire grand-chose, mais nous devenons un organisme et, ensemble, nous générons des visions profondes. Quand nous nous asseyons ensemble, chacun de nous contribue à la qualité du collectif. Cette énergie collective est plus puissante que notre énergie individuelle. En nous asseyant ensemble, c’est comme si nous permettions à l’eau de la rivière d’être embrassée par l’océan. Quand nous entendons ensemble le son de la cloche, nous revenons tous à notre respiration, créant une énergie collective de pleine conscience. L’énergie collective est d’un grand soutien et d’une grande efficacité pour accéder à des visions profondes et pour transformer les difficultés. En tant que pratiquants, nous pouvons tirer profit de cette énergie en l’utilisant pour embrasser notre douleur et notre souffrance. Vous pouvez dire en vous-même : « Chers frères et chères sœurs de la Sangha, voici ma souffrance. S’il vous plaît, mes frères et mes sœurs, aidez-moi à embrasser cette souffrance. »

66 – UN VOL D’OISEAUX (TNH, S’asseoir)

Quand vous pratiquez l’assise avec d’autres personnes, vous n’avez absolument rien à faire. La pratique fondamentale est d’être là, de suivre votre respiration et de ressentir la joie d’être ensemble. Imaginez un vol d’oiseaux dans le ciel. Chaque oiseau a sa position et chacun contribue à la formation tout entière. Ils volent ensemble avec tant de grâce. Comme chaque oiseau fait partie de cette formation plus large, aucun d’eux n’a besoin de faire beaucoup d’efforts. Ils profitent de l’énergie collective et n’ont pas besoin de travailler dur. C’est un plaisir de voler ensemble dans le ciel. Quand nous nous asseyons ensemble, nous nous soutenons mutuellement. Nous générons chacun une présence véritable, que nous offrons à ceux qui nous entourent.

67 – NOUS ENTRAIDER (TNH, S’asseoir)

Quand vous êtes assis avec d’autres personnes, vous prenez soin de vous-même et vous prenez soin d’elles. De même, si vous voyez quelqu’un qui est assis dans la solidité et le calme, cela peut vous aider. Une telle personne a une influence sur tout son environnement. Quand je vois quelqu’un assis de la sorte, je veux m’asseoir comme lui. Je veux offrir ma présence véritable. La qualité de ma présence peut aider la communauté. L’énergie collective nous pénètre tous. Tout le monde offre et tout le monde reçoit en même temps.

68 – AIDER UN AMI (TNH, S’asseoir)

Peut-être y a-t-il une personne, assise avec vous, qui porte en elle un gros bloc de peur ou de désespoir, mais qui ne dit rien. Elle essaie de le prendre dans ses bras pendant l’assise. Si vous êtes assis à ses côtés, dans la présence et la solidité, vous l’aidez déjà. Votre présence lui dit : « Ne t’inquiète pas, je suis là, avec toi. Je vais t’aider à embrasser et à bercer cette peur et ce désespoir qui sont en toi. » Seul, il est difficile de porter en soi beaucoup de douleur. Mais avec l’énergie collective, cela devient possible.

69 – UN JARDINIER QUI REVIENT À SON JARDIN (TNH, S’asseoir)

Quand vous pratiquez l'assise, vous êtes comme un jardinier qui revient à son jardin pour s'en occuper. Les plantes et les animaux du jardin profitent du retour du jardinier. Ils sont si contents qu'il soit de nouveau là. Quand vous vous asseyez, vous revenez en vous-même, vous revenez à votre corps, à vos sensations, à vos émotions et à vos perceptions afin de vous en occuper. C'est une bonne nouvelle.

70 – MÉDITATIONS GUIDÉES (TNH, S'asseoir)

Les méditations guidées ne sont pas une nouveauté. Elles étaient pratiquées au temps du bouddha, il y a de cela plus de 2.500 ans. Même si vous appréciez l'assise en silence, la méditation guidée peut être bénéfique. Une méditation guidée est une occasion de regarder profondément dans l'esprit, d'y semer de bonnes graines, de les renforcer et de les cultiver afin qu'elles deviennent des outils de transformation de notre souffrance intérieure. Une méditation guidée peut aussi nous aider à faire face à la souffrance que nous avons évitée. En la voyant plus clairement, nous pouvons comprendre ses racines profondes et nous libérer de ses attaches.

71 – MÉDITATION GUIDÉE (TNH, S'asseoir)

Moment présent, moment merveilleux

Pendant l'assise, vous pouvez essayer ces méditations qui ont pour but d'apporter de la joie et du calme à votre corps. Chaque petite strophe est appelée un *poème de pratique* ou *gatha*. La première fois, lisez chaque vers en entier, silencieusement. La deuxième fois, vous pouvez simplement utiliser les mots clés qui sont écrits à la suite. Dites silencieusement un mot en inspirant et un mot en expirant. Vous pouvez rester avec ces mots le temps de quelques inspirations et expirations avant de poursuivre. En inspirant, portez toute votre attention à votre inspiration. Où que soit le souffle dans votre corps, ressentez le calme qu'il apporte. Sentez comme le souffle rafraîchit les organes internes de votre corps, ressentez le calme qu'il apporte. Sentez comme le souffle rafraîchit les organes internes du corps, exactement comme lorsque vous buvez un verre d'eau fraîche au cours d'une chaude journée. En expirant, souriez et détendez tous les muscles du visage ; votre système nerveux se détendra également. Ces méditations guidées sont des phares qui nous éclairent pour revenir à l'instant présent. Elles sont courtes, et elles peuvent être pratiquées n'importe où : dans la cuisine, au bord d'une rivière, dans un parc, que nous soyons debout, marchant, allongés ou assis, et même quand nous travaillons. Chaque phrase décrit comment le souffle s'accorde à ce qui est suggéré.

J'inspire, je sais que j'inspire.

J'expire, je sais que j'expire.

J'inspire / j'expire

J'inspire, ma respiration devient plus profonde.

J'expire, ma respiration devient plus douce.

Plus profonde / Plus douce

J'inspire, je me sens calme.

J'expire, je me détends.

Calme / Détente

*Quand j'inspire, je souris.
Quand j'expire, je suis libre.
Sourire / Libre*

*Conscient de mon corps, j'inspire.
Détendant mon corps, j'expire.
Conscient du corps / Détendre le corps*

*Calmant mon corps, j'inspire.
Prenant soin de mon corps, j'expire.
Calmer le corps / Prendre soin du corps*

*Souriant à mon corps, j'inspire.
Relâchant les tensions de mon corps, j'expire.
Sourire au corps / Relâcher les tensions*

*J'inspire, je m'établis dans le moment présent.
J'expire, je sais que c'est un moment merveilleux.
Moment présent / Moment merveilleux*

72 – MÉDITATION GUIDÉE (TNH, S'asseoir)

S'asseoir avec le Bouddha

Quand vous vous assoyez seul, vous pouvez imaginer le Bouddha assis avec vous. Vous pouvez dire : « cher Bouddha, je vous invite à vous asseoir avec moi. Faites bon usage de mon dos, s'il vous plaît. Mon dos est encore en bon état. Et je sais qu'en vous asseyant vous ferez en sorte qu'il soit droit et détendu. Quand vous respirez, je sais que la qualité de votre souffle est très bonne. Utilisez mes poumons pour respirer et mon dos pour vous asseoir. » Le Bouddha n'est pas une personne extérieure à vous. En chacun de nous, il y a des graines de pleine conscience, de paix et d'éveil. Quand vous vous asseyez, vous donnez à ces graines une chance de se manifester. Quand vous invitez le Bouddha qui est en vous à s'asseoir, il s'assoit immédiatement avec beauté. Vous n'avez rien à faire, si ce n'est apprécier son assise et sa respiration. Vous pouvez dire ces mots en vous-même en suivant votre souffle :

*Laisse Bouddha respirer.
Laisse Bouddha s'asseoir.
Pas besoin de respirer.
Pas besoin de m'asseoir.*

Quand vous vous trouvez dans une situation difficile, ou quand vous êtes trop énervé ou trop agité pour vous asseoir, demandez au Bouddha de le faire pour vous. Alors, tout devient facile.

*C'est bouddha qui respire.
C'est Bouddha qui est assis.
J'apprécie la respiration.
J'apprécie l'assise.*

Vous continuez ensuite :

*Bouddha est la respiration.
Bouddha est l'assise.
Je suis la respiration.
Je suis l'assise.*

Au début, vous et le Bouddha êtes deux êtres séparés. Peu à peu, vous vous rapprochez.

*Il n'y a que la respiration.
Il n'y a que l'assise.
Personne ne respire.
Personne n'est assis.*

Quand le Bouddha respire, la qualité de sa respiration est légère et fluide. Quand le Bouddha est assis, la qualité de l'assise est parfaite. Le Bouddha n'existe pas en dehors de la respiration et de l'assise. Il n'y a que la respiration et l'assise. Il n'y a personne qui respire. Il n'y a personne qui est assis. Quand la respiration et l'assise sont de haute qualité, quand les pensées, les paroles et les actes sont empreints de pleine conscience et de compassion, vous savez que le Bouddha est là. Il n'y a pas de Bouddha en dehors de ces actes. Je respire. Je suis assis. Il n'y a personne qui respire. Il n'y a personne qui est assis.

*Paix dans la respiration.
Bonheur dans l'assise.
Paix est la respiration.
Bonheur est l'assise.*

73 – MÉDITATION GUIDÉE (TNH, S'asseoir)

Parler avec son enfant intérieur

Quand nous étions enfants, nous étions vulnérables, et nous dépendions des autres pour survivre. Peut-être ne vous sentiez-vous pas suffisamment en sécurité dans votre enfance pour parler de vos blessures ou de vos peurs, et c'est pour cela que vous les avez gardées en vous. Maintenant que vous êtes adulte, vous n'êtes plus cet enfant vulnérable. Vous pouvez prendre soin de vous. Vous pouvez vous protéger. Mais le petit enfant qui est en nous continue de s'inquiéter et d'avoir peur. L'enfant que vous étiez et l'adulte que vous êtes à présent ne sont ni deux personnes complètement différentes, ni exactement la même personne. L'enfant intérieur est aussi réel que l'adulte. Ils s'influencent mutuellement, tout comme la graine de maïs vit dans l'épi de maïs. Cette méditation guidée vous donne l'occasion de parler avec

votre enfant intérieur, de l'inviter à se manifester et à accueillir la vie dans l'instant présent. Nous pouvons lui faire savoir qu'il n'y a plus besoin de se faire du souci. Tout va bien, maintenant.

Pour cette méditation, placez deux coussins l'un devant l'autre. asseyez-vous sur un coussin et regardez l'autre en vous visualisant à l'âge de cinq ans. Vous pouvez vous visualiser à un plus jeune âge si cela vous aide. Ensuite, tout en respirant en pleine conscience, vous pouvez parler à ce petit enfant vulnérable qui est en vous.