**Educ’Inspir- Wake Up Schools France**

**Dix-huitième atelier pour les éducateurs: samedi 7 octobre 2017.**

****

***« Les enseignants heureux changent le monde » Thich Nhat Hanh***

**Thème :La communication dans l'éducation, selon l’enseignement du Maître zen vietnamien Thich Nhat Hanh.**

**A partir du livre de Thay : « L’art de communiquer en pleine conscience. »**

***« Citations de Thay. »***

**Matin :**

 **1- « Revenir en soi. »**

 **« Rentrer chez soi. »**

***« Nous devrions prendre le temps de nous asseoir, ne serait-ce que quelques minutes par jour, car s’asseoir est un plaisir. Chaque fois que nous sommes agités et ne savons pas quoi faire, c’est un moment pour nous asseoir. Quand nous sommes en paix, il est bien de s’asseoir également, pour développer cette pratique de l’assise, et qu’elle devienne une habitude. Dès que nous nous arrêtons et nous asseyons, nous pouvons commencer à suivre notre inspiration et notre expiration. Nous pouvons apprécier sur-le-champ notre inspiration et notre expiration, et tout commence alors à aller un peu mieux, parce que le moment présent devient disponible. »***

***« Vous avez simplement besoin de vous asseoir et de respirer. En l’espace de quelques secondes, vous pouvez vous relier à vous-même. Vous savez ce qui se passe au niveau de votre corps, de vos sensations, de vos émotions et de vos perceptions. »***

***« Pour rentrer chez soi, il suffit de s’asseoir et d’être avec soi-même, acceptant la situation telle qu’elle est. Nous y trouverons peut-être un grand désordre, mais nous l’accepterons, car nous savons que ce désordre s’est produit seulement parce que nous nous sommes éloignés trop longtemps de notre foyer intérieur. Maintenant, nous sommes de retour. Avec notre inspiration et notre expiration en pleine conscience, nous commençons à mettre de l’ordre. »***

**Trois sons de la cloche.**

**Quelques minutes d’assise pour revenir en soi…….**

**J’inspire et j’ai conscience d’inspirer,**

**J’expire et j’ai conscience d’expirer,**

**(J’inspire, j’expire)**

**J’inspire et je suis mon inspiration du début à la fin,**

**J’expire et je suis mon expiration du début à la fin,**

**(suivre son inspiration, suivre son expiration)**

**J’inspire et j’ai conscience de mon corps,**

**J’expire et je détends mon corps,**

**(conscience du corps, détente)**

**J’inspire et je sais que je suis arrivé(e) à la Maison de l’Inspir,**

**J’expire et je souris,**

**(arrivé(e) à la Maison de l’Inspir, sourire)**

**10h15 : Tour de connexion,** où chacun(e) se **présente**, en disant son lien avec **l’éducation** ou sa **motivation** pour participer à cet atelier, et exprime sa **météo intérieure** (comment il (elle) se sent ici et maintenant)

Nous étions une soixantaine de personnes, enseignants de tous niveaux, de la maternelle à l’université, assistantes sociales, infirmières, parents, grands-parents, voire arrière-grands-parents, et des ami(e)s intéressé(e)s par le sujet de la communication dans l’éducation.

 **2 –« La nourriture essentielle. »**

 **« Consommer en pleine conscience. »**

 **« Sans nourriture appropriée, aucune relation ne survit. »**

***« Est-ce que ce que nous consommons cultive la compréhension et la compassion en nous?Si tel est le cas, il s’agit de bonne nourriture. Souvent, nous consommons des communications qui provoquent en nous un sentiment de mal-être, d’insécurité ou qui nous amènent à juger ou à nous sentir supérieurs aux autres. C’est la raison pour laquelle nous devons penser à toute communication en termes de nourriture et de consommation. Internet, par exemple, est un bien de communication plein de nutriments qui peuvent aussi bien être toxiques que salutaires.»***

***«  L’énergie de pleine conscience est un ingrédient nécessaire à une communication saine. La pleine conscience exige de lâcher prise des jugements en revenant à une conscience de la respiration et du corps et en amenant toute votre attention à ce qui est en vous et autour de vous. Cela vous aide à reconnaître si la pensée que vous venez de produire est saine ou non, si elle est compatissante ou malveillante. »***

***«  Vous absorbez les pensées, les paroles et les actions que vous produisez tout autant que celles contenues dans les communications qui ont lieu autour de vous. C’est une forme de consommation. En conséquence, lorsque vous lisez un texte ou écoutez quelqu’un, soyez attentif à ne pas laisser les toxines altérer ou endommager votre santé mentale et physique ni engendrer de la souffrance, en vous comme en votre ou vos interlocuteurs(s). »***

***« Nous sommes nombreux à souffrir de communications difficiles. Nous nous sentons incompris, surtout par ceux que nous aimons. Dans une relation, nous nous nourrissons réciproquement. Nous devons donc sélectionner le type de nourriture que nous offrons à l’autre afin de permettre à notre relation de s’épanouir. Tout, même l’amour, la haine ou la souffrance, a besoin de nourriture pour continuer. Si la souffrance perdure, c’est parce que nous la nourrissons. Chaque fois que nous parlons ou nous comportons sans pleine conscience, nous alimentons notre souffrance. »***

 **a) :Exercice : Sur une feuille de papier, écrire comment nous nourrissons notre / nos communication(s)  avec nos enfants / nos parents et /ou nos élèves.**

**En sommes-nous conscient(e)s ? La pleine conscience est-elle au rendez-vous,  lorsque nous communiquons ?**

 **b) Partage oral en grand groupe.**

Nous nous sommes interrogé(e)s déjà pour savoir si nous apportions une nourriture à notre communication. Et si oui laquelle.

Nous avons alors regardé profondément et en toute sincérité, comment nous nous nourrissions pour pouvoir communiquer.

Il s’est avéré très clairement que certaines de nos nourritures étaient favorables à la communication et d’autres non.

Cela nous entraîne à observer en pleine conscience les nourritures que nous absorbons et que nous offrons aux autres.

 **3 – « Communiquer avec soi-même. »**

 **« Reprendre contact avec son être intérieur. »**

***« Dans la vie quotidienne, nous perdons souvent le contact avec nous-mêmes. Nous marchons, mais nous ne savons pas que nous sommes en train de marcher. Nous sommes ici, mais nous ne savons pas que nous sommes ici. Nous sommes en vie, mais nous ne savons pas que nous sommes en vie.. Tout au long de la journée, nous nous perdons. »***

***« Vous arrêter et communiquer avec vous-même est un acte révolutionnaire. Vous vous asseyez et arrêtez de vous perdre, de vous oublier. Commencez simplement par arrêter ce que vous êtes en train de faire, par vous asseoir et vous connecter à vous-même. C’est ce qui s’appelle la pleine conscience. »***

***« La non-pensée et la non-parole. »***

***« Communiquer par la respiration consciente. »***

***« Le calme de la non-pensée et de la non-parole nous offre l’espace de nous écouter véritablement. Nous n’avons pas à essayer de nous échapper de notre souffrance. Nous n’avons pas à recouvrir ce qui est déplaisant en nous. Au contraire, nous essayons d’être là pour nous-mêmes, de comprendre, pour pouvoir nous transformer. »***

***« S’il vous plaît, revenez en vous et écoutez. Si vous ne communiquez pas bien avec vous-même, il y a peu de chances que vous communiquiez aisément avec une autre personne. Revenez en vous, encore et encore, et communiquez tendrement avec vous-même. C’est cela, la pratique. Revenez en vous-même et écoutez le bonheur que vous avez peut-être en ce moment, écoutez la souffrance de votre corps et de votre esprit, et apprenez à l’embrasser et à la soulager. »***

***«  Nous aimer nous-mêmes est la base de la compassion. »***

***« Une fois votre propre souffrance reconnue et comprise en profondeur, vous serez aussi plus apte à comprendre l’autre et plus à même de communiquer.Si vous ne vous acceptez pas, si vous vous détestez ou êtes en colère contre vous-même, comment pouvez-vous aimer quelqu’un d’autre et lui exprimer votre amour ?  Se comprendre est crucial pour comprendre autrui ; s’aimer soi-même est crucial pour aimer autrui. »***

***« Lorsque vous reprenez contact avec vous-même, vos rapports avec les autres deviennent plus authentiques et plus profonds. Sans ce premier pas, le second n’est pas possible. Ne soyez pas négligents : veillez, chaque jour, à réserver du temps personnel pour communiquer avec vous-même. »***

 **a) Exercice : Plaçons devant nous une photo de nous à l’âge adulte ou un objet censé nous représenter, et communiquons avec nous. Ecoutons-nous, parlons-nous, partageons nos joies et nos souffrances…..**

 **b) Retours sur cet exercice.**

Des amies ont pu témoigner du pouvoir guérisseur de cet exercice, qui leur a permis de voir toute leur beauté, et aussi de reconnaître le chemin parcouru à partir d’une photo datant de plusieurs années par exemple….Il était possible de seulement porter son attention sur les merveilleuses transformations vécues, sans entendre les jugements habituels que nous portons sur nous-mêmes.

Parfois les conditions ne pas encore réunies pour que l’on puisse communiquer avec soi.

 **4 - « Les clés de la communication.»**

**a) « Dire « bonjour. »**

***«Il est utile de se souvenir, à chaque fois que nous rencontrons quelqu’un, qu’il y a un bouddha en chacun de nous.. Ce nom « bouddha » n’est rien de plus qu’un mot pour nommer l’être le plus compréhensif et le plus compatissant qui puisse exister. »***

***« Au Village des Pruniers, nous joignons les mains chaque fois que nous rencontrons une autre personne. Nous lui témoignons ainsi notre respect. Nous savons qu’il y a un bouddha dans cette personne. Même si elle ne ressemble pas à un bouddha ni n’agit comme il le ferait, la capacité d’amour et de compassion est en elle. Si vous pouvez vous incliner devant quelqu’un avec respect et fraîcheur, vous pouvez aider le bouddha qui est en lui, ou en elle, à se faire jour. Joindre les paumes des mains et s’incliner ainsi n’est pas un simple rituel. C’est une pratique d’éveil. »***

***« En amenant les mains vers votre cœur et en joignant vos paumes, inspirez et expirez en pleine conscience. Vos deux mains forment une fleur, un bouton de lotus. Si vous le faites avec cette intention sincère, vous serez probablement capable de voir toutes les promesses et toutes les capacités de l’autre personne.Tout en respirant, vous pouvez dire silencieusement :***

***Un lotus pour vous,***

***Bouddha -en-devenir.***

***Quand vous joignez les paumes de vos mains, il doit y avoir de la concentration en vous pour que vous ne fassiez pas ce geste juste pour la forme. La fleur de lotus que vous formez de vos mains est une offrande à la personne qui est devant vous. La saluer ainsi, c’est reconnaître sa beauté. »***

 **Exercice : Disons « bonjour » à nous-même en nous inclinant devant notre photo ou objet, à nos voisin(e)s, à d’autres personnes…..**

Ce fut très agréable de se déplacer dans la salle pour aller saluer des ami(e)s**.**

**« Emmenez-vous en promenade. »**

**Marche méditative au bord de la Marne.**

***« La méditation marchée est une façon merveilleuse de réunir le corps et l’esprit. Elle vous permet aussi de communiquer avec la Terre Mère, qui nous nourrit et nous guérit. Quand vous faites un pas en étant pleinement conscient que vous êtes en train de poser votre pied sur le sol et sur la Terre, il n’y a plus aucune distinction entre votre corps et votre esprit. »***

***« Chaque pas vous ramène chez vous, dans « l’ici et le maintenant », pour que vous repreniez pleinement contact avec vous-même, avec votre corps, avec vos sensations. »***

***« Soyez conscient de votre pied, de son mouvement, et du sol que vous touchez. Ce faisant, votre esprit est tout entier dans votre marche. Il est libre, il ne porte plus le poids du passé et de l’avenir. Vous faites un pas et vous êtes libre. »***

***« ….vous ne pouvez arriver pleinement dans l’ici et le maintenant sans investir tout votre corps et tout votre esprit dans le moment présent. Si vous n’y êtes pas arrivé à cent pour cent, arrêtez-vous où vous êtes et ne faites pas un pas de plus. Restez là et respirez jusqu’à ce que vous soyez sûr d’être arrivé à cent pour cent. Vous pouvez alors sourire victorieusement. »***

***« Quelle que soit votre destination, vous pouvez marcher comme une personne libre sur cette planète Terre et profiter des bienfaits que chacun de vos pas vous apporte. »***

***« Marcher sur terre pour nous délivrer de notre aliénation. »***

***.« Beaucoup d’entre nous ont une façon de vivre qui les sépare de la Terre et de leur propre corps, et la plupart se sentent très isolés. Nous, les êtres humains, pouvons nous sentir extrêmement seuls. Nous sommes séparés non seulement de la Terre, les uns des autres, mais aussi de nous-mêmes. »***

 **Marche méditative au bord de la Marne.**

**Repas en pleine conscience.**

 **Repas pique-nique tous ensemble.**

****

**Après midi .**

 **5 - « Les clés de la communication.» SUITE**

 **b) « Les deux clés de la communication compatissante. »**

***«Il existe deux clés pour une communication efficace et véritable. La première est l’écoute profonde, la seconde est la parole aimante. »***

***«Ce sont, à ma connaissance, les meilleurs outils pour établir et restaurer la communication avec autrui et soulager la souffrance. »***

**c) « Les quatre éléments de la parole juste. »**

***« 1- Dites la vérité.. Ne mentez pas, ne déformez pas la vérité.***

 ***2- N’exagérez pas.***

 ***3- Soyez cohérents. En d’autres termes, ne dites pas une chose à une personne et le contraire à une autre, par égoïsme ou par désir de manipulation.***

 ***4- Parlez dans la paix. N’employez pas de paroles dures ou blessantes, ne parlez pas avec cruauté, n’utilisez pas la violence verbale, ne condamnez pas. »***

***« Employer la parole juste dans la vie quotidienne »***

***« Les quatre entraînements de la parole juste nous rappellent d’utiliser chaque jour des mots qui expriment la non-discrimination, le pardon, la compréhension, le soutien et l’amour. Parler ou écrire en employant un langage compatissant est vraiment libérateur. Un tel langage apporte la guérison à celui qui le prononce comme à celui à qui il est destiné.***

***Ces quatre entraînements nous rappellent aussi que nos paroles, quand elles portent des poisons, de la discrimination ou de la haine nous font souffrir et font souffrir autrui. L’équation est simple : la parole erronée engendre le mal-être, la parole juste apporte le réconfort et la guérison. Nous pouvons, chaque jour, prononcer des paroles qui aident et guérissent nos proches. Un adulte peut le faire. Un enfant peut le faire. Un homme d’affaires, un politicien ou un enseignant peuvent le faire. Nous n’avons pas besoin d’attendre une occasion spéciale. Nous pouvons interrompre notre occupation du moment pour aller envoyer un e-mail avec la parole juste et soulager sur-le-champ notre souffrance comme celle du destinataire. »***

 **6 –  « Écouter profondément. »**

***« Quand nous écoutons quelqu’un dans l’intention de l’aider à moins souffrir, nous pratiquons l’écoute profonde. Quand nous écoutons avec compassion, nous ne restons pas prisonniers d’un jugement, nous ne nous laissons pas piéger par un jugement hâtif. Un jugement peut se former, certes, mais nous ne nous agrippons pas à lui. L’écoute profonde a le pouvoir de nous aider à créer un moment de joie, de bonheur, ainsi qu’à gérer une émotion douloureuse. »***

***«C’est le moment d’écouter, seulement écouter. »***

***« L’amour naît de la compréhension. »***

***« En écoutant en profondeur et avec compassion, vous commencez à comprendre l’autre personne plus pleinement, et l’amour en vous est nourri. Le fondement de l’amour est la compréhension, et cela signifie avant tout comprendre la souffrance. Chacun d’entre nous a soif de compréhension.***

***Si vous voulez vraiment aimer quelqu’un et le rendre heureux , il vous faut comprendre sa souffrance. Grâce à la compréhension, votre amour va s’approfondir et se transformer en amour véritable. L’écoute de la souffrance est un ingrédient essentiel à la compréhension et à l’amour. »***

***« Est-ce que je te comprends suffisamment ? »***

***« Si vous voulez rendre quelqu’un heureux, demandez-vous : « Est-ce que je le/la comprends suffisamment ? »***

***« La parole aimante. »***

***« Dans la mesure où vous pratiquez l’écoute profonde, vous savez que vos paroles doivent véhiculer la vision profonde et la compréhension. Avec plus de compréhension, vous pouvez vraiment aider l’autre à moins souffrir et votre relation devient plus vraie. Vous vous exprimez avec douceur parce que vous êtes disposé à l’aider. Grâce à votre façon de communiquer, la personne se sentira déjà beaucoup mieux. Nos paroles sont une nourriture. Nous pouvons employer des mots qui nous nourrissent et nourrissent autrui. Ce que vous dites, ce que vous écrivez, ne devrait véhiculer que compassion et compréhension. Vos paroles peuvent inspirer la confiance et l’ouverture. Vous pouvez être merveilleusement généreux avec la parole aimante. Vous n’avez pas besoin de dépenser d’argent pour pratiquer la générosité. »***

***« La parole aimante et compatissante ainsi que l’écoute profonde sont les instruments les plus puissants pour rétablir la communication. »***

***« Il n’y a aucun endroit où l’écoute profonde et la parole aimante seraient inappropriées. Nous n’avons pas besoin de réserver ces techniques pour une occasion spéciale. Elles peuvent être adaptées à n’importe quelle situation et apporter beaucoup. Si nous les utilisons dès maintenant, nous aurons la compréhension et la vision profonde dont nous avons besoin pour réparer les dégâts que nous avons causés dans le passé et apporter la guérison à nous-mêmes, à notre famille, dans nos relations et dans notre communauté. »***

 **a) Exercice guidé d’écoute profonde 2 par 2*.***

**Nous allons échanger avec notre voisin (e), à propos d’une difficulté de communication, que nous avons vécue avec nos parents / enseignants, ou que nous vivons actuellement avec nos enfants / élèves.**

**Remarque :Si nos problèmes de communication ne sont pas liés à l’éducation, mais à la sphère amicale, familiale ou professionnelle, nous pouvons partager sur ce sujet.**

1- Une personne s'exprime (3 minutes) pendant que l'autre pratique **l'écoute profonde et compatissante en silence.Celle qui s’exprime essaie de partager de manière authentique, ses ressentis / ses sentiments/ ses émotions dans la situation……**

 **Elle peut regarder profondément ses difficultés / ses souffrances et ses joies, et essayer de comprendre dans cette situation les besoins qui sont / ne sont pas satisfaits, comme le besoin d’affection / d’amour, de considération, de sécurité, de compréhension, de confiance, de respect…. par exemple. (4 minutes)**

2- celle qui a écouté reformule (**sans jugement ni interprétation, ni conseils**) ce qu'elle a entendu, compris, ou cru comprendre et apporte **son soutien, son réconfort.**

**Si elle croit avoir identifié des sentiments et/ou des besoins, elle peut en faire part à l’autre** (4 minutes)

**ESPACE DE RESPIRATION ENTRE DEUX HISTOIRES DE VIE (1 min)**

3- on inverse les rôles (4 minutes et 4 minutes)

4- chacun exprime à l'autre s'il s'est senti écouté, compris, soutenu....(1 minute et

1 minute)

 **b) Retours des participants en grand groupe sur cet exercice d’écoute profonde.**

Comment était-ce de se sentir ainsi écouté avec bienveillance, sans jugement ni conseils ?

Des amis ont témoigné des grands bienfaits de cet exercice, grâce à la compréhension et à la compassion de leur partenaire, ainsi qu’à l’effet miroir de la reformulation.

Les problématiques des 2 personnes en présence sont souvent, soit similaires, soit inversées. Par exemple l’écoute des difficultés d’une mère avec sa fille a pu permettre à une fille de mieux comprendre sa mère, et inversement.

**Cet exercice d’écoute profonde peut être pratiqué, de façon bénéfique, en famille et à l’école.**

 **7 - « Les six mantras de la parole aimante .**»

**« Les six mantras sont six phrases qui incarnent la parole aimante et affirment aux personnes que vous les voyez, les comprenez et qu’elles comptent pour vous. Dans le bouddhisme, nous appelons ces phrases des « mantras », car il s’agit d’une sorte de formule magique : quand vous les prononcez, vous accomplissez des miracles, parce que le bonheur devient disponible sur-le-champ. »**

***« Comme pour toute pratique, commencez par respirer en pleine conscience afin d’être pleinement présent. Approchez-vous ensuite en pleine conscience de l’autre personne, déterminé à pratiquer la communication compatissante. Vous pouvez inspirer et expirer trois fois avant de prononcer le mantra. Ces trois respirations sont nécessaires. Elles vous apporteront le calme qui se transmettra à l’autre personne.***

***Vous vous sentirez paisible, frais, prêt à offrir à l’autre votre don précieux. »***

***« Le premier mantra. »***

***« Le premier mantra est : « Je suis là pour toi. » C’est le plus beau cadeau que vous puissiez offrir à un être cher. Rien n’est plus précieux que votre présence. Quelle que soit la valeur d’un cadeau offert à l’être aimé, ce cadeau ne sera jamais aussi précieux que votre présence véritable. Cette merveilleuse présence fraîche, solide, libre et calme, vous l’offrez à ceux que vous aimez, pour accroître leur bonheur et le vôtre : « Je suis là pour toi. » Aimer signifie « être là pour lui ou pour elle ». Être là est un art et une pratique. Êtes-vous vraiment présent, à cent pour cent, pour la personne que vous aimez? En ayant recours à la respiration consciente et à la marche ne pleine conscience, vous unissez votre corps et votre esprit pour vous régénérer et cultiver votre présence véritable dans l’ici et le maintenant. Être ainsi présent, à vous-même et à l’autre, est un acte d’amour. »***

***« Nous pouvons aussi utiliser ce mantra pour nous-mêmes. Quand je dis intérieurement : « Je suis là pour toi », cela signifie aussi que je suis là pour moi. Mon esprit revient en mon corps et je deviens conscient que j’ai un corps. C’est une pratique d’amour, dirigée vers vous-même. Si vous êtes avec vous-même, vous serez capable également d’être avec la personne que vous aimez. »***

***« Le deuxième mantra. »***

***« Une fois que vous serez vraiment là, dans l’ici et le maintenant, vous pourrez reconnaître la présence de l’autre personne. Le deuxième mantra est : « Je sais que tu es là et j’en suis très heureux. » Vous faites savoir à la personne qui vous est chère que sa présence est importante pour votre bonheur.  Le deuxième mantra témoigne du fait que vous la voyez vraiment. C’est crucial, car lorsque quelqu’un vous ignore, vous ne vous sentez pas aimé. Vous pouvez avoir l’impression que la personne que vous aimez est trop occupée pour vous voir. »***

***« Le troisième mantra. »***

***« …..le troisième est utilisé seulement quand vous remarquez que l’autre personne souffre. Ce mantra peut l’aider à moins souffrir, instantanément. Le troisième mantra est : « Je sais que tu souffres, c’est pourquoi je suis là pour toi. »***

***« Si, grâce à votre pleine conscience, vous remarquez que votre bien-aimé ne va pas bien, votre première réaction peut être de vouloir faire quelque chose pour l’aider. En réalité, vous n’avez pas à faire grand-chose. Vous avez simplement besoin d’être là pour lui. C’est cela, l’amour véritable. L’amour véritable est fait de pleine conscience. C’est cette pleine conscience qui vous permet de découvrir son mal-être. Aussitôt que vous prononcez le mantra, sa souffrance s’atténue immédiatement. »***

***« Quand vous souffrez et que les personnes que vous aimez ignorent votre souffrance, vous souffrez plus encore. Mais si elles sont conscientes de votre souffrance et vous offrent leur présence pendant ces moments difficiles, vous souffrez déjà moins. Cela ne prend pas beaucoup de temps d’apporter un soulagement : alors, s’il vous plaît, utilisez ce mantra dans vos relations pour aider ceux qui vous entourent à moins souffrir. »***

***« Le quatrième mantra. »***

***« Le quatrième mantra est un petit peu plus difficile, surtout pour ceux d’entre nous qui ont beaucoup de fierté. Vous prononcez le quatrième mantra quand vous souffrez et que vous croyez que l’autre personne a provoqué cette souffrance. Cette situation se produit de temps en temps. Si quelqu’un qui ne compte pas beaucoup pour vous vous avait dit ou fait la même chose, vous auriez moins souffert ; mais, quand un être aimé prononce des paroles critiques ou dédaigneuses, votre souffrance est profonde. Lorsque nous souffrons, sans prendre le temps d’examiner attentivement notre souffrance pour ressentir de la compassion envers nous-mêmes et envers l’autre, nous avons envie de punir celui qui nous a blessés pour avoir osé nous faire souffrir. »***

***« Quand nous sommes en proie à la souffrance, nous devrions dire aux autres que nous souffrons et que nous avons besoin de leur aide. Mais hélas, nous faisons tout le contraire ! Nous refusons d’appeler à l’aide. C’est pourquoi nous avons grandement besoin du quatrième mantra : « Je souffre, aide-moi s’il te plaît. » C’est si simple, et c’est aussi un petit peu difficile en même temps. Pourtant, si vous arrivez à le prononcer, votre souffrance diminuera immédiatement. Je vous le garantis. Alors, écrivez s’il vous plaît cette phrase sur un morceau de papier de la taille d’une carte bleue et glissez-là dans votre portefeuille. C’est une formule magique :  « Je souffre, aide-moi s’il te plaît. »***

***« Le cinquième mantra. »***

***« Le cinquième mantra est : « C’est un moment de bonheur. » Quand vous êtes avec un être cher, vous pouvez prononcer ce mantra. Il ne s’agit ni d’une autosuggestion ni de prendre ses désirs pour des réalités, en croyant que les conditions de bonheur sont déjà là. Si nous n’étions pas en pleine conscience, nous ne les reconnaîtrions pas. Ce mantra est là pour nous rappeler que nous avons beaucoup de chance que tant de conditions de bonheur soient disponibles dans l’ici et le maintenant. »***

***« Votre capacité à reconnaître que ce moment est un moment de bonheur dépend de votre pleine conscience. Les conditions de bonheur sont largement suffisantes pour que vous soyez heureux, l’un et l’autre dans l’ici et le maintenant. Qu’est-ce qu’on attend pour être heureux ? Pourquoi devrions-nous attendre ? Avec la pleine conscience, vous pouvez reconnaître que c’est possible d’être heureux ici et maintenant. »***

***« Le sixième mantra. »***

***« Vous utilisez le sixième mantra quand quelqu’un vous fait des compliments ou au contraire vous critique. Il convient parfaitement à l’une ou l’autre situation. Ce sixième mantra est : « Vous avez en partie raison. » Il y a en moi des faiblesses et des forces. Si vous me faites des éloges, je ne devrais pas me gonfler d’orgueil pour autant et ignorer le fait qu’il y a aussi en moi des points faibles. Quand vous me critiquez, je ne devrais pas me perdre dans vos critiques et ignorer ce que j’ai de positif. »***

***« Nous pouvons utiliser les six mantras pour renforcer les relations avec nos proches. »***

***« Les six mantras peuvent être pratiqués par tous à la maison, même par les enfants. Il arrive si souvent que les enfants se sentent impuissants dans leur famille. Mais, avec la pleine conscience, la concentration et la pratique des six mantras, ils ont des outils. Si un enfant prononce un mantra avec amour et en étant pleinement présent, il peut changer immédiatement une situation, même tendue. Les mantras offrent aussi une chance aux parents d’employer le langage de l’amour avec leurs enfants au lieu de celui de l’autorité. Ils maintiennent la communication entre parents et enfants. Quand il n’y a pas de communication véritable dans la famille, les parents comme les enfants souffrent.***

 ***La pratique des six mantras est un moyen d’utiliser la parole aimante et l ‘écoute profonde pour garder la porte de la communication ouverte. Grâce à cette forme de communication, nous nous comprenons mieux les uns les autres et notre amour est un amour véritable car il découle de la compréhension. »***

 **a) Recopier les six mantras sur les cartes blanches (deux par carte), pour les mettre dans votre portefeuille ou votre sac……Vous pouvez les écrire en couleur ou décorer la carte avec des crayons de couleur.**

**LES SIX MANTRAS DE LA PAROLE AIMANTE.**

**Le premier mantra : « Je suis là pour toi. »**

**Le deuxième mantra : « Je sais que tu es là et j’en suis très heureux(se). »**

**Le troisième mantra : « Je sais que tu souffres, c’est pourquoi je suis là pour toi. »**

**Le quatrième mantra : « Je souffre, aide-moi s’il te plaît. »**

**Le cinquième mantra : « C’est un moment de bonheur.**

**Le sixième mantra : « Vous avez en partie raison. »**

 **b) Exercice : S’entraîner à utiliser les mantras.**

**-Avec soi-même : « Je suis là pour toi. »**

**-Avec d’autres personnes :**

**Choisir une / des participant(s) et lui / leur dire un / des mantra(s)**

Ce fut un moment très joyeux où nous nous sommes déplacé(e)s à travers toute la salle, afin de nous dire, par exemple :  **« C’est un moment de bonheur. »**

 **8 – « Quand surviennent les difficultés. »**

***« Beaucoup d’entre nous souffrent d’une communication difficile avec leur entourage. Au travail, par exemple, nous pensons souvent avoir tout essayé et croyons qu’il n’y a aucun moyen d’aborder nos collègues. C’est aussi souvent le cas avec la famille : nous avons l’impression que nos parents, nos frères et sœurs ou nos enfants sont trop cramponnés à leur mode de pensée. Nous croyons qu’aucune communication réelle n’est possible. Il y a pourtant de nombreuses manières de se réconcilier et de créer des ouvertures pour une communication plus compatissante. »***

***« Ne pas communiquer sous le coup de la colère. »***

***« Agir sous le coup de la colère peut engendrer beaucoup de souffrance et envenimer les choses. Cela ne veut pas dire que nous devrions supprimer notre colère. Ne faisons pas comme si tout allait bien quand ce n’est pas le cas. Ressentir de la colère tout en agissant d’une façon saine et avec compassion est possible. Quand la colère est là, gérons-là avec tendresse, parce qu’elle est nous-mêmes. Lui faire violence reviendrait à nous faire violence à nous-mêmes. »***

***« Après être resté assis en pleine conscience et avoir calmé votre colère, vous pouvez la regarder en profondeur pour découvrir sa nature et les circonstances qui l’ont provoquée. Quelle est la nature de cette colère ? La colère peut venir d’une perception erronée ou être une réponse habituelle à certains événements, ne reflétant pas nos valeurs les plus profondes. »***

***« Réprimer la colère peut être dangereux. Elle finira par exploser si elle est ignorée ; à l’instar de toutes les émotions fortes, la colère veut s’exprimer. Mais comment la gérer ? Le mieux est de revenir en nous-mêmes et de prendre soin d’elle. Rappelons-nous le premier mantra, être là pour nous-mêmes et prendre soin de notre colère. »***

***« En général, quand la colère se manifeste, nous voulons nous confronter à la personne que nous croyons être à la source de notre colère. Nous avons plus envie d’aller lui remonter les bretelles que de prendre soin du plus urgent, à savoir notre propre colère. Nous sommes comme quelqu’un dont la maison serait en feu et qui se mettrait à courir après l’incendiaire au lieu de se précipiter chez lui pour éteindre l’incendie. Pendant ce temps, la maison continue de brûler. »***

***«Pratiques pour une communication compatissante. »***

 **a) Le galet de pleine conscience.**

**Tournons autour des galets ramassés avec amour à la Pointe d’Agon en Normandie dans la Manche, comme si nous étions à la plage…..**

**Choisissons un galet.**

**Est-ce vraiment nous qui le choisissons ou lui qui nous choisit ?**

 **Méditation du galet :**

**Regardons ce petit galet, touchons-le, caressons-le, respirons-le….Il représente notre communication en pleine conscience.**

**Il nous protège, il est notre refuge…..Gardons ce galet de pleine conscience dans notre poche ou notre sac. En cas de difficulté, nous pouvons nous raccrocher à lui.**

**PETITE Question : qui a toujours son téléphone portable sur soi ?**

**Qui a toujours sa PLEINE CONSCIENCE avec soi ?**

**Thay dit qu’il se sent davantage protégé par sa pleine conscience que par un téléphone.**

***« La réconciliation au sein de la famille. »***

***« Le plus difficile est parfois la communication dans notre propre famille, parce que les membres d’une même famille partagent les mêmes souffrances et les mêmes façons de répondre à la souffrance. Vos parents ont hérité de la souffrance de leurs parents et de leurs ancêtres avant eux. A moins que vous ne commenciez à comprendre votre propre souffrance et à vous réconcilier avec vous-même, celle-ci continuera à être transmise aux futures générations. Nous pratiquons donc la communication en pleine conscience non seulement pour nous-mêmes et les êtres qui nous sont chers, mais aussi pour nos descendants. »***

***« ...avec la pratique de la respiration consciente, de la marche en pleine conscience et du regard profond, nous pouvons opérer une transformation et rétablir la communication, même dans les familles les plus difficiles. Si l’autre personne pratique elle aussi la pleine conscience, ce sera beaucoup plus facile, mais la réconciliation est toujours possible. »***

 **« Écrire une lettre d’amour. »**

***« Si vous avez des difficultés avec quelqu’un dans vote vie, prenez le temps de rester seul avec vous-même pour lui écrire une vraie lettre en utilisant des mots aimants. Vous pouvez écrire cette lettre à quelqu’un que vous voyez tous les jours ou au contraire que vous n’avez pas vu depuis des années, ou même à quelqu’un qui n’est plus en vie, avec tout autant d’efficacité. Tandis que vous la rédigez, examinez attentivement la nature de votre relation. Pourquoi la communication a-t-elle été difficile ? Pourquoi le bonheur n’a-t-il pas été possible ? »***

***« Vous ne prenez aucun risque en écrivant cette lettre. Vous pouvez même décider plus tard de l’envoyer ou non. Mais, quelle que soit votre décision, vous verrez que la personne qui termine la rédaction de cette lettre n’est pas la même que celle qui l’a commencée : la paix, la compréhension et la compassion vous ont transformé. »***

***« Lorsque nous sommes en mesure de parler et d’écrire avec compassion et compréhension, nous nous sentons merveilleusement bien dans notre corps et notre esprit. Nous ne parlons pas seulement avec compassion pour que notre interlocuteur se sente mieux, non, nos propos compatissants ont aussi un pouvoir guérisseur sur nous-mêmes ! Après avoir prononcé des paroles agréables, qui traduisent la bienveillance, le pardon et la compassion, vous vous sentez beaucoup mieux. »***

 **b) Exercice : Écrivons une lettre d’amour à une personne (parent, enfant, enseignant ou élève) avec qui nous avons ou avons eu des difficultés ou un conflit.**

Pour commencer cette lettre, nous arrosons les fleurs (exprimons les belles qualités) de la personne.

Il est ensuite possible de dire les regrets que nous avons dans cette situation difficile. En effet nous avons sans doute notre part de responsabilité dans le conflit.

C’est seulement alors que nous partageons à propos de notre souffrance.

 **c) Retours des participants.**

**Qui souhaite partager à propos de cet exercice ?**

Une amie a témoigné à quel point cette pratique avait changé ses relations avec son père, lui permettant de vivre de très beaux moments avec lui, et ainsi de ne pas nourrir de regrets, maintenant qu’il est à l’hôpital, très malade.

Une autre amie, après avoir fait plusieurs fois cet exercice, se sent enfin prête aujourd’hui à poster sa lettre.

Il est possible également d’envoyer de l’amour à une personne avec qui on a des difficultés, par exemple un directeur d’école lorsqu’on est enseignant, et cela peut transformer la situation, à tel point que le directeur s’est mis à la méditation de pleine conscience et est presque devenu un ami de l’enseignant.

Parfois il peut être très douloureux de se remémorer des souffrances passées vécues avec un membre de sa famille, particulièrement s’il est déjà parti….

***« Traités de paix et mots de paix. »***

***« Le traité de paix et les mots de paix sont deux outils pour nous aider à guérir la colère et les blessures au sein de nos relations. »***

***« Le traité de paix peut être utilisé en prévention, avant que nous n’émettions ou ne soyons blessés par des paroles ou des actes qui semblent malintentionnés. Quand nous signons le traité de paix, nous faisons la paix non seulement avec l’autre personne mais aussi en nous-mêmes. »***

 **d) Exercice : *Lire le traité de paix deux par deux.***

***« Le mot de paix peut être utilisé comme outil de guérison, quand nous sommes blessés ou en colère à cause de ce qu’a dit ou fait une autre personne. Vous pouvez le recopier et en garder quelques formulaires afin qu’il soit à votre disposition chaque fois que vous en aurez besoin. Il peut servir en remplacement du quatrième mantra que vous gardez dans votre portefeuille. » »***

**Exercice : deux participants ont « joué » pour nous le traité de paix.**

***« Un nouveau départ. »***

***« Il existe une belle pratique à essayer quand nous rencontrons des difficultés dans nos relations et que l’un d’entre nous est blessé ou plein de ressentiment ; elle s’appelle le « nouveau départ » ou « la pratique du renouveau ». Faire un nouveau départ, c’est nous regarder profondément et en toute honnêteté – examiner nos actions, paroles et pensées – et créer un renouveau plein de fraîcheur en nous-mêmes et dans nos relations avec autrui. »***

***« Nous pouvons pratiquer le renouveau tous les jours en exprimant notre reconnaissance aux personnes qui nous sont chères et en leur présentant des excuses immédiatement quand nous faisons ou disons quelque chose qui les blesse. Nous pouvons aussi leur révéler, avec délicatesse, quand ils nous ont eux aussi blessés »***

 **9 – Célébrations et projets.**

 **a) Célébrations de nos pratiques de communication compatissante et de nos réconciliations en famille / à l’école.**

 **b) Projets de ce que nous souhaitons mettre en place à partir de maintenant en terme de communication avec la parole aimante et l’écoute profonde en famille / à l’école.**

De nombreux témoignages d’actions en famille ou en classe ont été réalisés.

L’écoute profonde et la parole aimante entre une mère et sa fille permettent d’approfondir leur relation.

Un enseignant en primaire a débuté un projet sur les émotions et la communication avec une infirmière scolaire.

L’atelier **« Je respire »** d’une ami assistante sociale continue son chemin. Début aussi de formation pour devenir instructeur de pleine conscience dans les classes en primaire.

Deux amies ont mis en place un atelier  **« parent-enfant : méditer pour grandir »** dans une MJC, avec expressions artistique et corporelle, chants du Village des Pruniers, et cela porte de beaux fruits, tant du côté des parents que des enfants.

Une enseignante en lycée propose des espaces de méditation à ses élèves. Comme ses collègues sont intéressés, elle envisage un atelier où elle partagerait sa pratique avec eux.

Une enseignante a mis en place des ateliers **«  yoga-relax »** pour des enfants en primaire et a le bonheur de voir les enfants se relaxer.

Un accompagnement d’équipe d’enseignants en université et un atelier de pleine conscience pour étudiants est proposé, avec l’accord du doyen.

Un enseignant de physique-chimie essaie d’apprendre à ses élèves les concepts scientifiques en lien avec le corps.

Une enseignante a créé un atelier d’écoute des émotions pour les parents.

Le premier groupe français Wake-Up Schools 123  débute.

Il est rappelé :qu’un atelier éducateurs est organisé au Village des Pruniers pendant la retraite du nouvel an du 28 décembre au 4 janvier.

L’ appel à témoignages sur le site de Wake Up Schools est toujours d’actualité.

 **10- « Notre communication est notre continuation. »**

***« Aussi puissante que soit la communication compatissante quand nous l’utilisons avec notre entourage, son pouvoir est magnifié quand nous l’apportons dans les groupes et communautés.***

***Les termes « communication » et « communauté » ont la même racine latine , communicare, qui signifie « communiquer, partager, mettre en commun ». Nous avons besoin d’aller dans la direction de la réconciliation et de la compréhension, non seulement avec nos amis et notre famille, mais dans notre quartier et à notre travail. Nous pouvons créer une base inclusive et compatissante à partir de laquelle nous communiquons avec tous. »***

***« La communauté crée le changement. »***

***« Quand nous rassemblons nos énergies, elles sont multipliées par mille. Le tout peut être bien plus grand que la somme de ses parties. Un changement de système ne peut être accompli sans l’énergie de la communauté. »***

***«  Tout comme un oranger peut produire de belles feuilles, fleurs et oranges, un bel être humain peut produire de belles pensées, paroles et actions. Notre communication avec les autres n’est jamais neutre. Chaque fois que nous communiquons, nous produisons soit plus de compassion, d’amour et d’harmonie, soit plus de souffrance et de violence. Notre communication est ce que nous émettons dans le monde et ce qui reste après que nous l’y avons laissée. »***

***« Toute communication porte notre signature. »***

***« Quand vous produisez une pensée, cette dernière porte votre signature. C’est vous qui avez produit cette pensée et vous en êtes responsables. Si c’est une pensée compatissante, non discriminatoire et bienveillante, vous continuerez dans la beauté, parce que vous êtes elle, vous en êtes l’auteur. Vos paroles et vos actes physiques, qu’ils soient compatissants ou violents, portent eux aussi votre signature. »***

***« ...il est possible de continuer en beauté dans le futur. Imaginez un compte en banque quelque part, dans lequel nous déposons chacune de nos paroles, pensées et actions. Le compte en banque existe, bien qu’il ne se trouve dans aucun lieu particulier. Rien ne se perd jamais. »***

***« Changer le passé. »***

***« ….il nous est possible d’effacer les maladresses du passé. Le passé n’est pas vraiment passé. Si nous savons que notre communication continue, nous savons que le passé est toujours présent, déguisé dans le moment présent. »***

***« Même si vous avez produit, hier, une pensée pleine de colère et de haine, vous pouvez produire aujourd’hui une pensée tout à fait opposée, une pensée portée par la compassion et la tolérance. Aussitôt que nous produisons une nouvelle pensée, cette dernière rattrape très vite celle d’hier et la neutralise. Utiliser la communication juste aujourd’hui nous aide à guérir le passé, à apprécier le présent et à préparer les fondations d’un avenir juste et beau. »***

 **11 - « Nous connecter à notre souffrance. »**

***« Écouter son enfant intérieur. »***

 **a) Exercice : Mettons en face de nous une photo de nous lorsque nous étions enfant et adressons-nous à cet enfant qui a souffert.**

**Nous pouvons prendre notre enfant intérieur dans nos bras, comme le conseille Sœur Giac Nghiem et le bercer, en particulier à l’âge où il a vécu le plus de difficultés**

***« Chacun de nous a un enfant intérieur blessé qui a besoin de nos soins et de notre amour.. Mais nous le fuyons souvent car nous avons peur de la souffrance. Pourtant, tout comme nous écoutons ceux qui nous entourent avec compassion, nous devons également écouter cet enfant blessé que nous portons en nous. Ce petit enfant a besoin de notre attention. Prenez le temps de revenir en vous et de l’embrasser tendrement. Vous pouvez lui parler avec le langage de l’amour. « Mon chéri, par le passé, je t’ai laissé tout seul. Je suis parti loin de toi depuis si longtemps. Je suis désolé. Je reviens maintenant pour prendre soin de toi, , pour te prendre dans mes bras. Je sais que tu souffres beaucoup et je t’ai négligé. Mais, j’ai appris, depuis, comment prendre bien soin de toi. Je suis là, maintenant. » Si vous en ressentez le besoin, pleurez avec cet enfant. Chaque fois que nous nous asseyons calmement, nous pouvons prendre le temps d’être en compagnie de notre enfant blessé, de respirer avec lui. « J’inspire et je reviens à toi, mon enfant intérieur blessé. J’expire et je prends bien soin de toi. » Quand nous partons faire une promenade, nous pouvons le prendre par la main. »***

***« Nous devrions parler à notre enfant intérieur plusieurs fois par jour pour que la guérison puisse avoir lieu. Le petit enfant a été abandonné pendant longtemps, alors nous avons besoin de pratiquer tout de suite.***

***Revenez à votre enfant intérieur chaque jour et écoutez-le pendant cinq à dix minutes. C’est ainsi que vous le guérirez. »***

***« Notre enfant blessé n’est pas seulement nous-mêmes. Il représente plusieurs générations d’ancêtres. Nos parents et ancêtres ont peut-être souffert toute leur vie sans savoir comment s’occuper de l’enfant blessé en eux. C’est la raison pour laquelle ils nous l’ont transmis. Quand nous embrassons l’enfant blessé en nous, nous embrassons donc tous les enfants blessés des générations passées.Cette pratique n’est pas seulement bénéfique pour nous ; elle libère d’innombrables générations d’ancêtres et de descendants. C’est ainsi que nous pouvons mettre fin au cycle. »***

***« Quand nous commençons à respirer en pleine conscience et que nous écoutons ce que nous dit notre corps, nous devenons conscients des sentiments de souffrance ignorés jusqu’alors. Nous les portons en nous, dans notre corps comme dans notre esprit. Cette souffrance essaie de communiquer avec nous, de nous dire qu’elle est là, de se faire entendre, mais nous dépensons beaucoup d’énergie et de temps à l’ignorer. »***

***« Nous essayons d’éviter de souffrir, alors que la souffrance est utile. Nous avons « besoin » d’elle. Revenir en nous pour écouter et comprendre notre souffrance fait naître la compassion et l’amour. Si nous prenons le temps d’écouter profondément notre propre souffrance, nous serons capables de comprendre pourquoi nous souffrons. Toute souffrance qui n’a pas été libérée et avec laquelle nous ne sommes pas en paix continuera d’exister. »***

***« Comprendre notre souffrance nous aide à comprendre autrui. »***

***« Une fois que l’énergie de la compassion surgit, nous souffrons moins, instantanément. Quand nous souffrons moins, quand nous éprouvons de la compassion pour nous-mêmes, nous comprenons plus facilement la souffrance d’autrui et celle du monde. Alors, la communication avec les autres a pour seule intention de comprendre et d’aider, et non pas de prouver que nous avons raison, ou de nous sentir mieux. »***

***« La souffrance apporte le bonheur. »***

***« Si nous ne comprenons pas la souffrance, nous ne pouvons comprendre le bonheur. A l’inverse, si nous savons bien prendre soin de la souffrance, nous saurons prendre soin du bonheur. Nous avons besoin de souffrance pour cultiver le bonheur.***

***En vérité, la souffrance et le bonheur vont toujours de pair : une fois que nous aurons compris la souffrance, nous pourrons comprendre le bonheur : si nous savons de quelle manière aborder la souffrance, nous saurons comment reconnaître le bonheur, et surtout le susciter. »***

 **b) Lecture de MOTS d’ENFANTS :**

« C’est un moment de bonheur. »

 **PEM : propositions d’entraînement à la maison :**

 **1e) Mettre une cloche de pleine conscience sur son ordinateur.**

 **2e) Lire, étudier et pratiquer le sixième des Quatorze Entraînements à la pleine conscience (sur le site du Village des Pruniers)**

Sixième entraînement : prendre soin de la colère :

**Conscients que la colère bloque la communication et crée de la souffrance, nous nous engageons à prendre soin de l’énergie de la colère quand elle surgit, à reconnaître et à transformer ses semences qui sont profondément enfouies dans notre conscience.**

**Quand la colère se manifeste, nous sommes déterminés à ne rien dire, à ne rien faire mais à pratiquer la respiration consciente ou la marche méditative pour la reconnaître, l’embrasser et la regarder profondément. Nous sommes conscients que les racines de la colère ne sont pas extérieures à nous-mêmes mais se trouvent dans nos perceptions erronées et dans le manque de compréhension de notre propre souffrance et de celle de l’autre personne.**

**En contemplant l’impermanence, nous pourrons nous regarder ainsi que la personne qui, selon nous, est à l’origine de notre colère, avec les yeux de la compassion et alors reconnaître combien nos relations sont précieuses.**

**Nous pratiquerons la Diligence Juste pour cultiver notre capacité de compréhension, d’amour, de joie et d’inclusivité. Ainsi, nous transformerons progressivement la colère, la violence, la peur en nous et nous aiderons les autres à faire de même.**

**3e) Ce soir ou demain, dire un ou des mantras à quelqu’un : le premier, le deuxième etc....**

**4e) Se donner jusqu’à la fin de la semaine prochaine pour se réconcilier, par téléphone, par mail ou par la poste, avec quelqu’un(e) avec qui on a des difficultés.**

**Livres pour nous inspirer :**

**+  « Happy teachers change the world » Thich Nhat Hanh and Katherine Weare. Parallax Press.**

**+ « Les lois naturelles de l’enfant » de Céline Alvarez. Éditions Les arènes.**

**+  « Le cerveau funambule. Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences. » de Jean-Philippe Lachaux. Éditions Odile Jacob.**

**+ « Les petites bulles de l’attention. Se concentrer dans un monde de distraction. » de Jean-Philippe Lachaux. Éditions Odile Jacob.**

**Programme ATOL (pour attention à l’école) par Jean-Philippe Lachaux.**

**Films pour nous inspirer :**

**+ « Une idée folle » Documentaire de Judith Grumbach.**

**»Les grands esprits » Film de Olivier Ayache-Vidal.**

 **12 – Arroser les fleurs et pratiquer la méditation de l’étreinte. »**

 **Nous n’avons pas eu le temps de réaliser cette pratique cette fois-ci.**

 **a) Pratique d’arrosage des fleurs en duo**.

***« Tout comme dans un jardin, quand nous « arrosons les fleurs » de la bonté aimante et de la compassion en nous et en autrui, nous amenuisons aussi l’énergie des adventices que sont la colère, la jalousie et les perceptions erronées. »***

 **1- La première personne dit ce qu’elle apprécie chez son (sa) partenaire. Il s’agit d’exprimer avec sincérité les qualités qu’on perçoit chez l’autre. (2 min)**

1. **on inverse les rôles (2 min)**
2. **chacun (e) dit à l’autre comment il (elle) se sent après avoir reçu ces compliments ! (1min et 1 min)**

 **b) « La méditation de l’étreinte. »**

**Après l’arrosage des fleurs, nous pouvons pratiquer la méditation de l’étreinte avec notre partenaire.**

***« Nos échanges les plus forts ne sont pas toujours avec les mots. Quand deux personnes se prennent dans les bras, leurs cœurs se connectent et ils sentent qu’ils ne sont pas séparés. Étreindre en pleine conscience et dans la concentration peut apporter la compréhension, la réconciliation, la guérison et beaucoup de bonheur. »***

***« Vous pouvez pratiquer la méditation de l’étreinte avec un ami, votre fille, votre père, votre partenaire ou même avec un arbre. Pour cela, commencez par vous incliner et par reconnaître la présence de l’autre. »***

***« Souriez à la personne qui est en face de vous, pour lui exprimer votre désir de la prendre dans vos bras. Il s’agit d’une pratique, mais c’est aussi un rituel. Quand vous rassemblez votre corps et votre esprit pour être pleinement, pour être plein de vie, c’est un rituel. »***

***« Ouvrez ensuite vos bras et commencez à vous étreindre tous les deux. Étreignez-vous le temps de trois inspirations et expirations. Au cours de la première respiration, vous êtes conscient que vous êtes présent en ce moment même et que vous êtes heureux. Pendant la deuxième respiration, vous êtes conscient que l’autre personne est présente en ce moment même et qu’elle est heureuse elle aussi. Avec la troisième respiration, vous êtes conscient que vous êtes avec elle, en ce moment, sur cette Terre, et vous en ressentez une profonde gratitude et un grand bonheur. Vous pouvez ensuite ouvrir vos bras à nouveau et vous écarter de l’autre personne, avant de vous incliner devant elle pour lui exprimer vos remerciements. »***

 **13 – Nouveau tour de connexion. Retours sur les différents exercices.**

**Comment chacun (e) se sent à la fin de cette journée ?**

Nous nous sentons très joyeux d’avoir passé cette journée ensemble, et pleins de gratitude les uns pour les autres.

Nous savons que nous sommes là et nous en sommes très heureux.

Nous sommes reconnaissants envers Thay et les Sœurs de la Maison de l’Inspir.

**Chansons : « Le bonheur c’est maintenant » et « Mes chers amis.. »**

**Chant de clôture.**

**Trois sons de la cloche.**

**Conclusion :**

***« Nous disons que l’amour repose sur la compréhension. Mais, comment pouvez-vous comprendre quelqu’un si vous n’êtes pas présent ? Votre esprit doit être dans l’ici et le maintenant avant de pouvoir aimer. La première définition de l’amour, c’est la présence. Car, comment pouvez-vous aimer, si vous n’êtes pas là ? Pour aimer, vous devez être présent. »***

***« La respiration consciente est une pratique de non-pensée et de non-parole. Sans pensée ni parole, plus aucun obstacle ne peut nous empêcher d’apprécier le moment présent. Inspirer et expirer est très agréable : s’asseoir, prendre son petit déjeuner, se laver, nettoyer les toilettes, travailler au potager est très plaisant aussi. S’il y a une chose que nous découvrons en arrêtant paroles et pensées pour nous écouter dans la pleine conscience, c’est notre plus grande capacité à éprouver la joie et à saisir les occasions d’être heureux. »***

***« Reconnaissez que vous êtes la continuation de votre père, de votre mère et de vos ancêtres. Cultivez la pleine conscience pour reconnaître les énergies d’habitude chaque fois qu’elles apparaissent et embrassez-les avec votre énergie de pleine conscience. Chaque fois que nous arrivons à agir de la sorte, l’énergie d’habitude s’affaiblit. Si nous continuons à pratiquer ainsi, nous pourrons mettre fin au cycle de transmission ; cela nous sera bénéfique mais le sera aussi pour nos enfants et nos descendants. Nous pouvons également aider nos enfants à apprendre à embrasser leurs énergies d’habitude et à nourrir les éléments positifs qu’ils ont en eux. »***

***« Quand nous pratiquons la parole juste, nous nous sentons merveilleusement bien, dans notre corps comme dans notre esprit. Et, la personne qui nous écoute se sent, elle aussi, merveilleusement bien. Il nous est possible d’employer la parole aimante, le langage de la compassion, de la tolérance et du pardon, plusieurs fois par jour. C’est gratuit et très salutaire. »***

***« Les communautés qui s’engagent à pratiquer la pleine conscience peuvent aider leurs membres à apprendre à parler, à respirer et à marcher en pleine conscience. La communauté vous aide à vous exercer, et vous vous entraînez. »***

***« L’énergie collective de pleine conscience soutient aussi notre pratique individuelle. Quand nous sommes entourés de personnes qui sont en bons rapports avec elles-mêmes et avec les autres, nous nous sentons inspirés par elles. Parfois, la cause de notre peine est cachée par tant de couches de souffrances que nous ne pouvons l’atteindre par nous-mêmes, même en pratiquant diligemment et en nous asseyant en pleine conscience. Dans ce cas, l’énergie d’une communauté de pratique de la pleine conscience peut nous aider à l’embrasser et à la libérer. Si nous ouvrons notre cœur, l’énergie collective de la communauté peut pénétrer la souffrance qui est en nous. L’écoute et la parole en pleine conscience nous permettent de bâtir une communauté plus forte. »***

***« Lorsque nous bâtissons une communauté, nous obtenons la transformation et la guérison dont nous avons besoin pour favoriser la transformation et la guérison du monde. »***

***« Soyez votre communauté et laissez votre communauté être vous. C’est cela, la pratique véritable. Soyez comme la rivière qui rejoint l’océan ; soyez comme les abeilles et les oiseaux qui volent ensemble. Soyez vous-même dans la communauté et voyez la communauté en vous. C’est un processus de transformation de votre regard ; et cela transformera votre façon de communiquer, ainsi que l’efficacité de votre communication. »***

***« Tout au long de la journée, nous produisons de l’énergie.à travers nos pensées, nos paroles et nos actions. Nous ne cessons de communiquer, que ce soit avec nous-mêmes ou avec les autres. Nos pensées, nos paroles et nos actions physiques sont des manifestations de nous-mêmes. Vous « êtes » votre action. Vous êtes ce que vous faites avec votre corps, mais aussi avec vos paroles et votre esprit. »***

***« Tant que nous ne l’aurons pas comprise ni transformée, nous continuerons à porter en nous non seulement notre propre souffrance mais aussi celle de nos parents et de nos ancêtres. Entrer en contact avec la souffrance qui nous a été léguée nous aide à comprendre notre propre souffrance.Comprendre la souffrance engendre la compassion. Alors, l’amour naît et, instantanément, nous souffrons moins. Si nous en avons compris la nature et les racines, le chemin menant à la cessation de la souffrance s’ouvre devant nous. Quand nous savons qu’il y a une issue, un chemin, nous nous sentons soulagés et n’avons plus à avoir peur. » »***

***« S’il y a des difficultés dans une relation, nous devons les reconnaître. Il est tentant d’affirmer que tout va bien, par peur de se sentir submergés par les difficultés ; admettre que nous avons des problèmes peut facilement nous plonger dans l’angoisse. Mais, si nous ne reconnaissons pas l’existence de ces problèmes, nous ne pouvons générer ni compréhension ni compassion et nous nous sentons aliénés. »***

***« Quand nous pratiquons la parole en pleine conscience et l’écoute profonde, notre manière de communiquer devient une cloche de pleine conscience pour tous. Quand vous marchez en pleine conscience, appréciant chacun de vos pas, vous encouragez votre entourage à faire de même, même s’il ne savent pas que vous êtes en train de pratiquer la pleine conscience. Quand vous souriez, votre sourire apporte soutien et réconfort à tous ceux qui vous entourent et leur rappelle également de sourire. Quand vous pratiquez, votre présence a un effet positif sur vous-même et sur ceux qui vous entourent. »***