

PRESENTATION DE SOEUR CHAN KHONG LE 21 JUILLET 2015

Je suis Sœur Chan Khong, supérieure de la congrégation bouddhique zen – Village des Pruniers, je représente le Maître Thich Nhat Hanh au Sommet des Consciences.

Compassion pour nous même et pour autrui

Thich Nhat Hanh rappelle **qu'en tant qu'écologiste, nous devons soigner l'écologie de notre corps et de notre esprit autant que notre écosystème. « Il faut que notre manière de vivre nous permette d'être pleinement vivants, profondément en contact avec notre véritable nature à chaque instant, qu'elle nourrisse la vision profonde de l'inter-être en nous.**

Quand nous ressentons une irritation, une émotion forte, nous prenons soin de nous en revenant à notre souffle pour toucher notre paix.

Je vous invite à essayer de le faire avec moi : fermez les yeux, respirez avec moi.

J'inspire, mon attention se porte sur l'air qui entre dans mes narines ; je ne pense qu'à l'air qui entre et qui calme mon corps. Je calme l'agitation depuis le sommet de ma tête jusqu'à mes pieds.

J'expire, je relâche les tensions dans tout mon corps ; j'envoie de la tendresse à mon cœur, à mon foie, mes poumons, mes intestins, mes jambes...

Quand mes émotions sont trop fortes, je porte mon attention à mon ventre pour laisser reposer ma tête.

Regardons plus profondément pour pouvoir accepter et aimer. *S'il y a une irritation ou une émotion forte, je m'entraîne à lâcher prise et ~~de~~ à considérer celui ou celle qui m'a fait ~~du~~ mal, estimant que c'est ~~leur~~ sa part de maladresse. Je suis la main droite, la personne qui m'a tellement blessé est la main gauche, la main droite ne fait pas la guerre à la main gauche.*

Compassion pour la Planète

Lorsque nous mangeons consciemment, nous sommes en contact avec la nourriture. En contemplant **un morceau de viande**, je sais qu'il résulte de kilos de céréales consommées pendant des mois par un animal, qu'un verre d'alcool nécessite aussi une dépense énorme de céréales qui auraient pu nourrir des enfants.

Au Village des Pruniers, il y a aujourd'hui 1300 pratiquants pour qui nous préparons des plats végétariens délicieux. Chaque semaine, nous sauvons ainsi la vie à 11 739 sœurs et frères poulets, bœufs, porcs et poissons..., nos co-planétaires ... Cette façon de se nourrir préserve également les forêts, abattues pour les cultures céréalières ou les pâturages. « La situation présente de la Terre a été causée par une production et par une consommation sans conscience » **« la simple décision de devenir végétariens...ou de décider de manger moins de viande et boire moins d'alcool.. peut amener une différence dans la santé de la planète »**

Pendant nos quatre semaines de retraite d'été au Village, des centaines de voitures par semaine sont aussi en "retraite" et le covoiturage est conseillé aux pratiquants quand-il y a besoin de déplacement. Dans nos communautés, durant toute l'année, un jour par semaine est décrété « journée-sans-voiture ». Ainsi diminuant la consommation d'essence, nous soulageons notre terre mère de la pollution de dioxine de carbone .

Dans le livre *“Ce monde est tout ce que nous avons,”* Thich Nhat Hanh rappelle tous les dégâts causés à la nature. « Pourtant, nous continuons à agir comme si notre manière de vivre n’avait aucun impact sur l’état du monde. Nous sommes comme des somnambules qui ne savent ni ce qu’ils font, ni où ils vont. Et de façon insistante, il appelle **chacun à s’engager personnellement vis-à-vis de la Terre**, à vivre plus sobrement pour ne pas prendre le risque de voler à nos enfants et petits-enfants l’air, l’eau et les ressources, dont nous disposons encore-

Thich Nhat Hanh nous propose **de pratiquer régulièrement l’arrêt pour regarder profondément la dette envers nos descendants** que nous aggravons et laissons s’aggraver de jour en jour.

« Chacun d’entre nous peut agir pour protéger notre planète et en prendre soin. Notre manière de vivre doit garantir l’avenir de nos enfants et de nos petits-enfants. Notre manière de vivre sera notre message » Thich Nhat Hanh

ENGLISH VERSION:

I am Sister Chan Khong, and I am here to represent Zen Master Thich Nhat Hanh at this *Sommet des Consciences* (Awareness Summit).

Compassion for ourselves and each other

Thich Nhat Hanh always reminds us that as environmentalists, we need to take care of the environment of **our own body and mind**, in the same way that we aspire to take care of our ecosystem. Whenever we feel frustrated, or a strong emotion such as anger, we also need to take care of it and come back to our breathing in order to restore the peace and harmony of our inner environment. I invite you all to try this with me right now. Please, close your eyes, and breathe along with me.

As I breathe in, I bring my attention to my breath as it enters my nostrils. My mind is fully focussed on the air as it enters and calms my body. I calm the restlessness in my body, all the way from the top of my head down to my toes.

As I breathe out, I release the tension in my whole body. I send my tender care to my heart, my liver, my lungs, my stomach, my legs...

When our emotions are strong and overwhelming, we can bring all our attention down to our abdomen, our belly, and allow our mind to rest there. If there is frustration or another kind of strong emotion, we can train ourselves to let go, and to look more deeply into the situation. We can look deeply to see that we, and the person who has hurt us like that, are like the left hand and the right hand of the same body. We do not want the left hand to make war with the right hand.

Compassion for the planet

When we look deeply into a piece of meat, we know that this one piece of meat is the result of many many kilos of cereals eaten by the animal over the course of many months. Likewise, every glass of liquor has also taken an enormous amount of grain to produce - grain that could have been used to nourish hungry children in other parts of the world.

Today at Plum Village, we are in the middle of our Summer Retreat for families. There are 1300 practitioners living together, and every day we prepare delicious vegan food for the whole community. Every week we are saving the lives of 11,739 chickens, cows, pigs and

fish. We are protecting air and water from being polluted and virgin forests from being cut down to provide pasture and grain for the animals. The cars of each practitioner are also “on retreat”, and where necessary we use collective transport, saving untold amounts of carbon dioxide from entering the atmosphere.

In his book “The World We Have”, Thich Nhat Hanh acknowledges the many ways in which humans are destroying the planet, and he emphasises how important it is that each one of us should make our own, personal commitment to the Earth. Each one of us can promise to live more simply, so as not to steal the air, the water or the resources of our children and grandchildren. Thich Nhat Hanh invites us to take time to stop and to look deeply, and see the ways we are leaving a great debt to our descendants, a debt which is growing day by day. *With mindfulness and awareness, with compassion and understanding, we will know what to do and what not to do, for a healthy future to be possible.*