

Soeur Chên Giác Nghiem
Élisabeth Ollagnier

La Communauté du Village des Pruniers

4 Contes pour retrouver l'enfant intérieur



« L'enfant revient à son île intérieure. Il aura plus de paix, de clarté d'esprit, il découvrira l'impermanence de toutes les choses. »

Thich Nhat Hanh

EYROLLES

“

L'enfant revient à son île intérieure.

Il aura plus de paix, de clarté d'esprit, il découvrira l'impermanence de toutes les choses. Son regard profond sur l'éphémère va lui révéler que tout change tout le temps et qu'il est plus grand que ce petit corps fragile, plus grand que ses émotions fortes, ses peines, ses pensées. L'enfant va découvrir qu'il est tissé par l'univers.

Bon voyage, bonne route mes amis.

Thich Nhat Hanh ”



En quatre contes, Sœur Chân Giác Nghiem du Village des Pruniers nous invite à renouer avec l'enfant intérieur qui habite toujours en nous, et dont nous étouffons la voix. Sur ses pas, nous affrontons les mêmes obstacles et nous nous posons les mêmes grandes questions : pourquoi avons-nous peur ? Comment ne pas craindre de perdre ce que l'on possède ? Que faire de notre colère et de notre insatisfaction ? Avec lui nous découvrons des réponses aux énigmes de la vie et nous réalisons que le bonheur est aussi simple qu'un regard d'enfant sur la beauté du monde.

*4 Contes
pour retrouver
l'enfant intérieur*

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration d'Anne Jouve.

Mise en pages : Sandrine Escobar.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56313-9

Sœur Chên Giác Nghiêm
(Élisabeth Ollagnier)
et la communauté du «Village des Pruniers»

*4 Contes
pour retrouver
l'enfant intérieur*

EYROLLES



L'enfant revient à son île intérieure.

Il aura plus de paix, de clarté d'esprit, il découvrira l'impermanence de toutes les choses.

Son regard profond sur l'éphémère va lui révéler que tout change tout le temps et qu'il est plus grand que ce petit corps fragile, plus grand que ses émotions fortes, ses peines, ses pensées.

L'enfant va découvrir qu'il est tissé par l'univers.

Bon voyage, bonne route mes amis.

Thich Nhat Hanh

Les droits d'auteur de cet ouvrage seront reversés aux œuvres de Thây, Thich Nhat Hanh, notamment celles au profit des enfants. À ces jeunes livrés à eux-mêmes qui ont faim, tandis que leurs parents, journaliers dans les plantations de thé et de café, travaillent du matin au soir. À ceux qui souhaitent devenir vendeurs ambulants, à qui sera acheté un chariot qui leur permettra de vendre des glaces. Aux écoles pour jeunes enfants dans les endroits reculés du Viêtnam et à l'accès aux soins gratuit pour chacun d'entre eux. Mais aussi aux personnes âgées, aux lépreux et à bien d'autres encore. Toutes ces œuvres soutenues par des assistants sociaux qui viennent évaluer sur place les besoins. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à consulter le site www.pourlesenfantsduvietnam.com.

En échange de ce livre, puisse notre cœur s'ouvrir.

Ces contes sont dédiés à mes enfants chéris, Virginie et François-Régis, Olivier et Magali, pour l'aide pleine de compréhension et d'amour dont ils ont su entourer ma vie et ma recherche.

À mes petits-enfants pour la joie qu'ils m'apportent.

À Michel, pour sa présence aimante et solide à nos côtés.

À maman, pour son amour inconditionnel.

À mes parents et grands-parents, qui m'ont offert la vie, l'amour et la joie de vivre.

À Thây, sœur Châm Không et au «Village des Pruniers», pour leur aide pleine d'amour au service de tous.

À mes frères et sœurs, beaux-frères, belles-sœurs, oncles et tantes qui m'ont appris le partage aimant.

À mes beaux-parents, pour leur présence pleine de gentillesse et de compréhension.

À mes cousins et neveux, pour la chaleur de leur affection.

À tous les malades et amis, présents et décédés, qui m'ont permis d'accéder à ce regard profond, par leur présence patiente et affectueuse.

Ce livre vous appartient.

Sommaire



<i>Introduction</i>	9
<i>Bonjour ma petite peur</i>	15
I. Le hanneton aux grandes dents	17
II. La quête	20
III. La rencontre	23
IV. La clef.....	27
V. Le miroir du lac	34
VI. L'origine	36
VII. Le feu sous la soupe.....	40
VIII. La fleur aux mille pétales	43
<i>Le ballon rouge et la bulle de lumière</i>	55
I. La quête de l'impermanence	57
II. Le ballon rouge.....	58
III. La bulle de lumière	60

IV. La montagne qui marchait.....	63
V. Le chêne ou le secret des métamorphoses ...	68
VI. Rencontre avec le soleil	74
VII. Le lac dans les nuages	79
VIII. Le manteau de sons.....	83
IX. Ceci est parce que cela est	89
X. Les châteaux de sable.....	92

La porte close et la grotte illuminée 99

I. Cœur de cristal.....	101
II. Les habits extraordinaires	103
III. Le bouclier d'or	107
IV. L'objet précieux.....	110
V. L'Enfant révolté ou la porte close.....	116
VI. Leçon du prunier en hiver	118
VII. Le discours et le tapis	121
VIII. Au pays des étiquettes.....	124
IX. La grotte illuminée.....	128

Le paradis est ici et maintenant

ou jamais 133

I. Paradis terrestre	135
II. Les premières découvertes.....	137
III. Rencontre avec les volcans.....	138
IV. La décision.....	150
V. Les vagues	152
VI. L'arche.....	155

Conclusion 165

Introduction



*« Que me font ces vallons, ces palais, ces chaumières ?
Vains objets dont pour moi le charme est envolé ;
Fleuves, rochers, forêt, solitudes si chères,
Un seul être vous manque, et tout est dépeuplé ! »*

LAMARTINE, « L'isolement ».

Au creux de chacun d'entre nous vit un enfant qui a peur. Un enfant qui ne sait plus comment avancer dans cette vie si difficile et inconfortable qui ressemble à des montagnes russes, où les émotions nous submergent parfois, nous angoissent. Alors nous nous agitons, nous cherchons à tout prix à fuir notre peur d'être incapables de faire face aux multiples craintes qui jalonnent notre vie : ne pas être à la hauteur des attentes de nos parents, de notre patron, de notre conjoint ; ne pas atteindre le niveau social auquel nous

aspirons, perdre notre emploi, notre maison... autant de craintes qui nous paralysent et nous donnent de temps en temps l'impression d'être seuls et inutiles. Au final, nous finissons par avoir peur de la peur.

Pire que tout, nous vivons avec chevillée au corps la peur de perdre ceux que nous aimons. Tout au long de notre vie, nous cherchons ainsi l'assurance que jamais ceux que nous aimons ne nous quitteront, que nous ne perdrons pas ce que nous possédons. Or, tout ce que nous croyons posséder, un jour nous le laisserons derrière nous. Tout est impermanent.

Le 1^{er} janvier 1976, mon mari et moi avons quitté la Thaïlande après un séjour au Laos. Mon époux y avait enseigné la pharmacologie pendant quelque temps, au titre de la coopération. Durant notre séjour, le royaume du Laos avait sombré. Toutes les nuits, des dizaines de personnes tentaient de s'enfuir en traversant le Mékong à la nage. Nous entendions, impuissants, les fusillades. De très nombreuses personnes partirent dans les camps...

En Occident, le 1^{er} janvier est un jour de joie. Nous enterrons l'année écoulée en souhaitant une année nouvelle pleine de promesses. Ce 1^{er} janvier 1976, nous prenons l'avion à destination de Paris. Seule une dizaine d'Occidentaux occupent l'appareil, l'avion ayant été réquisitionné pour transporter des réfugiés vietnamiens et laotiens qui quittaient les camps de Thaïlande et cherchaient refuge en France. Adieux dignes mais pleins de douleur. Leur courage était immense. Pendant des années, ces instants sont restés gravés dans mon cœur et une question m'est restée : comment les aider vraiment ? Cette rencontre

avec des personnes qui sortaient des camps de réfugiés a été pour moi un électrochoc.

Ma vie était pleine de bonheur. Épouse heureuse, mère comblée par deux enfants merveilleux, je travaillais en tant que kinésithérapeute à l'hôpital. Partager la vie des personnes âgées et hospitalisées m'a profondément bouleversée. Ces personnes en fin de vie étaient contraintes de tout perdre : leurs parents, leur travail, leur rôle social, l'image de leur corps, leur maison et leurs meubles, leurs amis. Tout ce à quoi elles s'étaient attachées, identifiées. Ces pertes faisaient parfois d'elles des êtres libres des souffrances dues à l'attachement, l'incapacité à laisser partir ce qui ne peut être retenu, mais elles se sentaient le plus souvent déchirées, au mieux résignées.

Un jour, à Lyon, j'eus la joie de rencontrer le Dr Do Trong Le, médecin acupuncteur vietnamien, qui m'introduisit auprès du maître zen Thich Nhat Hanh et du «Village des Pruniers». Ce fut pour moi une joie immense, j'avais l'impression de retrouver saint François d'Assise vivant ! J'eus l'occasion de demander à *Thây* («maître» en vietnamien) son aide. Je ressentais en effet en moi cette même peur que je percevais chez mes patients en fin de vie. C'est ainsi que Thây me donna l'enseignement du rocher que vous allez découvrir dans ces pages. Grâce à son aide bienveillante, mais également à celle de sœur Chân Không et de la communauté du «Village des Pruniers», grâce à la pratique, j'ai pu me mettre en contact avec l'impermanence, la vision profonde des conditionnements.

Thich Nhat Hanh a donné naissance au «Village des Pruniers» en 1982. Situé dans le Sud-Ouest, près de Bordeaux, il se compose de trois monastères. Deux

sont destinés aux sœurs, à Dieulivol et Loubès-Bernac, le dernier aux frères, à Thénac. Le «Village» accueille tout au long de l'année des amis laïques du monde entier pour les initier à la méditation et leur apprendre à vivre paisiblement ici et maintenant. Avec des temps forts de retraite à thème, dont celle du mois de juillet, durant laquelle les familles francophones sont accueillies avec leurs enfants. Le vénérable Thich Nhat Hanh a créé de nombreux monastères en France, notamment La Maison de l'inspir en région parisienne, en Allemagne, aux États-Unis, en Thaïlande, à Hong Kong, en Indonésie et au Vietnam.

La pleine conscience y est enseignée et vécue tout au long du jour, avec des temps d'assise méditative, de méditation marchée, d'enseignement, de travail méditatif, de repas méditatif en silence, noble silence. La pleine conscience est la base du zen, de l'enseignement du Bouddha. Elle désigne l'ouverture de l'esprit à ce qui est là, ici et maintenant, pleinement, sans aucune distraction. L'essentiel est de découvrir que le bonheur réside dans cet ici et maintenant, que nous avons déjà toutes les conditions pour vivre heureux.

Je suis devenue moniale en 1999 à la suite de la séparation d'avec mon époux. Nos enfants étaient déjà de jeunes adultes et vivaient en couple. Me retrouvant seule, je leur ai demandé la permission de donner ma vie dans cette voie afin d'aider les personnes qui souffraient puisque j'avais trouvé la clef pour sortir de la souffrance. Notre famille se réunit régulièrement et nous nous retrouvons tous ensemble comme par le passé. Personne ne manquerait ce beau moment.

Des contes enfantins naquirent dans la contemplation et la méditation que j'effectuais dans mon travail

de chaque jour, grâce à l'aide de chacun, mais aussi grâce à l'appui de ceux qui ne comprenaient pas ma recherche. Je vous offre ainsi mon expérience, mais c'est à vous de découvrir par vous-même, à vous d'emprunter le chemin qui vous mènera vers l'acceptation de l'impermanence, vers la stabilité, l'équilibre. Puisse ce livre vous apporter beaucoup de compréhension, de compassion, à la fois pour vous-même et pour ceux qui vous entourent dans le monde entier. L'Enfant de ces contes nous invite à méditer et à visiter l'univers dans sa splendeur. Bonne route.

