

Une pièce pour respirer

La sérénité de l'instant

Thich Nhat Hanh

Dangles, 1990



Nous avons une pièce pour tout, manger, dormir, regarder la télévision, mais non pour pratiquer la vigilance. Je vous conseillerai donc d'installer une petite pièce chez vous, que vous appellerez "chambre de respiration", où vous puissiez être seul et vous exercer à respirer et sourire, tout au moins dans les moments difficiles. Elle sera l'ambassade du royaume de la Paix. Vous la considèrerez avec respect, et n'en violerez pas l'atmosphère par la colère, les cris ou toute autre manifestation de même ordre. Quand un enfant sent qu'elle va se faire gronder, elle pourra se réfugier dans cette pièce. Là, ni le père ni la mère ne pourront encore la gronder. A l'intérieur de cette ambassade, elle sera en sûreté. De même, les parents pourront parfois éprouver le besoin de s'y réfugier, s'asseoir, respirer, sourire et se régénérer. Aussi, cette pièce sera-t-elle bénéfique à la famille entière.

Je suggère que la chambre de respiration soit décorée de manière très simple, et qu'elle ne soit pas trop claire. Vous pourriez avoir envie d'y installer une petite cloche, avec un très beau timbre, quelques coussins ou chaises, mais peut-être également un vase avec des fleurs pour vous rappeler votre vraie nature. Vous ou vos enfants pourriez arranger les fleurs en pleine conscience, avec le sourire. Chaque fois que vous vous sentirez un peu découragé, vous saurez que le meilleur remède est de vous rendre dans cette pièce, d'en ouvrir doucement la porte, de vous asseoir, d'inviter la cloche à tinter, puis de pratiquer la respiration. La cloche vous y aidera, et pas seulement vous qui êtes dans la pièce, mais aussi le reste de la maisonnée.

Supposons que votre mari est irrité. Dans la mesure où il a appris à bien respirer, il sait que le meilleur remède à son irritation est d'aller dans cette pièce pour pratiquer la respiration. Vous pourriez ne pas savoir où il se trouve, étant occupée à couper des carottes dans la cuisine. Mais, comme lui, vous souffrez, à cause de l'altercation qui vient de se produire. Vous coupez les carottes un peu brusquement, la colère s'étant transmise à vos gestes. Mais voilà que vous entendez soudain tinter la cloche et savez quoi faire. Cessant votre activité, vous inspirez et expirez. Ça va mieux et vous esquissez peut-être un sourire, en pensant à votre mari qui sait quoi faire quand la colère le prend. Il est assis dans la chambre de respiration, à respirer et sourire. C'est magnifique! Mais peu de personnes le font. Soudain, un sentiment de tendresse naît en vous et vous vous sentez vraiment mieux. Après trois respirations, vous vous remettez à couper les carottes, mais d'une autre manière.

Votre enfant, qui a assisté à la scène, savait qu'un orage allait éclater. Elle s'est retirée dans sa chambre, a fermé la porte et s'est mise à attendre dans le silence. Mais au lieu d'un ouragan, elle entend la cloche et comprend. Elle est grandement soulagée et veut témoigner sa reconnaissance

à son père. Elle va lentement jusqu'à la chambre de respiration, ouvre la porte et entre sans bruit, s'assied à côté de lui pour lui dire son approbation. Cela est une grande aide pour le père. Il était déjà sur le point de se lever – ayant retrouvé son sourire – mais sa petite fille étant maintenant auprès de lui, il désire faire tinter une deuxième fois la cloche, afin qu'elle aussi puisse respirer.

Vous qui êtes dans la cuisine, vous entendez la cloche retentir à nouveau et vous vous dites que vous avez peut-être mieux à faire pour l'instant que de finir de couper les carottes. Vous posez votre couteau et vous rendez à votre tour dans la chambre de respiration. Votre mari a conscience que la porte s'ouvre et que c'est vous qui entrez. Il a retrouvé son bien-être mais décide quand même de rester encore un peu. Il fait tinter la cloche une troisième fois, afin que vous puissiez respirer vous aussi. C'est une scène extraordinairement belle.

Si vous êtes très riche, vous pourrez acheter une toile de Van Gogh et l'accrocher dans votre salon. Mais elle n'aura pas la beauté de ce spectacle de la chambre de respiration. Pratiquer la paix et la réconciliation est l'activité humaine la plus belle et la plus artistique.

Je connais des familles dont les enfants se rendent dans la chambre de respiration après avoir pris leur petit déjeuner. Ils s'assoient et respirent: "Dedans-dehors", une fois; "dedans-dehors", deux fois; "dedans-dehors", trois fois, etc., jusqu'à dix fois. Ensuite, ils partent pour l'école. Mais si votre enfant ne souhaite pas respirer jusqu'à dix fois, c'est peut-être que trois respirations lui suffisent. Commencer la journée ainsi est quelque chose de très beau et de très bénéfique à toute la famille. Si vous êtes pleinement conscients le matin et essayez ensuite de le rester la journée entière, le soir arrivé il se peut que vous rentriez à la maison avec un sourire, ce qui prouve que votre vigilance est restée intacte.

Je pense qu'il devrait y avoir une pièce de respiration en chaque foyer. Des pratiques aussi simples que la respiration et le sourire conscients sont capitales. Elles sont capables de changer notre civilisation.