

L'esprit clair



Prendre une bouteille d'eau, la poser et demander aux enfants de regarder au travers. Ils constatent qu'ils voient parfaitement.



Verser dans l'eau une tasse de bicarbonate de soude et agiter la bouteille. A quoi ressemble t-elle ? Est-ce que l'on voit encore au travers ? Non, le bicarbonate brouille l'eau et obscurcit la vision.



Tout comme le bicarbonate dans l'eau, les pensées et émotions créent le désordre dans notre tête et troublent notre esprit clair.

Au bout de quelques minutes, regarder à nouveau l'eau. Que se passe t-il si on la laisse immobile ? Plus la bouteille reste sans bouger, plus le bicarbonate de soude retombe et plus l'eau redevient claire. Le bicarbonate se dépose ensuite au fond et les enfants peuvent à nouveau voir au travers.

Cela vaut aussi pour notre esprit. Plus nous nous détendons (en suivant le rythme de notre respiration), plus nos pensées et émotions s'apaisent et plus notre esprit devient clair.