



UNE ANNÉE ZEN

- **MOIS PAR MOIS**, UNE TRAVERSÉE DES PETITS TRACAS DU QUOTIDIEN • **19 EXERCICES PRATIQUES** POUR EN VENIR À BOUT ET MODIFIER NOTRE RAPPORT À L'EXISTENCE

CALENDRIER RÉALISÉ PAR KANKYO TANNIER,
AVEC LA COLLABORATION DE FRANÇOIS BUSSON, ILLUSTRATIONS GUILLAUME LONG

L'auteure de ce guide, Kankyo Tannier, est une nonne bouddhiste zen à mille lieues des clichés sur la spiritualité. Blogueuse très active sur les réseaux sociaux, elle propose un cheminement intérieur fait d'humour, d'optimisme et de simplicité. Elle est également l'auteure de deux best-sellers: *Ma cure de silence*, déjà traduit en 14 langues, et *A la recherche du temps présent*. Kankyo Tannier s'intéresse à tout ce qui peut donner du sens à nos vies: ces petites choses du

quotidien, ces rituels joyeux, ces moments magiques qui ouvrent les portes du ciel. Sa démarche est à la portée de tous, sans dogmes ni croyances. Elle s'inscrit dans une spiritualité moderne, en prise avec la vraie vie. Ouvrez-vous au sens de l'existence... mais en gardant les pieds sur terre. ■



KANKYO TANNIER
Son site: www.dailyzen.fr
Chaîne YouTube: www.youtube.com/DailyzenFr
Son monastère: www.meditation-zen.org

JANVIER

2019: RETOUR À L'ESSENTIEL

L'année qui s'élance entraîne parfois dans son sillage des myriades d'étoiles: des doutes, des regrets, des deuils ou des disparitions. Ils ont franchi malgré nous la barrière fatidique du 31 décembre. Heureusement, il est encore temps de les pousser, doucement mais sûrement, dans le prochain trou noir. Pour ce faire, nous aurons besoin d'une force tellurique accessible à tous: nos rêves!

Car 2019, c'est sûr, est l'année pour aller enfin à la rencontre de nos souhaits les plus secrets et les plus profonds, laisser derrière nous les zones d'ombre et avancer joyeusement vers les jours qui rallongent. La puissance du rêve est capable de nous faire escalader des montagnes. Alors,



tels des chamois en goguette, nous serons de nouveau capables de nous pâmer devant un brin d'herbe et de faire des cabrioles auprès des précipices. Mais comment faire pour dénicher un rêve?

Rêves d'enfant

Laissons de côté d'éventuels rabat-joie matérialistes qui ricaneront: «Des quoi? Des rêves? C'est pour les hippies! On voit d'ailleurs où ça les a menés...» Et penchons-nous un instant sur le berceau onirique: là où naissent les contes et les histoires personnelles. A quoi rêviez-vous quand vous étiez enfant? D'explorer des territoires inconnus, de soigner les gens, de devenir impératrice, d'inventer l'emmental sans trous? Et si vous réfléchissez un instant: quel était le sentiment, la valeur qui présidait à cet imaginaire? Le besoin de sécurité, d'aider les autres, d'être libre, de créer?

La clé: se reconnecter à une valeur précieuse.
Le plus: retrouver son âme d'enfant.

Cinq ans à vivre

Vous pouvez également procéder de la manière suivante, un peu plus radicale il est vrai: si vous deviez disparaître dans cinq ans, quelles seraient les choses importantes qu'il vous resterait à faire? Ce qui vous tient vraiment à cœur? Pour vous aider, et sans vouloir plomber l'ambiance, sachez que les évolutions climatiques et environnementales rendent cette hypothèse possible... Alors? On fait quoi du temps qu'il nous reste? Ça pique un peu, mais ce questionnement nous permet de faire des choix et de mener une vie en accord avec notre cœur.

La clé: c'est d'ailleurs à cette aune-là, les battements du cœur, que l'on identifie un projet essentiel: si son évocation fait accélérer votre palpitant, c'est bon! Vous êtes sur la bonne voie.

Le plus: ensuite, tout est bien sûr une affaire de choix. Mais des rêves écartés peuvent resurgir dans le futur... Alors, lancez-vous et bonne année!

FÉVRIER

ANTI-DÉPRIME AU CŒUR DE L'HIVER

La connexion entre le corps et l'esprit n'est plus à prouver. Ils fonctionnent ensemble comme le yin et le yang ou Cuche et Barbezat. La modification de notre posture corporelle peut ainsi influencer sur notre état intérieur et lui redonner accès au calme. Pour permettre aux émotions de circuler de nouveau et à d'éventuelles angoisses liées à la «mauvaise» saison de disparaître, voici deux exercices concrets à expérimenter au quotidien. Le but: retrouver cet état de tranquillité et d'ouverture que l'on a pu connaître à certains moments de sa vie.

Lever les yeux au ciel

Lorsque nous sommes pris par de la tristesse ou de la déprime, l'espace autour de nous a tendance à se rabougir: une belle fleur qui baisse la tête. L'émotion douloureuse ressentie dans le corps nous donne

envie de nous replier sur nous-même, comme pour créer un cocon protecteur. Si, au contraire, vous prenez cinq minutes pour lever les yeux vers le ciel et vous décentrer de votre mal-être, votre ressenti va changer. Il faut pour cela vraiment regarder à l'extérieur, vraiment laisser vos yeux percevoir le monde qui vous entoure. Vos connexions neuronales reçoivent un message différent (l'ouverture, la liberté) et adaptent l'émotion en fonction.

La clé: sortez de vous, élargissez votre vision.
Le plus: essayez de trouver une perspective large à l'extérieur: un peu de ciel, un arbre, des oiseaux à contempler...

Danser la vie

Bien sûr, en cas de déprime ou d'émotion négative, la dernière chose dont nous ayons envie, c'est de danser! Et pourtant...

En indiquant à votre corps un message paradoxal, vous pouvez libérer et faire disparaître complètement cette émotion. L'idée est simple: aucune émotion négative ne peut résister à un mouvement de joie. Il s'agit donc de mimer la joie, de «faire semblant de danser», de lever les bras au ciel (type Usain Bolt après avoir gagné une course) et de laisser bouger le corps dans tous les sens. Donner au corps une *fake news* pour l'inviter à ressentir autrement. Ouvrir les bras, tourner, onduler... L'émotion négative va pouvoir circuler et disparaître.

La clé: faites cette danse et ces mouvements pendant au moins deux minutes en écoutant une musique rythmée et entraînant.
Le plus: pour permettre à cet état de calme retrouvé de se maintenir, répondez, avant l'exercice, à cette question essentielle: à la place de l'angoisse, qu'est-ce que j'aimerais ressentir d'agréable?



MARS

ACHETER MOINS, VIVRE PLUS

Certains mots flottent en ce moment dans l'atmosphère comme autant de petits soleils: décroissance, sobriété, simplicité, respect de la nature. Un retour sur le devant de la scène de notions laissées de côté pendant les trente glorieuses au profit des idoles du consumérisme et de l'accumulation de biens. Après avoir mesuré la valeur d'un être humain au nombre de ses possessions matérielles, il semblerait que le paradigme soit en train de changer en profondeur. Et si l'humain du futur était plutôt cet être capable de s'harmoniser avec les rythmes de la nature, de rencontrer ses semblables avec confiance et d'arriver sur la pointe des pieds au cœur d'une forêt, pour ne pas déranger les animaux qui y résident?

Une perspective assez éblouissante d'évolution, capable de redonner foi dans l'avenir de la Terre. Et comme dans toute évolution, il appartient à certains de montrer l'exemple; nous vous avons choisis, vous, lecteurs de *L'illustré*, pour être les modèles volontaires (ou presque) de ce nouvel être. Etre, aujourd'hui, l'humain du futur, ça vous dit? Alors suivez le guide!

Boycotter les produits non durables

La liste est longue, incommensurable, des produits issus de la société industrielle. Tous ces petits objets fabriqués à base de pétrole ou de métaux rares nécessitant

... pour leur extraction de profondes entailles dans l'écorce terrestre, des petites mains habiles d'enfants esclaves, et pour leur transport des cargos gigantesques et polluants. Alors bien sûr, et vous l'aurez pensé à l'instant, il est quasi impossible aujourd'hui de se passer de nombreux produits à base de plastique ou de pétrole. Mais il est en revanche possible de se lancer dans une réflexion de fond avant de faire l'acquisition d'un objet.

La clé: demandez-vous avant chaque achat: cet objet, en ai-je vraiment besoin? Comment a-t-il été fabriqué? Quelle est son empreinte écologique?

Le plus: vous procéderez ainsi à des achats «en pleine conscience», voire à des «renoncements lumineux» et contribuerez à soigner la Terre.

Du temps pour apprendre

Le temps (et l'argent) économisé dans les magasins vous permettra de faire ces petites choses donnant sa pleine saveur à l'existence: apprendre un nouveau domaine, organiser un dîner entre voisins, cultiver des plantes, être bénévole à la SPA, lire, regarder le ciel, faire des bouquets de fleurs séchées, etc.

La clé: la gratuité comme nouveau signe de richesse.

Le plus: rien de plus, la simplicité d'une vie pleinement vécue.

AVRIL

LE SECRET D'UN RÉVEIL RADIEUX

Le thème de ce mois est simple mais essentiel: comment bien se lever le matin. La première pensée, l'état d'esprit dans lequel on émerge des bras de Morphée, le premier mot, la première image, tout cela conditionne la journée qui suivra.



Vous pouvez bien sûr émerger tout «ensuqué» de la nuit précédente, grommelant en mode Jean-Pierre Bacri, traîner des pieds jusqu'à la machine à café et laisser vos pensées galoper à la vitesse de chevaux sauvages...

Hum, bien sûr, mais sachez-le: cela est vivement déconseillé par toutes les traditions spirituelles. En Inde, d'où 3000 ans de sagesse nous contemplent, le pratiquant commence sa journée vers 3 heures du matin avec une heure de pratique du yoga, tourné vers le soleil levant. Mais rassurez-vous, avant d'en arriver à cet idéal, vous pouvez déjà commencer par reprendre le contrôle de vos pensées. Et vous programmer un réveil royal.

Régler la machine à penser

Pour se lever du bon pied, il s'agit avant tout de prendre conscience de la première pensée du réveil. Elle manifeste assez souvent une certaine insatisfaction, par exemple: «Oh non, déjà!» ou encore «Hou là là! J'ai encore abusé hier soir...» ou même «Bon, alors, qu'est-ce que je dois faire aujourd'hui? Ah oui, la liste des courses à la Coop, puis le dossier M., puis rappeler impérativement Z. avant midi...». Et hop, c'est parti! Le mental prend ses jambes à son cou.

Mais comment faire autrement? Pour bien entamer la journée, commencez par

prendre conscience de l'enchaînement ininterrompu de vos pensées au réveil. Observez ce que votre cerveau a choisi de penser, spontanément, pour, ensuite, l'ignorer superbement. Laissez votre mental penser, puisqu'il sert à ça, puis reprenez le cours de votre vie en laissant votre petit moulin à paroles intérieur tourner à vide afin de choisir, librement, votre humeur du réveil. C'est dans cette expérience du détachement que vous obtiendrez la récompense suprême: un temps qui ralentit et vous laisse, vraiment, le temps de bien commencer la journée.

La clé: pour y arriver, il va falloir anticiper. Car le matin, après une nuit épique à chevaucher les nuages, vous risquez d'oublier vos bonnes résolutions. Il est donc conseillé de se programmer différents aide-mémoire: mettre un post-it sur votre table de nuit (voire sur votre armoire de toilette si vous êtes de ceux qui commencent à se réveiller dans la salle de bains), changer la sonnerie de votre réveil pour créer un effet de surprise, enregistrer votre voix avec un message sympathique du genre: «Debout ma belle (ou mon beau), tu vas passer une superbe journée!»

Le plus: après quelques jours, cette nouvelle pratique spirituelle du petit matin sera mise en place... et vous révélera encore bien d'autres saveurs.

MAI

CULTIVER SON JARDIN INTÉRIEUR

De nombreuses études scientifiques montrent l'effet bénéfique de la nature sur les individus. Gambader en forêt, ronronner avec son chat ou bêcher un petit bout de jardin peuvent ainsi réduire le stress de moitié, ralentir le rythme frénétique des pensées, tout en nous redonnant goût à la contemplation.

La Suisse est pour ce faire l'endroit idéal: des paysages époustouffants, des lacs à tous les coins de rue, des jets d'eau, des mouettes, sans compter des parcs aménagés dans tous les centres-villes. Les Helvètes sont gâtés! Et c'est tant mieux car les



pratiques qui vous sont proposées nécessitent quelques grammes de nature à disposition, plutôt pas trop loin. Une pensée émue ici pour tous les habitants des mégapoles japonaises, mexicaines ou chinoises, pour lesquels le contact avec la nature se résume à une plante verte près de la machine à café ou à un chant d'oiseau comme sonnerie de portable.

Marcher à pas lents

Avec de préférence sous les yeux un paysage fait d'arbres, d'herbe, de pigeons ou de mouettes fendant l'azur. Promenez-vous sans but, nonchalamment, levant de temps en temps le nez au ciel. Découvrez les détails du paysage, les anfractuosités dans les troncs d'arbres, les gouttelettes scintillant autour des jets d'eau.

La clé: la lenteur. Vous serez aidé dans cette tâche par ce fameux dicton suisse «Y a pas l'feu au lac», sans doute issu d'une sagesse ancestrale à redécouvrir l'art de prendre son temps.

Le plus: regarder avec un sourire amusé ces passants pressés et ces joggeurs en combi fluo, auxquels vous apparteniez vous aussi... avant.

Prendre soin des plantes

Dans certaines tribus d'Afrique, la sagesse se mesure à la capacité pour l'individu de prendre soin d'une plante. L'arroser, lui parler, la regarder sous toutes les coutures, lui trouver la place idéale... Etablissez une

relation privilégiée avec l'un des habitants de cette Terre, qu'il soit chêne, ficus ou orchidée. Essayez de comprendre comment cet «individu végétal» fonctionne: ce qu'il perçoit, ce qu'il émet comme vibrations, ce qui lui plaît ou lui déplaît.

La clé: cette capacité d'entrer en relation avec un univers si différent du vôtre vous donnera de grandes compétences empathiques. Et facilitera donc par extension vos rapports humains.

Le plus: sans être obligé de clamer sur la place publique que vous «parlez aux plantes», pourquoi ne pas partager cette pratique avec vos amis, parents, enfants... et vous donner régulièrement des nouvelles des végétaux que vous avez adoptés?

JUIN

PASSER UN EXAMEN ET RESTER ZEN

Le mois de juin, c'est le mois des examens et autres épreuves pour les gymnasiens. Un vrai passage, d'une rive à l'autre, de l'adolescence à l'âge adulte. Pendant cette période, et au vu des enjeux en présence, le stress a tendance à s'accumuler dans le ciel. Une situation que leurs parents pourraient également être amenés à vivre un jour lors d'un entretien d'embauche, une demande d'augmentation ou le discours inaugural au mariage de la frangine.

Car notre cerveau est très doué pour anticiper les choses en mode Titanic. Chacun d'entre nous est capable d'envisager un par un tous les scénarios catastrophes possibles, avec moult détails, pour finir le cœur battant et la boule au ventre. La double peine. Mais si vous êtes si doué pour imaginer le pire, pourquoi ne pas prévoir le meilleur? Pour ce faire, deux voies s'offrent à vous.

Commencer à diriger son cerveau

C'est-à-dire indiquez-lui des objectifs clairs, précis et mesurables. Exemple: réfléchissez à l'état d'esprit, émotionnel et physique idéal qui présidera à votre prise de parole. Remémorez-vous des moments de votre vie durant lesquels vous avez ressenti cet état idéal. Puis imaginez un double de vous-même entrer dans la salle d'examen, le bureau du patron ou l'église paroissiale. Ensuite? Laissez faire votre Steven Spielberg intérieur: laissez-le rêver, élaborer le meilleur des scénarios pour le jour J et incarner le personnage plein d'assurance que vous avez conçu.

La clé: quand nous nous représentons quelque chose mentalement, cela prépare notre cerveau à réaliser la tâche.

Le plus: anticipez la scène non seulement avec des images mais également des sensations physiques agréables.

Demeurer dans le moment présent

Arrivez-vous solidement à ce qui fait votre quotidien aujourd'hui: à savoir vos révisions, le choix d'arguments béton justifiant votre augmentation ou le glissement de quelques notes d'humour dans votre discours qui vous dérident en même temps que l'assemblée. C'est le moment idéal pour incarner «pour de vrai» cet élément clé de la sagesse bouddhiste: la possibilité de vivre sans projection, juste dans l'instant.

La clé: comme le futur n'existe pas encore, le seul endroit où vous pouvez être présent, c'est maintenant.

Le plus: faites quelques respirations profondes pour vous ancrer dans votre corps.

JUILLET

SE METTRE EN VACANCE(S)

Lorsque les activités «s'enchaînent», n'est-ce pas le moment d'ôter lesdites chaînes? Le temps des vacances est pour cela idéal et nous invite à étudier de près cette pratique des plus spirituelles: l'art de prendre du repos. Une bonne



●●● nouvelle pour commencer: l'art du repos est praticable dès à présent (au cas où vous ne seriez pas encore en vacances ou que vous auriez déjà consommé tous vos congés...) et il est gratuit! Ce temps d'arrêt a pour vertu de créer une brèche dans le déroulement des journées: de ce moment de repos (de ce moment où l'on se dépose) peut alors surgir une surprise ou un étonnement, qui permet de redécouvrir le monde hors de notre vision habituelle. Dieu lui-même, du haut de sa splendide perfection, s'est accordé ce temps merveilleux. «Le septième jour? Il s'est reposé, pardi!» Et c'est grâce à ce repos, cette inspiration bienfaisante, qu'il a eu le loisir de créer le monde...

Apprendre à se poser

Pas facile de s'arrêter quand tout s'accélère et que la distraction est la norme. Pour commencer, la pratique la plus simple sera de vous poser devant une fenêtre... et de ne rien faire. Chiche? Rien du tout. Sans but, sans idée de profit, juste être présent à ce qui est là. C'est une aventure qui commence alors, car nous n'avons aucune idée de ce qui va bien pouvoir se passer. Restez aux aguets! Du rien peut surgir la splendeur du moment présent (ou un pigeon égaré...). L'exercice est d'une simplicité déconcertante. Ne rien faire. Rien du tout. Une minute de silence consenti à regarder, entendre, ressentir. Corps et esprit étant étroitement reliés, cet arrêt a pour vertu de poser ou de ralentir les rythmes corporels.



Pensez aussi à bien respirer et à laisser vos pensées circuler.

La clé: une pratique qui s'apprend peu à peu, progressivement, en se laissant du temps pour apprivoiser le vide.

Le plus: il y a de grandes chances pour que, cette minute de repos vous ayant apporté un bien fou, vous soyez tenté de la prolonger... 2, 3, 4, 10, 20... minutes. Et de laisser surgir cette phrase de Durkheim: «La voix du silence est celle du fruit qui mûrit».

AOÛT

DÉCROCHER DE SON SMARTPHONE

Par pure compassion, nous profitons de l'été pour vous présenter un chemin à la fois sage et bordé d'épines: lâcher votre portable! Pas facile en effet de tenter le sevrage en période de stress au travail ou de rentrée des classes. Mais l'été, avec son cortège de siestes paresseuses au bord des lacs, de grasses matinées et d'apéros prolongés au soleil couchant, offre les conditions idéales pour un défi de cette envergure.

Car, inutile de le nier, se libérer du smartphone n'est pas facile! Objet doudou, rassurant, utile, il accompagne désormais la plupart de nos activités, comme un compagnon de route. Toutefois, même si Bouddha (pourtant visionnaire) n'a rien dit sur ce thème, cet objet a aussi ses mauvais côtés, comme autant d'obstacles à une vie plus zen.

Le portable nous entraîne hors du réel: son pouvoir d'hypnose est sidéral et nous voici souvent prisonnier dans un monde virtuel, vérifiant les notifications toutes les deux minutes. Pendant ce temps, la «vraie vie» passe sous notre nez, incognito... et les heures défilent. Les réseaux sociaux, quant à eux, laissent malheureusement dans leur sillage des cohortes d'émotions des plus diverses, nées des publications regardées. Sur le mur Facebook peuvent se succéder des chatons mignons et la famine au Yémen de façon brutale. Et, dans cet espace «hors du monde», il est difficile de prendre conscience de l'empreinte laissée (pour de



vrai) dans le cœur ou le plexus solaire. Avec en dommage collatéral une accumulation de stress et de malaise au quotidien. Pour éviter cela, une seule solution, douloureuse mais indispensable.

La technique off

Cette méthode radicale que vous allez devoir assimiler durant les vacances, c'est le off. Pas le «mode avion» qui peut encore vous donner envie de visionner vos galeries photos. Non! Soyons

fous: le off complet. Ecran noir, et, donc, un objet inutile, sauf peut-être comme marque-page de votre magazine. Alors, bien sûr, utiliser un objet à 800 francs comme marque-page est un peu snob. Et, à l'étranger, on va encore accuser les Suisses de richesse arrogante... Mais ce sera tout bonnement le signe ostentatoire de votre liberté retrouvée!

La clé: pour lâcher son smartphone, il est nécessaire d'apprivoiser le manque. Pour ce faire, la voie la plus directe est la suivante: ressentir le manque. Ne pas chercher à y échapper, le vivre en direct et réaliser, bouche bée, que ce manque va disparaître de lui-même par le seul fait d'avoir été vécu. Une sorte de réconciliation avec ses émotions, au cœur du moment présent.

Le plus: remarquez toutes les fois où vous empoignez tout de même l'objet (éteint, rappelons-le) et où vous le reposez comme autant de victoires intérieures. Yes!

SEPTEMBRE

VIVRE LA RENTRÉE COMME BOUDDHA

Allons droit au but: pour les bouddhistes, le temps n'existe pas, ou du moins pas comme on l'entend habituellement. Du coup, la rentrée non plus. Pas plus que la «dépression post-été» (facilement détectable chez les humains bronzés par un sourire crispé, du

genre «trop content de revenir bosser... vraiment...»). Malgré tout, en cette période difficile où le temps lui-même semble perplexe (je parle ici du temps-météo), nous allons faire comme si. Comme si le temps existait. Comme si l'écoulement du passé vers le futur, comme si une journée avait 24 heures et une année 365 (ou 366) jours. Comme si il y avait une rentrée après l'été. Et, pour passer ce cap en beauté (le nez en l'air et l'enthousiasme en bandoulière), voici un petit mémo avec deux méthodes, à pratiquer dans l'ordre ou dans le désordre...

S'émerveiller d'un tout petit rien

Pas facile. Pas simple du tout. Vivre en mode *carpe diem* quand le bruissement doux du vent dans les pins s'est changé en rugissement automobile. Quand les escarpins ont remplacé les nu-pieds. Alors, concrètement, comment faire? La méthode, déjà enseignée au V^e siècle avant Jésus-Christ par Lord Bouddha lui-même, est la suivante: prendre les choses comme elles viennent et... s'émerveiller d'un tout petit rien! Un rayon de soleil sur la vitre du LEB, un moineau sur la branche d'un platane, le sourire d'une personne quand on lui tient la porte, le contact de nos pieds sur le sol ou la sensation indescriptible de nos muscles véloces pendant la marche. Bref, les occasions ne manquent pas.



La clé: être ici et maintenant.

Le plus: méditez cette phrase de Picasso: «Il y a des êtres qui font d'un soleil une simple tache jaune, mais il y en a aussi qui font d'une simple tache jaune un véritable soleil.»

Apprendre à observer

Voici le corollaire du point précédent: pour voir le petit moineau sur la branche, vous allez devoir quitter le monde familier des pensées. Vous savez: ce dialogue intérieur permanent, cette machine à laver mentale à 10 000 tours/minute. Qui analyse, commente, réfléchit, parle, râle et chante même parfois... à l'intérieur. Pour commencer à observer le monde et ses merveilles, il va être nécessaire de passer au «cycle laine» de la machine à laver: 10 tours/minute maximum. Et bénéficier ainsi de l'équation magique: quand on observe le monde, on pense moins à ses problèmes.

La clé: pour bien observer, ouvrez les yeux, les oreilles... et la conscience du corps.

Le plus: offrez-vous un «grigri Bouddha» qui vous rappellera régulièrement d'ouvrir les yeux et de contempler le monde: portez un mala (bracelet bouddhiste) autour du poignet, prenez de profondes et complètes respirations plusieurs fois par heure, mangez de temps en temps en silence, etc.

OCTOBRE

SÉANCE DE COCOONING MENTAL

En ce mois d'octobre, il est temps de se préparer à entrer dans l'hiver. Les jours raccourcissent, les manches rallongent, tout comme notre envie de cocooning sous la couette. Le moment est donc idéal pour se tourner vers soi et apprendre à mieux se connaître. Avec par exemple cette question: à quoi pensez-vous? Vous pouvez (soyons charitables) garder le contenu de vos pensées pour vous, mais répondre à cette question: quelle forme prennent vos pensées? Quand on observe attentivement le défilé

des idées en tout genre qui nous traversent, on peut réaliser deux choses assez inouïes. Premièrement, il est impossible de prédire à quoi nous allons penser dans les cinq minutes qui viennent. Deuxièmement, personne n'a encore pu trouver la source des pensées, ou de la conscience, malgré tous les outils technologiques à notre disposition. (Bien sûr, le bouddhisme a une petite idée sur la question, qui serait un peu longue à décrire ici...) Alors, pour aller plus loin dans la connaissance de vous, voici un petit jeu.

Qu'est-ce qu'il y a dans ma tête?

Posez-vous dans un endroit calme, fermez les yeux et partez à l'exploration de votre for intérieur. Comment sont vos pensées? Sont-elles des pensées visuelles, des images, des taches colorées, en mouvement ou immobiles, comme des petits films intérieurs? Sont-ce des commentaires, analyses, jugements formulés à travers des mots et une «petite voix intérieure»? (Si, au passage, vous vous inquiétez d'entendre des voix, rassurez-vous, vous n'êtes pas fou; c'est le cas de la majorité d'entre nous.) Ou, quand vous fermez les yeux et que vous vous recentrez sur vous, avez-vous des sensations physiques et



émotionnelles à travers le corps? Du chaud, du froid, des battements, du lourd, du léger, des pincements ou des tiraillements? C'est la troisième forme possible de pensée que l'on peut appeler la «pensée du corps». Chacun d'entre nous dispose bien sûr de ces trois modalités de pensées. Mais l'une d'entre elles nous est souvent plus familière. Alors êtes-vous visuel, auditif ou corporel? **La clé:** en commençant à observer les pensées, vous en devenez témoin et prenez du recul. Vous adoptez un autre point de vue à la fois intérieur et extérieur.

GUIDE UNE ANNÉE ZEN

... **Le plus:** avec de l'entraînement, ce positionnement et cette capacité de recul installent en vous une grande stabilité intérieure issue d'une parfaite connaissance de soi, en toute circonstance.

NOVEMBRE

RESTER ZEN DANS LES BOUCHONS

Est-ce que, oui ou non, les moines et les nonnes bouddhistes restent zen dans les embouteillages? Ne râlent-ils jamais dans la queue à la Migros quand le pékin de devant a oublié de peser son bulbe de fenouil et que la caissière a disparu au fond des rayons? Se posent-ils en lotus dans l'ascenseur quand celui-ci se retrouve bloqué entre deux étages? Je suis sûre que ces questions vous taraudent... Voici donc venu le moment du coming out: je l'avoue, j'ai entendu une nonne bouddhiste lâcher une bordée de jurons aux abords de Strasbourg, alors que le périphérique apparaissait, au loin, noir de monde et parsemé de feux arrière clignotants. «Put... de bor... de m...!» Je l'ai d'autant mieux entendue, avouons-le, que le son provenait de ma propre bouche, avec des relents d'accent parigot du plus bel effet. Et c'est tant mieux! Car comment nous, bouddhistes, pourrions être crédibles pour parler de la gestion des émotions si nous avions le ressenti d'une amibe? Nous avons,

comme tout un chacun, des sautes d'humeur, des bouffées d'énerverment dans les bouchons de la vie, mais nous avons appris une technique qui permet de les vivre plus sereinement: la rentabilisation des moments de creux.

En profiter pour se reconnecter

Dès qu'un moment d'attente et donc de vide apparaît, profitez-en pour ressentir votre respiration, vous reconnecter à votre corps ou observer l'apparition-disparition des émotions. Dans les embouteillages, en faisant la queue dans un magasin, en attendant le chargement d'une page web, en patientant au téléphone pour joindre les CFF, les occasions de pratique chaque jour sont très nombreuses!

Imaginez par exemple: votre belle-mère raconte pour la énième fois ses vacances en Thaïlande (l'épisode fameux de la plongée avec les mérours) sans se demander si ce thème pourrait avoir l'heur d'intéresser son auditoire. Qu'à cela ne tienne! Vous vous recentrez sur vous et profitez de ce (très) long récit pour travailler à votre évolution personnelle. Pour un peu, votre belle-mère deviendrait votre alliée sur la voie du Bouddha! Quel changement de paradigme, n'est-ce pas?

La clé: s'abstraire des contingences négatives de la vie pour les positiver.

Le plus: avec cette pratique de rentabilisation des moments de creux, les creux se transforment en vagues puissantes nous déposant sur les rives du moment présent. Les embouteillages peuvent devenir des espaces de silence intérieur et l'autoroute comme une première étape, un ralenti nécessaire, pour s'harmoniser au lent battement de votre cœur.

DÉCEMBRE

SURVIVRE À NOËL

Alors oui, bien sûr, Noël, c'est précieux. Un moment à part dans l'année où nous nous retrouvons en famille, partageons un bon repas, et témoignons aux uns et aux autres amour et gratitude grâce à de menus



présents. En théorie... De nos jours, cette période semble surtout celle où l'on confronte l'idéal avec la réalité. Nous avons rêvé d'un «Noël d'antan» avec décorations et santons, mais les décorations sont en plastique, la dinde a souffert le martyr avant l'abattage et le Père Noël a un coup dans le nez.

Alors comment faire pour gérer ce maelström d'émotions nées du carambolage entre nos rêves et le réel? Comment accepter que les cadeaux reçus soient complètement à côté de la plaque, fabriqués au Bangladesh par des jeunes filles menottées à leur table de travail, avec le malaise qui en découle?

Prendre conscience des émotions

Cette période est tellement agitée qu'il nous est parfois difficile de ressentir les choses en temps réel. L'impression d'une immense fuite en avant, d'une effervescence, d'une course... Pourtant, être conscient de chaque émotion est salutaire. C'est un travail de connaissance de soi menant à la liberté intérieure, et pratiqué dans de nombreuses spiritualités.

La clé: une émotion est d'abord une sensation physique dans certains endroits du corps. Revenez donc dans le corps, pour vous ancrer et vous recentrer.

Le plus: chaque fois que vous «retournez à la maison» (= le corps), vous vous rendez hommage. C'est comme réaliser, enfin, que vous êtes important en faisant de cette période une célébration en votre honneur!

Photo: Stanislas Wang-Genh; illustrations: Guillaume Long

Respirer

Il arrive pourtant que certaines émotions nous submergent, ou du moins qu'il y en ait le risque. A ce moment-là, vous pouvez utiliser le rituel suivant, issu de la sagesse amérindienne, qui permet de libérer les tensions. Inspirez l'émotion depuis l'endroit du corps où vous la ressentez (tête, plexus, ventre, gorge... ou tout autre endroit qui serait tendu en ce moment). Tournez la tête vers le passé (derrière vous, donc, le plus souvent) et soufflez longuement, doucement, profondément. Puis recommencez le nombre de fois nécessaire.

La clé: le souffle, en circulant de nouveau, débloque l'émotion, la remet en mouvement.

Le plus: ce travail se fait au niveau physique et symbolique, pour une efficacité accrue. ■



UN SANCTUAIRE POUR LES ANIMAUX

La connexion à la nature et aux animaux est l'un des enseignements phares de Kankyo Tannier. Elle travaille actuellement à la fondation pour accueillir les animaux âgés, apprendre à mieux les connaître et valoriser la forêt voisine. Découvrez le projet et les moyens de le soutenir sur le site www.dailyzen.fr.

POUR SUIVRE...

MA CURE DE SILENCE

Si on essayait le calme? Découvrez comment introduire des moments de silence extérieur et surtout intérieur au cœur de votre existence quotidienne.

Ma cure de silence De Kankyo Tannier, Ed. Pocket.



À LA RECHERCHE DU TEMPS PRÉSENT

Comment faire pour ralentir et se reposer un peu? Que faire avec notre mental parfois très agité? Quel est le sens de la vie? Des exercices simples et ludiques pour s'installer au cœur du présent.

À la recherche du temps présent De Kankyo Tannier, Ed. First.



Le bonheur est dans le zeste.



Traitement 100% naturel. Pour cuisiner ou faire des pâtisseries.

Plus d'infos sur les citrons et les oranges sur migros.ch/fruits-legumes

MIGROS

M comme Marque de fraîcheur.