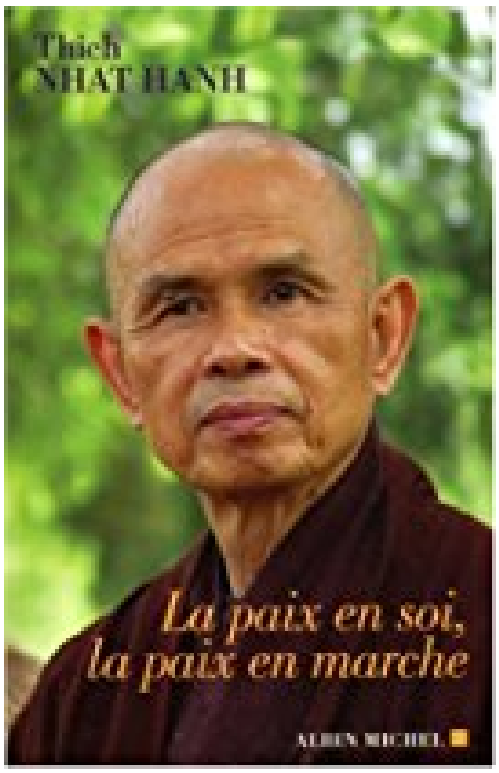

La paix en soi, la paix en marche

Télécharger Lire En Ligne

Click here if your download doesn"t start automatically

La paix en soi, la paix en marche

Thich Nhat Hanh

La paix en soi, la paix en marche Thich Nhat Hanh

GLN-181.

Télécharger La paix en soi, la paix en marche ...pdf

Lire en ligne La paix en soi, la paix en marche ...pdf

Téléchargez et lisez en ligne La paix en soi, la paix en marche Thich Nhat Hanh

---

187 pages
Extrait
Extrait de l'introduction :

Depuis quelques années, 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 soeurs 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 détendre et embrasser notre peine et notre chagrin. Nous déconseillons 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'éditeur
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, maître zen vietnamien, qui fut l'un des principaux dissidents face au régime imposé par les Américains au Sud-Vietnam, 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.
Download and Read Online La paix en soi, la paix en marche Thich Nhat Hanh #NIDPWL2SRZ8

Lire La paix en soi, la paix en marche par Thich Nhat Hanh pour ebook en ligneLa paix en soi, la paix en marche par Thich Nhat Hanh Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres La paix en soi, la paix en marche par Thich Nhat Hanh à lire en ligne.Online La paix en soi, la paix en marche par Thich Nhat Hanh ebook Téléchargement PDFLa paix en soi, la paix en marche par Thich Nhat Hanh DocLa paix en soi, la paix en marche par Thich Nhat Hanh MobipocketLa paix en soi, la paix en marche par Thich Nhat Hanh EPub
NIDPWL2SRZ8NIDPWL2SRZ8NIDPWL2SRZ8