

## *Introduction*

*“Quitte le monde de la douleur  
et de l'inquiétude et sois libre. La dernière  
bonne nouvelle est que cela est possible”*

Le moine bouddhiste Thich Nhat Hanh vient d'achever son aventure terrestre. Et il nous a légué de nombreux trésors. A beaucoup, il a beaucoup enseigné. Parmi ses grands enseignements, se distingue en premier lieu la manière dont nous devrions envisager l'existence, en adoptant une perspective de pleine conscience maximale face à la beauté de ce qui nous est offert à chaque instant, et aux innombrables opportunités que la vie nous apporte généreusement.

Thich Nhat Hanh a peut-être été le maître qui, plus que tout autre, nous a aidés, avec une délicatesse teintée de fermeté autant que d'acuité, à ouvrir les yeux et l'esprit pour comprendre à quel point nos existences abondent de trésors incalculables que trop souvent nous ignorons, oublions et gaspillons, alourdis par le poids du passé et assaillis par mille peurs et désirs face à notre avenir.

*“Notre vraie maison – écrit-il – est le moment présent.  
Vivre dans le moment présent est un miracle. Le miracle  
n'est pas de marcher sur l'eau. Le miracle, c'est de marcher  
sur notre belle planète verte dans le moment présent et*

## Introduction

*de pouvoir apprécier la paix et la beauté qui nous sont offertes ici et maintenant. La paix est tout autour de nous, dans le monde et dans la nature, et en nous-mêmes, dans nos corps et en nos âmes. Si seulement nous pouvions apprendre à entrer en contact avec cette paix, à la toucher, nous serions guéris et transformés”<sup>1</sup>.*

Le plus grand et le plus beau message qu’il nous a confié concerne peut-être le sentiment de gratitude constante que nous devrions apprendre à cultiver tout au long de notre parcours quotidien. Un message loin d’être facile, issu d’une existence remplie de grandes souffrances et de tragédies douloureuses: *“Nous avons traversé – écrit-il – des souffrances interminables, un tunnel infini de douleur et d’obscurité”<sup>2</sup>.*

Un message dont il a clairement su se nourrir pour réussir à parler à nos cœurs, avec une force extraordinaire imprégnée de lyrisme, d’Amour et de Joie... Malgré tout...

En effet, la pratique de la pleine conscience est un *“agent de transformation et de guérison important”* qui peut nous permettre de cesser d’être victimes de la distraction et de rechercher *“le bonheur ailleurs, en ignorant et détruisant les précieux éléments de félicité qui sont déjà présents en nous et autour de nous”*. La pleine conscience nous permet de cesser d’arroser les *“semences du malheur”* qui sont en nous, et nous encourage à arroser plutôt

---

<sup>1</sup> Thich Nhat Hanh, *La pratica dell'arte di vivere con consapevolezza*, Ubaldini Editore, Rome 1994, p. 7

<sup>2</sup> Ivi, p. 105.

avec un soin attentif “*les semences de la paix, de la joie et du bonheur*”<sup>3</sup>.

Cela afin de découvrir (ou redécouvrir) que “*Nous sommes tous, enfants comme adultes, de belles fleurs*”, et que, pour en conserver la fraîcheur, il faut savoir mettre fin, pour notre bien et celui de nos proches, “*aux préoccupations et aux angoisses, à l’agitation et la tristesse, afin de retrouver la paix et le bonheur et sourire à nouveau*”<sup>4</sup>.

Un enseignement qui pourrait peut-être être efficacement résumé dans l’invitation qu’il nous a adressée, à rendre grâce avec sincérité et vigueur, à la beauté miraculeuse de la Vie. Parce que “*Il n’est nul besoin de mourir pour entrer au Royaume des Cieux. Au contraire, nous devons être totalement vivants*”<sup>5</sup>.

Si la raison nous oblige à être sévères envers la réalité qui nous entoure, qu’elle soit l’œuvre de l’action humaine ou bien de sa dimension la plus naturelle, le cœur de celui qui a appris à observer ne peut que pratiquer un acte sincère et constant de gratitude. Telle une ritournelle enfantine, une prière émue, une poésie...

Gratitude pour les mille choses qui se produisent ou ne se produisent pas, pour toutes les choses que nous expérimentons, que nous recevons en cadeau...

---

<sup>3</sup> Ivi, p. 27.

<sup>4</sup> Ivi, p. 27.

<sup>5</sup> Ivi, p. 13.

## Introduction

Combien sont-elles ? Combien parmi nous en sommes vraiment conscients ? Ou du moins un peu ?

Il est impossible de s'apercevoir de tout ce qui mériterait un "merci", mais nous devrions nous efforcer de comprendre, de percevoir...

Insupportable est celui qui considère tout comme "évident", comme "normal" ou même "dû".

En réalité, si nous observions attentivement cette étrange et terrible existence qui est la nôtre, nous devrions facilement nous rendre compte que rien, mais vraiment rien, n'est donné pour acquis. D'où l'émerveillement dont parlait Aristote et qui devrait constituer notre point de départ, pour dire quelque chose de sensé sur la vie.

Il n'est en effet, en rien évident que nos poumons fonctionnent, s'ouvrent, se remplissent d'air, le rejettent à l'extérieur sans effort, sans douleur, sans bruit, sans commande, qu'ils fassent tout par eux-mêmes, même si nous pensons à autre chose. "*Pour moi, – nous dit Thay (un titre qui signifie "maître", avec lequel ses étudiants s'adressent à Thich Nhat Hanh) – être vivant est un miracle. C'est le plus grand des miracles. Sentir que vous êtes en vie et que vous inspirez est réaliser un miracle – un miracle que vous pouvez accomplir à tout moment*"<sup>6</sup>.

Il n'est en rien évident que le sang circule dans nos veines, monte et descende, irriguant tout notre organisme...

---

<sup>6</sup> Thich Nhat Hanh, "*Soyez libre là où vous êtes*. Discours prononcé au Maryland State Penitentiary, U.S.A.", Association Essere Pace, 2000.

Et il n'est certainement pas évident que nous soyons capables d'en faire l'expérience, de le comprendre même partiellement, de réfléchir sur le pourquoi, le comment, la signification, etc...

Tout est immensément merveilleux. Tout est immensément incompréhensible, inexplicable, et inexplicablement immense:

*“L'air que je respire est vie. Je peux entrer en contact avec le ciel bleu et la végétation. Je peux entendre le chant des oiseaux et la voix d'un autre être humain”<sup>7</sup>.*

Que tout cela soit (plutôt que de ne pas être) devrait nous faire méditer toute une vie. Chaque heure comporte d'innombrables raisons de se réjouir, de faire un pas de danse, d'élever un hymne vers les cieux...

Nous devrions commencer la journée en remerciant. Nous devrions nous coucher en chantant des louanges de remerciement.

Non pas à quelqu'un. Mais à la vie généreuse qui nous a accordé la respiration et d'innombrables instants pour accomplir des choses importantes et belles. Et peu importe si nous ne les avons pas accomplies: la vie nous avait mis en mesure de pouvoir le faire.

Adopter une attitude de gratitude adoucit l'âme, nous rend plus attentifs, plus capables de comprendre la valeur des choses. Cela nous aide à adopter une attention presque religieuse envers

---

<sup>7</sup> Ibidem.

notre quotidien, à devenir économes dans l'utilisation du temps, à chasser les regrets et les récriminations de toutes sortes de notre esprit.

Mais remercier ne signifie pas accepter la vie totalement et inconditionnellement pour ce qu'elle est. Cela ne signifie pas une acceptation aveugle et immobile. Cela signifie essayer de comprendre la nature et la juste signification des innombrables "talents" que chaque instant contient. Et les apprécier au mieux. Et savoir les utiliser à bon escient, en faisant fructifier leur potentiel, extraordinaire, insondable et imprévisible.

En cette période présente, si dure et triste, pleine d'inquiétudes et d'angoisses, réévaluer le message de ce grand mystique pourrait représenter une source précieuse de lumière aurorale et offrir une vision confiante du lendemain.

*"Le miracle est de marcher sur la Terre"*. Cette phrase a été prononcée par le maître zen Lin Ci. Le miracle n'est pas de marcher sur l'eau, ou dans l'air, mais de marcher sur la Terre. La Terre est tellement belle. Et nous aussi sommes beaux. Nous pouvons marcher en pleine conscience, en touchant la Terre, notre merveilleuse mère, à chaque pas. Il n'est pas nécessaire de souhaiter à nos amis: *"Que la paix soit avec toi"*. *"La paix est déjà avec eux. La seule chose que nous devons faire est de les aider à cultiver l'habitude de toucher la paix à chaque instant"*<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Ibidem.

## *Les étapes clés de son parcours*

*“Demain, je continuerai à être. Mais tu devras être très attentif pour me voir. Je serai une fleur ou une feuille. Je serai sous une de ces formes et je t'enverrai un salut.*

*Si tu es assez conscient, tu me reconnaîtras et pourras me sourire. J'en serai très heureux”*

Un moine mince, dans sa tunique marron, marche pas à pas, comme dans une danse lunaire. Ce n'est que lorsqu'il monte les trois marches de la scène que l'on comprend que c'est lui, le maître Thich Nhat Hanh. Pendant environ deux heures, il parle avec calme, clarté et efficacité, sans perdre le fil, réussissant à simplifier les concepts les plus complexes du *Dharma*, les enseignements bouddhistes.

Plus que ses paroles, c'est la manière dont il transmettait son enseignement dans le monde qui impressionnait. Il le prodiguait avec sa force d'homme doux mais déterminé, activiste, qui, lors d'une brève rencontre, convainquit Martin Luther King à prendre publiquement position contre la guerre du Vietnam. Il l'apportait avec son exemple, quand, sous le soleil brûlant de juillet, il menait une longue marche méditative en tenant les enfants par la main. Il l'incarnait surtout avec sa présence, cet état où esprit et corps ne font qu'un, concentré pleinement dans chaque acte.

Thich Nhat Hanh (1926-2022) fut un leader spirituel mondial, poète et activiste pour la paix, célébré dans le monde entier pour ses enseignements sur la pleine conscience, l'éthique globale et la paix<sup>9</sup>. Il a été nommé pour le prix Nobel de la paix et a été l'un des maîtres de Jon Kabat-Zinn<sup>10</sup>.

Enfant, Thay accompagnait son père à l'autel familial et récitait des prières bouddhistes. Ses parents étaient des gens simples et aimants, qui, dans leur modestie ("*ils avaient de quoi manger et s'habiller, mais rien de plus*"), ont su transmettre à leur fils la valeur de la paix.

Né dans le centre du Vietnam, Thich Nhat Hanh est entré à l'âge de seize ans au temple Tu Hieu, à Hue, en tant que novice. Jeune moine au début des années 1950, il s'est activement engagé dans le mouvement de renouveau du bouddhisme vietnamien, convaincu que le bouddhisme, rénové et ramené à ses enseignements et pratiques fondamentaux, pourrait contribuer à soulager les souffrances de la société et offrir une voie nonviolente vers la paix, la prospérité et l'indépendance.

Il a été l'un des premiers à étudier des sujets laïques à l'Université de Saïgon, convaincu de l'utilité d'étudier la science et l'économie.

---

<sup>9</sup> Pour sa biographie complète, voir : <https://plumvillage.org/it/thich-nhat-hanh/biography/thich-nhat-hanh-20-page-biography>.

<sup>10</sup> Ce que l'on appelle aujourd'hui la pleine conscience fait notamment référence au résultat d'une extraordinaire intuition de Jon Kabat-Zinn, biologiste américain et méditant dans la tradition bouddhiste Theravada, qui a proposé dès 1979 un enseignement introductif à la méditation dans des contextes laïques.

Le jeune Thich Nhat Hanh a grandi dans la force et la sérénité de la pratique bouddhiste, sous le joug du colonialisme français. Entre la fin de l'année 1946 et 1954, il a été témoin de la tragédie de la guerre d'Indochine<sup>11</sup>. À la fin des années 1950, commença la seconde guerre d'Indochine, qui deviendra plus tard, avec l'intervention américaine, la guerre du Vietnam<sup>12</sup>. Thay a observé la souffrance et la colère et a entrepris un chemin de guérison intérieure profonde, en se confrontant à la peur et à la haine.

---

<sup>11</sup> Conflit opposant la France et les révolutionnaires vietnamiens menés par Ho Chi Minh, à l'issue duquel le Vietnam a été divisé en deux, séparés par le 17<sup>e</sup> parallèle: le Nord, communiste, dirigé par Ho Chi Minh, et le Sud, dirigé par un gouvernement nationaliste, qui est ensuite devenu pro-américain avec le départ des Français. Le Sud a reçu d'énormes subventions de l'administration Eisenhower de l'époque: 80% des fournitures militaires mises à la disposition du gouvernement nationaliste du Sud ont été envoyées par les États-Unis, une "collaboration" qui a effectivement violé les accords de Genève. Deux ans après la partition le long du 17<sup>e</sup> parallèle – semblable à celle "imposée" à la Corée par les jeux absurdes et subtils de la guerre froide – les Vietnamiens devaient participer à un référendum pour décider de leur propre avenir. À la demande du président américain de l'époque, Dwight D. Eisenhower, qui craignait la figure charismatique de Ho Chi Minh, héros national dans le cadre de la lutte contre l'impérialisme français, le référendum est organisé dans le seul Sud-Vietnam. Soutenue par l'administration Eisenhower, la consultation aboutit à la victoire du pro-américain Diem. Elle est suivie de l'éviction de l'empereur Bao Dai et de la transformation du 17<sup>e</sup> parallèle : d'une ligne de démarcation temporaire (selon les accords de Genève), il devient une véritable frontière internationale. Toutefois, les plans américains ont été compromis par la corruption, l'autoritarisme et le népotisme du gouvernement de Diem, désormais impopulaire et opposé au mouvement de guérilla soutenu par le Nord-Vietnam.

<sup>12</sup> Pour plus de détails, voir le livre *The Cold War: The United States and the Soviet Union, 1917-1991*, Ronald E. Powaski, Oxford University Press, 1997.

Au début des années 1960, il quitte le Vietnam pour aller enseigner les religions comparées à l'Université de Princeton et, dans la solitude de la ville de New York, dans cette Amérique qui répandait l'horreur et le sang dans sa terre natale, il découvre son véritable moi, un moi qui aspire au dialogue, à la compréhension mutuelle entre les différentes religions et cultures.

L'année suivante, Thich Nhat Hanh enseigne à l'Université Columbia, tandis que la situation au Vietnam devient de plus en plus dramatique<sup>13</sup>. À la fin de l'année, il retourne au Vietnam où il agit en tant que bouddhiste engagé<sup>14</sup>.

Malgré la situation difficile, il poursuit la voie de la nonviolence et du dialogue en se basant sur des pratiques de pleine conscience et de discipline.

Au Vietnam, au début des années 1960, il fonde "l'École pour la Jeunesse et le Service Social", une organisation de secours de dix mille volontaires basée sur les principes bouddhistes de la nonviolence et de l'action compatissante. En tant que chercheur, enseignant et activiste engagé à cette époque, il fonde éga-

---

<sup>13</sup> La guerre au Vietnam tourne à la guerre chimique. Le 11 juin 1963, le moine bouddhiste Thich Quang Duc s'asperge d'essence et s'immole par le feu. La guerre a détruit ce merveilleux refuge bouddhiste, appelé Phuong Boi ("feuilles de palmier"), que Thay avait créé avec d'autres frères dans la forêt de Dai Lao. Le seul coin en bon état, grâce aux soins de son ami Nguyen Hung, est la "hutte de la joie de la méditation".

<sup>14</sup> Il écrit à l'Église bouddhiste unifiée, mais on ne l'écoute pas car il est considéré comme un "poète utopiste"; il encourage le Little Peace Corps (corps de volontaires pour la paix); il crée, avec un groupe d'amis moines, des "villages expérimentaux", pour redonner confiance et courage aux paysans; il écoute les pauvres, les blessés, les traumatisés de la guerre; il soutient la fondation de la maison d'édition Boi Press.

lement l'Université Bouddhiste Van Hanh à Saïgon, la maison d'édition La Boi et un important journal sur les thèmes du pacifisme actif.

Thich Nhat Hanh a rapidement conçu une forme de bouddhisme engagé qui puisse répondre concrètement aux besoins de la société. En 1964, pendant la guerre du Vietnam, il est arrêté et torturé car il est resté neutre à l'égard du gouvernement du Nord-Vietnam et du Sud-Vietnam, créant le mouvement de résistance nonviolente des "Petits Corps de Paix": des groupes de laïcs et de moines qui œuvraient à la reconstruction des villages bombardés et de tout ce qui avait été détruit par la guerre- y compris la confiance des Vietnamiens envers leurs prochains. Cela, malgré les attaques de la part des deux opposants (les vietnamiens comme les américains), qui considéraient ces groupes comme les alliés de leur ennemi réciproque.

1966 est une année importante. Thay fonde l'Ordre de l'Interêtre, basé sur les "préceptes des Bodhisattvas" bouddhistes traditionnels, pour souligner à quel point nous sommes tous connectés et interdépendants. *Les Quatorze Entraînements à la pleine conscience* sont publiés.

Le 1<sup>er</sup> mai 1966, il devient enseignant de Dharma du zen Rinzai<sup>15</sup>. Peu de temps après avoir pris congé de son ancien maître Cahn Thiet Thanh Quy, il se

---

<sup>15</sup> Au temple Tu Hieu, Thich Nhat Hanh a reçu la "transmission de la lampe" de Maître Chan That, devenant ainsi un enseignant du Dharma de la lignée Lieu Quan, 42<sup>ème</sup> génération de l'école Dhyana Lam Te (Lin Chi Chan en chinois, *Zen Rinzai* en japonais).

rend aux États-Unis et en Europe pour soutenir la cause de la paix et demander la fin des hostilités au Vietnam.

C'est lors de ce voyage qu'il rencontre Martin Luther King, qui le proposera en 1967 comme candidat au prix Nobel de la paix, le décrivant comme "un apôtre de la paix et de la nonviolence" et affirmant que "*ses idées pour la paix, si elles étaient mises en pratique, érigeraient un monument à l'œcuménisme, à la fraternité mondiale, à l'humanité*". Suite à cette rencontre, Martin Luther King opérera une convergence opportune entre la lutte pour les droits civils et le mouvement pour la paix et prendra publiquement position contre l'intervention américaine au Vietnam, affichant (en vietnamien et en anglais) sur les banderoles des manifestations contre la guerre, les paroles de Thay: "*Nos ennemis ne sont pas les hommes. Nos ennemis sont la haine, la discrimination, le fanatisme et la violence*".

L'assassinat de King le touche profondément: "*Je ne pouvais pas manger. Je ne pouvais pas dormir*", dit-il, parvenant à surmonter son profond abattement et sa souffrance, uniquement grâce à son engagement à poursuivre la construction (y compris en mémoire de son ami assassiné) de ce que Martin L. King appelait "la communauté de l'amour".

En 1969, il guide la délégation bouddhiste aux Colloques de Paix de Paris. À la fin du conflit, son pacifisme n'étant pas bien accueilli par le gouvernement vietnamien, Thay est contraint à un exil en France pendant 29 ans.

*Les étapes clés de son parcours*

Dans les années 1970, il continue à enseigner à Paris<sup>16</sup>, à donner des conférences et à écrire sur l'art de la pleine conscience et "d'être en paix".

En 1975, Thay achève le manuscrit de *Le miracle de la présence mentale*. Initialement conçu comme un manuel pour les travailleurs sociaux au Vietnam, visant à leur communiquer la force spirituelle nécessaire pour poursuivre leur travail, sans en arriver au choix extrême de s'immoler par le feu, le livre devient rapidement un manuel de méditation de référence en Occident.

Selon Jon Kabat-Zinn, ce fut

*"le premier ouvrage qui porta le thème de la pleine conscience à l'attention d'un vaste public de lecteurs. Il a ouvert de nouveaux horizons sur la scène de la méditation, de la fin des années 1970 au début des années 1980, faisant sortir la pratique de la méditation hors des salles de méditation et montrant comment la pleine conscience pouvait être appliquée à la vie quotidienne".*

La même année, il fonde la Communauté Sweet Potato ("Patate douce") aux environs de Paris, qui sera transférée en 1982 au sud-ouest de la France et prendra le nom devenu fameux de "Village des pruniers", en raison des 1250 pruniers qui y seront rapidement plantés. Le "Village des pruniers" est une communauté de moines et laïcs située non loin de

---

<sup>16</sup> Au début des années 1970, il a été enseignant et chercheur en bouddhisme à l'université de la Sorbonne à Paris.

Bordeaux, où Thay vivra jusqu'à son retour définitif au Vietnam en 2018.

Dans les années 1980, il poursuit ses recherches sur les *sutras* anciens et publie de nouveaux livres et traductions, afin de mettre les textes classiques à la portée d'un large public. À noter en particulier la traduction en anglais du *Sutra du Cœur*, le texte le plus important du bouddhisme Mahayana. Grâce à sa connaissance du chinois classique, du pali et de l'anglais, Thay parvient à publier les traductions modernes de l'*Ānāpānasati Sutta*, du *Satipatthāna Sutta* et du *Sutra du Diamant*, diffusant ces sources comme de véritables manuels de méditation.

En 2005, Thich Nhat Hanh pourra enfin revenir dans sa terre natale où il dispensera son enseignement, ordonnera des moines et ouvrira même un monastère. Deux ans plus tard, toujours au Vietnam, il rassemblera des milliers de personnes pour une pratique collective de réconciliation entre les différents belligérants de la guerre du Vietnam.

En 2008, il lance le mouvement mondial Wake Up ("Réveille-toi!") qui s'adresse aux jeunes engagés dans les pratiques de vie consciente, et fonde les Wake Up Schools, un programme international de formation pour enseignants, afin de contribuer à la diffusion des pratiques de pleine conscience dans les écoles.

Au niveau international, il a aussi fondé des monastères en Californie, à New York, au Mississippi, à Hong Kong, en Thaïlande, en Australie, à Paris, ainsi

qu'en Allemagne, l'Institut européen de Bouddhisme Appliqué (EIAB).

Thich Nhat Hanh a également dirigé des journées de pleine conscience adressées aussi bien aux dirigeants et au personnel de Google, de la Banque mondiale et de la Harvard School of Medicine, qu'aux membres de gouvernement de différents pays, tels que les membres du Congrès des États-Unis, les parlementaires du Royaume-Uni, de l'Irlande, de l'Inde et de la Thaïlande.

Il a plaidé auprès d'institutions prestigieuses, tels que l'UNESCO et le Parlement mondial des religions à Melbourne, en faveur de mesures spécifiques contre la violence et la guerre, et le réchauffement climatique.

Enfin, Thich Nhat Hanh s'est exprimé également à travers ses œuvres si singulières de calligraphie, internationalement reconnues, qui traduisent de façon condensée le cœur de son enseignement sur la pleine conscience.

Infatigable, il a pourtant dû interrompre ses activités pendant une année, en raison d'un accident vasculaire cérébral en 2014. Au prix d'une rééducation intensive, Thich Nhat Hanh a réussi à retourner dans son ermitage au "Village des pruniers" en 2016.

En 2018, il s'est rendu au Temple Tu Hieu<sup>17</sup> au Vietnam, où il a été ordonné par le maître qui le guidait depuis l'âge de seize ans. C'est là qu'il a terminé son voyage terrestre bien rempli, le 21 janvier 2022.

---

<sup>17</sup> <https://plumvillage.org/it/thich-nhat-hanh/commemorazioni>.

*Les étapes clés de son parcours*

Les enseignants qu'il a ordonnés, ainsi que sa communauté monastique et laïque florissante, incarnent et transmettent ses enseignements lors de retraites très fréquentées au "Village des pruniers", dans les six monastères qu'il a fondés dans le monde, dans les nombreux Centres de pratique, ainsi que dans les petites communautés laïques de pratique locale.