

Troisième message de la retraite d'hiver chez soi



“ Avez-vous eu de la joie à commencer ce cheminement avec nous, grande sangha de la retraite d'hiver chez soi ? Cette semaine, la troisième de notre voyage, nous allons inclure des pratiques autour des Cinq Entraînements à la Pleine Conscience. Sur notre chemin, nous retrouverons régulièrement les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience, qui sont les piliers de l'enseignement de Thây et qui, comme des poteaux indicateurs, nous donnent la bonne direction à prendre.

Lors de notre premier message, nous vous avons invité à ouvrir vos placards. Avez-vous trouvé des tenues vestimentaires (6 par exemple) que vous n'avez pas portées depuis un an ou six choses que vous n'avez pas utilisées ? et les avez-vous offerts-à quelqu'un ? N'hésitez pas, vous créez ainsi de l'espace pour ce dont vous avez vraiment besoin : de la bonté et de la compassion.

Pour cultiver la bienveillance envers vous-même, chaque fois que vous vous dites « je devrais.. » ou « je ne peux pas.... », remplacez ces expressions par une pensée positive comme « je pourrais... » ou « je peux.... ». Sitôt qu'on s'allège de ses obligations et impossibilités, il est possible de se concentrer sur ce qu'on peut ou pourrait vraiment faire dans la vie.

Voyez ci-dessous deux témoignages sur le Premier Entraînement à la Pleine Conscience : Protection de la Vie (vous pouvez trouver le texte complet des Entraînements à la Pleine Conscience dans la rubrique « Guide de pratiques »). Ils sont l'expression concrète de notre pratique de la pleine conscience, ne sont pas des commandements mais tout simplement des entraînements.

Durant toute cette semaine , en lien avec cet entraînement, nous vous proposons :

De ne faire délibérément de tort à aucune créature vivante, que ce soit en pensée, en parole ou en acte. Prenez conscience de tous les êtres vivants présents dans votre monde que vous auriez tendance à ignorer, et apprenez à vous soucier d'eux et à les révéler.

Prenez conscience du sourire d'un collègue ou des paroles pleines de gentillesse qui vous sont dites au téléphone.

Appréciez la couleur du ciel ou de la mer, ou encore le pelage d'un chat. Écoutez vraiment le chant des oiseaux et le bruissement des arbres.

De prendre le temps de relire le premier entraînement et pourquoi pas, rédiger dans votre journal votre propre témoignage

Témoignages sur le premier entraînement à la Pleine Conscience



1er Témoignage

« Quand je me suis engagée dans la pratique du 1er entraînement, j'ai tout d'abord ressenti le besoin de concrètement contribuer à sauver des vies humaines. J'ai réalisé un projet que j'avais depuis quelques années, je me suis engagée à Amnesty International. A la fois dans l'écriture de lettres et auprès de la section locale. Cela satisfaisait mon besoin d'engagement, de diligence, de concret.

Par ailleurs, mes habitudes ont changé dans les « petites choses » du quotidien. Par exemple : « Comment faire avec les souris qui mangent notre nourriture et diverses choses ? » Cette question nous a amenés, mon compagnon et moi, à approfondir la protection de la vie des animaux. Nous avons tout d'abord vérifié les accès en rebouchant les trous, cela n'a pas suffi. Nous avons continué à cohabiter... Puis, nous avons mis les céréales dans des bocaux. (cela réglait aussi la question des charançons!)

Et après nous avons découverts les pièges à souris ! Sur le principe des pièges à chats que nous avons déjà expérimentés. Nous étions contents. Nous relâchions les musaraignes dans le jardin. Mais elles revenaient... A présent, nous les amenons un peu plus loin, dans la campagne. Progressivement, nous vivons de plus en plus en communauté « multi-espèces » : Juliette l'araignée dans la salle de bains, les fourmis de la terrasse qui s'envolent une fois par an, le rouge gorge qui nous accompagne dans le jardin, les oiseaux que nous nourrissons pendant les grands froids et qui nichent au printemps, la famille hérisson...

Assez vite s'est posée la question du sapin de Noël ! Comment faire ? Pas envie de couper des arbres. Nous avons tout d'abord acheté un sapin avec racines, que nous avons replanté, déplanté, replanté. Il n'appréciait pas... Nous ne souhaitions pas que notre jardin se remplisse de conifères... la solution que nous avons trouvée, que je ne trouve pas idéale, est un sapin artificiel. Cela correspondait à un besoin de respecter la tradition familiale et un besoin de respecter la vie. J'ai vraiment cette idée de faire ce qui me semble le plus juste avec le contexte que j'ai, je lâche un peu mon côté perfectionniste...

Aujourd'hui, ma pratique du 1er entraînement à la Pleine Conscience est en grande partie dans le respect de la vie en moi.

Prendre soin de mon corps, de cette énergie de vie. Cultiver le calme et la paix qui ont émergé par la pratique de la Pleine Conscience. J'étais très impulsive, râleuse, impatiente, avec des graines de colère bien dynamiques ! La pratique de la respiration consciente, des entraînements et de l'écoute des émotions m'a fait découvrir plus de calme, plus de paix. Cela me paraît à présent essentiel pour protéger la vie de tous les êtres et de notre planète Terre.

Mon aspiration à faire ce qui est possible pour moi pour contribuer à protéger notre planète est profonde et pleine d'actes au quotidien : nourriture bio, pas de viande, compost, toilettes sèches, fontaine à osmose inverse, récupération d'eau, banque éthique NEF, journée sans voiture, transports en commun, vélo.... et partage de ces expériences.»



Deuxième témoignage

“ Premier entraînement : Protection de la vie

Protéger la vie, c'est tout d'abord respecter la vie en moi ; car, comment puis-je être source de paix pour autrui et le monde, si la lutte, la répression et le rejet sont présents dans mon corps, mon mental ou mes émotions.

Respecter la vie, c'est m'entraîner à : Prendre soin avec tendresse de cet instrument de vie qu'est mon corps. Accueillir les moments de douleur ou d'inconfort physique, regarder tendrement se déployer les symptômes de traumatismes passés. C'est observer les tensions et contractions comme des demandes et des appels à la détente. Alors je respire plus profondément ou je fais une relaxation totale et j'essaie de relâcher sur les expirations sans chercher à atteindre cette détente, juste laisser faire en étant consciente. Et je fais grandir le bonheur d'être malgré l'inconfort « en bonne santé. »

Accueillir les émotions comme l'irritation, l'anxiété, l'agitation... qui me traversent, comme étant des mouvements d'énergie, sans y ajouter la répression, le jugement ou le rejet. C'est accepter d'être passagèrement agitée par cette tempête tout en gardant la joie de tenir debout sur notre belle planète. Alors, je marche en étant centrée sur la plante des pieds pour retrouver la stabilité ; je reviens à la sensation de la respiration pour détendre corps et esprit et je regarde la rivière qui s'écoule et me ramène à la réalité de l'impermanence.

Accepter avec mansuétude les pensées, les paroles ou les actes qui ont pu causer du désagrément ou de la souffrance à d'autres personnes. Accepter les jugements, pensées de discri-

mination, toutes ces mauvaises habitudes mentales comme des mouvements de brume passagère, et les laisser se dissiper sans rajouter du blâme. Alors, je souris à mes faiblesses.

Constater avec bienveillance les oublis de pleine conscience, la dispersion, l'absence de vision juste. En prendre acte sans condamner, regarder dans le passé et voir qu'aujourd'hui j'en suis plus consciente donc, j'avance sur le chemin !

Tendre les bras et ouvrir les mains plutôt que serrer les poings et les dents !

La pratique du 1° entraînement est avant tout une pratique de pacification et de réconciliation avec moi-même. Pendant des années, la culpabilité, le manque d'estime de soi et la colère me transformaient en champ de bataille. Ces guerres intestines me donnaient une perception fautive des autres et du monde. J'étais en guerre contre tout et tous, le cœur lourd de colère, de rancœur et de dépression. Le passé est maintenant guéri et accepté ; il n'en reste que des cicatrices non douloureuses.

J'ai déposé les armes et je choisis quoi qu'il arrive d'accueillir chaque manifestation de vie au niveau du corps, de la pensée ou des émotions en essayant de maintenir la joie, la légèreté et la stabilité.

Cette acceptation de moi-même m'amène naturellement à une plus grande acceptation des autres et des manifestations de vie en eux.

Ma gratitude envers les Trois Joyaux est infinie... “