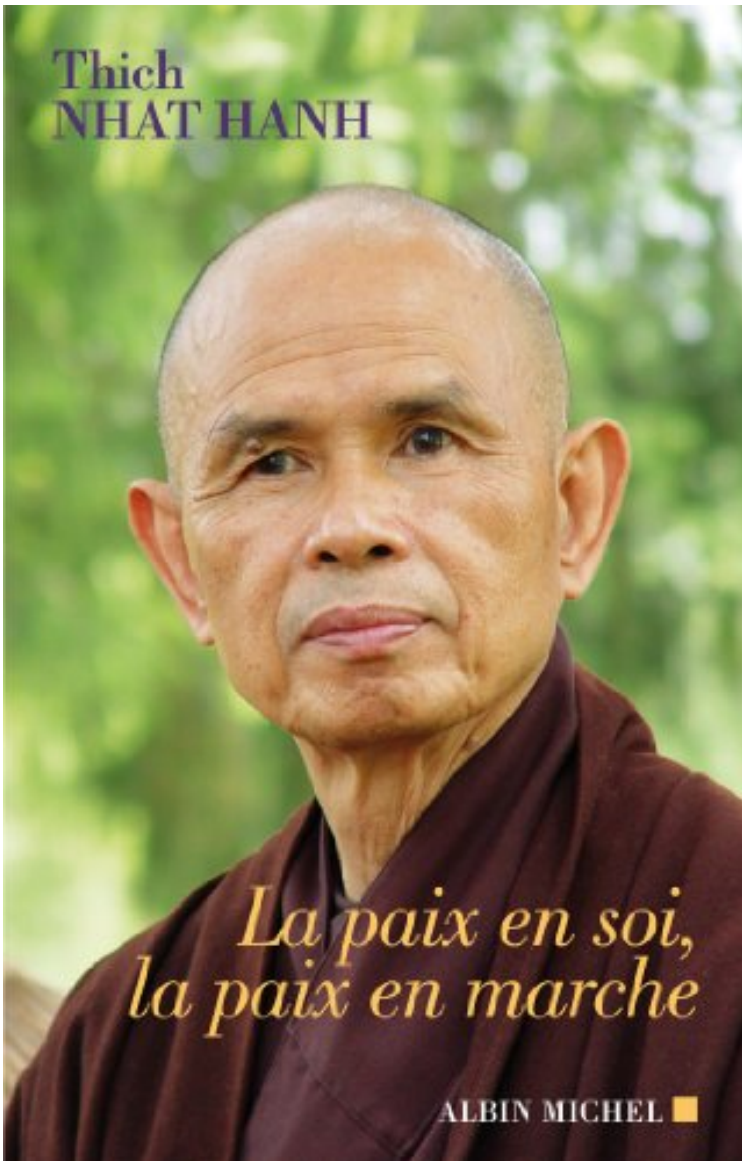


(Download) File size: 45.Mb

# La Paix en soi, la paix en marche



*Par Hanh Thich Nhat  
ebooks | Download PDF | \*ePub |  
DOC | audiobook*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #172596 dans eBooksPubli le: 2013-12-16Sorti le: 2013-12-16Format: Ebook Kindle

(Download) La Paix en soi, la paix en marche

**Par Hanh Thich Nhat : La Paix en soi, la paix en marche** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised La Paix en soi, la paix en marche:

Download

Read Online

## Description :

Prsentation de l'diteurCultiver la paix en soi, au sein de la famille, de la socit, de la communaut internationale, ne relève pas du miracle, c'est un art accessible tous pour vivre dans l'harmonie. Cet art d'couter l'autre et d'entrer en relation profonde avec lui, au-del de tous les obstacles, Thich Nhat Hanh l'a mis en pratique au cours de nombreuses rencontres, comme celle entre Israéliens et Palestiniens relate ici, et qui a eu lieu en 2001 au village des Pruniers, en Dordogne o il rside depuis 1982. Au-del des bons sentiments , cet art s'appuie sur une mthodologie prcise que Thich Nhat Hanh rsume en cinq points qui sont autant de thmes pour une pratique quotidienne de la paix.ExtraitExtrait de l'introduction : Depuis quelques annes, des groupes de Palestiniens et d'Israéliens viennent pratiquer la pleine conscience au village des Pruniers. La

première fois qu'ils se sont retrouvés au village, ils étaient souvent pleins de méfiance les uns envers les autres. Ils ne pouvaient pas se regarder avec sympathie. Mais avec la pratique et le soutien de la communauté, ils ont pu apaiser leur souffrance, leur colère, leur suspicion et leur haine. Au bout de quelques jours, ils ont pu voir que l'autre groupe souffrait aussi. Cela prend du temps. Quand nous voyons que l'autre pleure aussi et qu'il est désespéré, nous le voyons en tant qu'être humain, de sorte que le niveau de haine, de peur et de suspicion qui était en nous diminue aussitôt. Nous nous sentons mieux. Nous pouvons désormais regarder l'autre avec plus de compréhension et de compassion. Il y a des frères et des sœurs dans la pratique, monastiques ou laïques, qui savent comment aider. Nous n'avons pas toujours la sagesse du Bouddha, de Dieu, d'Allah, de Mahomet ou de Jésus. C'est pourquoi il est très important de pratiquer la respiration consciente, la marche en pleine conscience et la relaxation totale pour prendre soin de notre souffrance, de notre colère et de notre peur. Sans cela, nous n'irons pas bien loin. Si nous nous contentons de pratiquer l'assise et d'échanger des idées, nous n'irons nulle part. La Maison-Blanche a organisé de nombreux pourparlers pour la paix, mais elle n'a jamais offert de pratiques comme la relaxation profonde, la marche méditative ou les repas en pleine conscience pour embrasser notre colère et notre peur. Au village des Pruniers, nous essayons de faire les choses autrement. Nous n'avons pas de discussions sur les stratégies de paix qu'il faudrait adopter. Nous pratiquons en premier lieu la paix en nous-mêmes, puis, en petits cercles, nous nous regardons et nous voyons que nous sommes tous des êtres humains en grande souffrance. Nous pouvons voir que nos véritables ennemis sont la haine, la peur, le désespoir et surtout les perceptions erronées. Les êtres humains ne sont pas nos ennemis. Comme nous ne nous comprenons pas nous-mêmes et que nous ne comprenons pas les autres, nous nous détruisons mutuellement. C'est pourquoi nous devons commencer par nous entendre et embrasser notre peine et notre chagrin. Nous conseillons de parler et de discuter de la situation au Proche-Orient. Il y a déjà eu beaucoup de débats sur la question depuis des années et cela n'a pas marché. Présentation de l'auteur Cultiver la paix en soi, au sein de la famille, de la société, de la communauté internationale, ne relève pas du miracle, c'est un art accessible à tous pour vivre dans l'harmonie. Cet art d'écouter l'autre et d'entrer en relation profonde avec lui, au-delà de tous les obstacles, Thich Nhat Hanh l'a mis en pratique au cours de nombreuses rencontres, comme celle entre Israéliens et Palestiniens relatée ici, et qui a eu lieu en 2001 au village des Pruniers, en Dordogne où il réside depuis 1982. Au-delà des bons sentiments, cet art s'appuie sur une méthodologie précise que Thich Nhat Hanh résume en cinq points qui sont autant de thèmes pour une pratique quotidienne de la paix.