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

**Dix-neuvième atelier pour les éducateurs: samedi 20 janvier2018.**

****

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

**Thème : Demeurer en paix, quelles que soient les circonstances, même dans un environnement violent, selon l’enseignement du Maître zen vietnamien Thich Nhat Hanh.**

**A partir du livre de Thay : « Apaiser l’esprit face à la violence. La réponse du zen au terrorisme. »**

***« Citations de Thay. »***

Nous étions une soixantaine de personnes : beaucoup d’enseignants dans des classes de tous niveaux (de la maternelle à l’université), des assistances sociales, infirmières, psychologue, des parents et grands-parents, et des amis intéressés par le thème de l’éducation.

**Matin :**

 **10h00 : 1-**  **« Être pleinement présent. »**

 **« Le ciel bleu. »**

***« Lorsqu’on inspire en étant conscient d’inspirer, on respire en pleine conscience. Lorsqu’on fait un pas en avant et qu’on en est conscient, on marche en pleine conscience. La pratique fondamentale de la méditation consiste principalement à générer de l’attention à chaque instant de notre vie.***

***Quand on est en colère, on est conscient d’être en colère. Lorsque l’énergie de la pleine conscience est déjà présente en nous, grâce à une pratique régulière, nous avons assez de calme et de sagesse pour être conscients de notre souffrance, l’accueillir, la regarder attentivement et la comprendre. »***

***« Se calmer, trouver la sérénité est le premier pas de la méditation. Le second pas consiste à regarder les choses en profondeur pour les comprendre. De la compréhension naît la compassion et, à partir de cette base de compréhension et de compassion, nous serons en mesure de voir ce que nous pouvons faire et ce que nous devrions nous abstenir de faire. C’est la méditation. »***

***« Où que nous soyons, arrêtés à un feu rouge, par exemple, nous pouvons porter notre attention à notre respiration. « En inspirant, je suis conscient d’inspirer. En expirant, je suis conscient d’expirer. En inspirant, je sais que je suis vivant. En expirant, je souris à la vie » »***

***« Si nous tournons notre attention vers notre inspiration et notre respiration, si nous respirons en pleine conscience, nous devenons pleinement présents, pleinement vivants dans l’ici et maintenant. Dans la vie de tous les jours, notre esprit est souvent ailleurs : dans le passé, dans le futur, pris par des projets, des soucis ou des angoisses. Quand l’esprit n’est pas en phase avec le corps, nous ne sommes pas vraiment présents et nous sommes incapables d’entrer profondément en contact avec la vie. La vie n’est accessible que dans l’instant présent. Le passé est déjà parti, le futur n’est pas encore arrivé. Nous avons un rendez-vous avec la vie et ce rendez-vous, et ce rendez-vous c’est maintenant. »***

***« Lorsque nous revenons à nous-mêmes dans l’instant présent, nous devenons conscients de notre corps et toutes nos tensions se relâchent. Chacun a la possibilité de porter son attention sur sa respiration, peut-être en répétant intérieurement ces mots : « En inspirant, je suis conscient de mon corps. En expirant, je relâche les tensions de mon corps. » »***

***« Vous pouvez vous asseoir confortablement, comme vous le souhaitez, et pratiquer ce relâchement des tensions et des blocages dans le corps. Une ou deux minutes de cette pratique peuvent déjà faire une grande différence. Quand j’inspire, je génère l’énergie de la pleine conscience. Avec cette énergie, je reconnais les douleurs et les tensions de mon corps, je commence à accueillir ce corps avec tendresse et je permets à toutes les tensions de se dissoudre. »***

***« Reprendre conscience de notre corps arrive parfois à nous détendre en seulement quelques minutes. Ensuite, nous prenons conscience de nos sensations et de nos émotions : « En inspirant, je suis conscient de mes sensations. En expirant, je calme et je détends les tensions dans ces sensations. » Ce type de pratique peut être fait à tout moment, n’importe où – dans un train, dans un avion, au travail ou à la maison. »***

***« ...pour ceux qui pratiquent la pleine conscience, il est possible de voir clairement que, même lorsqu’il y a beaucoup de nuages, de brouillard ou d’éclairs, le ciel bleu est toujours là pour nous au dessus de la tourmente. Garder cela à l’esprit nous évite de sombrer dans le désespoir. »***

**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 j’ai conscience de mes sensations corporelles,**

**J’expire et je détends mon corps.**

**(sensations corporelles, détente du corps)**

**J’inspire et j’ai conscience d’une sensation de paix, de sérénité,**

**J’expire et j’observe comment cette sensation se manifeste dans mon corps.**

**(sensation de paix, manifestations dans le corps)**

**J’inspire et j’ai conscience de pouvoir revenir quand je veux à cette sensation de sérénité,**

**J’expire et je me réjouis de cette sensation de paix en moi.**

**(revenir à la sérénité, joie)**

**J’inspire et je suis heureux(se),**

**J’expire et je remercie pour ce moment de bonheur.**

**(bonheur, gratitude)**

**10h20 : 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)

 **10h40 : 2 – « Nourrir la paix. »**

***« Si, chaque jour, nous sommes conscients de ce que nous consommons et en comprenons la nature, nous pouvons transformer la souffrance qui est en nous et autour de nous. »***

 **a) « Premier nutriment : la nourriture comestible. »**

***« Certains aliments peuvent empoisonner le corps et engendrer de la souffrance dans l’esprit et dans le monde. Par conséquent, nous devons être conscients de ce que nous mangeons et savoir si cette nourriture est en train de nous détruire et de détruire notre planète. »***

***« La plupart du temps, le corps dans lequel nous naissons est sain mais, si nous consommons sans conscience des aliments qui rendent malades le corps et l’esprit, nous détruisons ce corps qui nous a été donné. C’est un comportement injuste vis-à-vis de nos ancêtres Notre corps nous vient de nombreuses générations et nous n’avons aucun droit de le détruire par la façon dont nous mangeons et buvons. Si nous prenons de la drogue, buvons de l’alcool ou fumons des cigarettes, nous consommons des poisons qui détruisent le corps et l’esprit. »***

***« Les jeunes ont tendance à penser : « C’est mon corps, je peux en faire ce que je veux, c’est ma vie. » Mais notre corps n’appartient pas qu’à nous. Il appartient à nos ancêtres, à notre famille et aussi à nos enfants. Votre corps vous a été transmis par vos ancêtres. Vous devez en prendre grand soin pour pouvoir transmettre ce que vous avez de meilleur à vos enfants et à vos petits-enfants, à votre conjoint et à votre communauté. »***

**10h45 : Remarque : dans les PEM (propositions d’entraînements à la maison) nous sommes invités à regarder en profondeur ce que nous consommons par la bouche, sans jugement ni culpabilité, en faisant 2 listes, au regard de la paix ou de la violence (pour nous, les autres, la planète)**

**10h50 b) « Deuxième nutriment : la nourriture des sens. »**

***« Nous mangeons avec nos organes des sens : les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l’esprit. Un programme télévisé est une nourriture ; une conversation est une nourriture ; la musique est une nourriture ; l’art en est une ; les panneaux d’affichage en sont une autre. »***

***« Il y a de la bonne musique, de bons articles de magazine et de bons programmes télévisés qui nourrissent en nous la compréhension et la compassion. Nous devrions les apprécier.Mais nombre de musiques, de programmes télévisés et de magazines sont chargés d’avidité, de désespoir et de violence. Les publicités que nous sommes parfois obligés de voir à la télévision alimentent les impressions sensorielles. Leur but est d’éveiller notre désir et de nous donner envie des produits qu’elles cherchent à vendre. Nous consommons ces poisons et nous autorisons nos enfants à les consommer aussi. C’est ainsi que la peur et la haine grandissent en nous de jour en jour. La question n’est pas de consommer plus ou moins mais de consommer en pleine conscience afin de consommer juste. »***

***« Selon l’Association de psychologie américaine, un enfant verra à la télévision, au cours de sa vie, 100.000 actes de violence et 8000 meurtres. C’est trop. Quand les parents sont occupés et n’ont pas de temps à consacrer à leurs enfants, la télévision devient une nourrice dangereuse. Dès le plus jeune âge, les enfants commencent à consommer des sons et des images très toxiques. Ils deviennent des victimes de la violence et de la peur. »***

***« Les films d’aujourd’hui montrent souvent la violence sans conséquences ni sentiment de responsabilité. Dans de nombreux jeux vidéo, les gens sont visés et tués puis ils reviennent pour servir de cibles fraîches. Quand les enfants jouent à ces jeux-là quotidiennement, on comprend mieux qu’ils finissent par apporter une arme à l’école, un jour, et à tirer sur leurs camarades. Cette sorte de jeu est extrêmement dangereuse. Lorsque les enfants sont jeunes, ils ne font pas la différence entre jeu et réalité. S’ils consomment ce type de nourriture sensorielle, jour après jour, à travers la télévision et les jeux vidéo, ils sont constamment en train d’alimenter la violence dans leur conscience. »***

***«  Nous pouvons choisir de consommer des produits qui nous apportent légèreté, paix et bonheur dans le corps et l’esprit. »***

***« Une simple conversation avec quelqu’un peut vous amener au bord du désespoir ou vous apporter confiance et aspiration. »***

***« Écoutez et parlez seulement avec des personnes qui nourrissent l’amour et la compassion en vous – à l’exception des situations où vous pensez pouvoir aider quelqu’un à transformer sa souffrance et sa violence. »***

***« En tant que parents, enseignants, producteurs ou journalistes, nous devons observer attentivement pour voir si nous contribuons à la montée de la violence dans la façon dont nous vivons au quotidien. Et puis nous devons tous partager ce que nous avons découvert car seul un éveil collectif pourra nous aider à arrêter cette course vers la destruction. »***

***« Consommer en pleine conscience est la seule façon de nous protéger, nous et notre société, de la violence qui nous submerge. Lorsque nous consommons attentivement, nous sommes non seulement nourris mais aussi guéris au quotidien, ce qui nous permet d’accueillir et de transformer la peine et la violence qui sont en nous. Ensuite, nous saurons quoi faire pour que la Terre soit un lieu sûr pour nous, pour nos enfants et leurs enfants. Voilà ce qu’est la véritable pratique de la paix. »***

**10h55 : Exercice *:* Comment nous protégeons-nous de la violence et nourrissons-nous notre paix par nos sens (vue, ouïe, toucher, odorat…….) ?**

**11h05 : Partage en groupe : Donnons des exemples montrant comment nous arrosons nos graines de paix par nos sens (vue, ouïe, toucher, odorat,..)**

Certains ont montré une photo, une image, un tableau ou un objet, qui arrosent leurs graines de paix, même dans un environnement violent.

D’autres ont passé une chanson qui les apaise ou qui les aide à rester calme, serein, quelles que soient les circonstances.

**La paix n’est pas en dehors de nous, mais en nous. Nous ne pouvons offrir la paix que si nous sommes en paix.**

Pour moi ce sont des petites blagues, *mots d’enfants*, contes etc...…**.**

**11h15 : c) « Troisième nutriment : notre désir le plus profond, la volition. »**

***« Nous devons nous poser la question :  « Qu’est-ce que je souhaite le plus dans cette vie ? » Nos désirs peuvent nous entraîner dans la direction du bonheur ou dans celle de la souffrance. Le désir est une sorte de nutriment qui nous nourrit et nous donne de l’énergie. Lorsque l’on a un désir sain, comme souhaiter protéger sa vie, son environnement ou mener une vie simple qui laisse le temps de s’occuper de soi et des siens, ce désir génère le bonheur. Si on court après le pouvoir, la richesse, le sexe et la célébrité en pensant qu’ils seront gages de bonheur, on consomme une espèce de nourriture très dangereuse qui attire beaucoup de souffrance. Vous pouvez vérifier cela simplement en regardant autour de vous. »***

***« Demandez-vous : « Où mon désir m’entraîne-t-il ? Quelle est sa nature ? Souhaitez-vous une plus grande maison, un meilleur travail, un diplôme, la célébrité, une position élevée dans la société, ou quelque chose de plus profond ?Quand vous avez un désir, faites-en sorte que celui-ci soit le plus élevé possible ; sinon vous en serez détourné par de nombreux désirs beaucoup plus médiocres. »***

***« Certaines personnes passent toute leur vie uniquement à chercher à se venger. Cette sorte de désir ou volition ne peut manquer d’engendrer une grande souffrance, non seulement aux autres mais à soi. La haine est un feu qui brûle tous ceux qu’elle habite et elle ne peut être apaisée que par la compassion. Mais où trouver la compassion ? Elle n’est pas en vente dans les supermarchés. Dans le cas contraire, il suffirait que nous la rapportions à la maison et nous pourrions résoudre toute la haine et la violence du monde sans difficulté. Mais la compassion ne peut grandir que dans notre cœur et être le fruit de notre pratique. »***

***« Répondre à la violence par la violence ne peut qu’engendrer davantage de violence, d’injustice et de souffrance, pour les autres mais aussi pour nous. Au fond de nous, nous le savons. Quand nous respirons profondément, nous entrons en contact avec cette graine de sagesse qui nous habite. »***

***« De tout mon cœur, j’encourage chacun à pratiquer le calme et la concentration de l’esprit, à arroser les graines de sagesse et de compassion qui l’habitent déjà et à apprendre l’art de la consommation consciente. »***

***« Je vous propose de prendre le temps d’identifier par écrit votre désir le plus profond. Souhaitez-vous vivre libre, sans souci ni envie ? Le désir d’être libre est tout à fait louable. Être libre signifie ne plus être victime ni de la peur, ni de la colère, ni de l’envie, ni de la méfiance. Est-ce que vous le souhaitez ?Peut-être que oui mais peut-être aussi que vous ne le souhaitez pas assez fort. Vous avez d’autres désirs qui se mettent en travers – comme vouloir une plus grande maison, une meilleure voiture ou une nourriture plus savoureuse. Ces petits désirs vous distraient de votre souhait plus noble. Si le désir de liberté de Siddhartha n’avait pas été fort, il n’aurait pas pu dépasser les désirs des sens. Si vous espérez réaliser votre vœu le plus cher, il faut vraiment le vouloir. »***

**11h20 :Exercice *:* prenons le temps d’identifier notre volition, c’est-à-dire notre désir le plus profond, selon les conseils de Thây ? Où nous entraîne-t-il ?**

**11h30 : Partage en groupe  à propos de notre volition.**

Des amis ont partagé leur volition de paix.

 **11H40 :**  **d) « Quatrième nutriment : la conscience. »**

***« La quatrième sorte de nourriture est la conscience. Dans le bouddhisme, nous disons que la conscience a deux niveaux. Le premier est la conscience entrepôt et le second, la conscience mentale. »***

***« La conscience entrepôt garde tout sous forme de graines et, exactement comme lorsque les graines sont dans la terre, si on les arrose, elles germent. »***

***« Il y a cinquante et une sortes de graines dans la conscience entrepôt. Certaines sont des graines d’amour, de pardon, de générosité, de bonheur, de joie. D’autres contiennent la haine, la discrimination et l’avidité. Selon la psychologie bouddhiste, lorsque ces graines se manifestent, on les appelle « formations mentales ». Notre colère, par exemple, est une formation mentale. Quand elle ne se manifeste pas, nous ne ressentons pas de colère mais cela ne veut pas dire que la graine n’est pas en nous. Nous avons tous la graine de la colère dans notre sous-sol, dans notre conscience entrepôt. Nous pouvons nous amuser et avoir du bon temps, sans ressentir la moindre colère mais, si quelqu’un arrive et arrose la graine dans notre entrepôt, elle va germer et surgir dans le salon. Au début c’était juste une graine mais, après avoir été arrosée, elle croît et devient formation la mentale de colère qui efface tout notre bonheur. »***

***« Si nous permettons à la colère de prendre toute la place dans la conscience mentale et d’y rester pendant toute une heure, pendant toute cette heure, nous nous nourrissons de colère. Plus nous nous nourrissons de colère, plus la graine de la colère grandit. Si la graine de bienveillance apparaît dans la conscience de notre esprit, et que nous pouvons la maintenir en place pendant toute une heure, nous nous nourrissons de bienveillance pendant tout ce temps. »***

**11h45 : Que contient notre conscience : la colère, la haine, ou la paix et la compassion ?**

**Exercice:Observons dans notre mémoire un moment de paix vécu récemment.**

**Si on n’en a pas, on peut rêver un moment de paix : c’est quoi ou ce serait quoi ce moment de paix ? Quels ingrédients, quelles valeurs ?**

**Puis vérifier notre état intérieur et le partager tout haut : joie, détente, amour, confiance, ouverture, tendresse, gratitude, douceur, chaleur etc...**

**Savourons ce moment en pleine conscience. Puis échangeons avec notre voisin(e) Quels sont nos valeurs, nos ingrédients respectifs de paix ?**

**Les besoins ou valeurs identifiés pendant ce moment de paix ; communion, partage, empathie, relation, présence, lien ...Voilà ce qui a été nourri.**

 **12h00 : 3 - « Cinq pas pour revenir à soi-même.**

***« Chaque pas fait en pleine conscience nous nourrit, nous guérit et engendre stabilité et liberté. Quand je marche en pleine conscience, je ne pense pas. Si je pense en marchant, je me perds dans mes pensées et je ne peux pas apprécier chaque pas... »***

***« Avec l’énergie de la pleine conscience et de la concentration, je peux apprécier chaque pas que je fais. Pratiquer la marche consciente avec un ami ou un groupe rend parfois la chose beaucoup plus facile que lorsque je suis seul. Vous pouvez inviter votre conjoint, un ami ou un collègue de travail à pratiquer avec vous. »***

***« Lorsque l’on marche d’un pas stable, ferme et libre, on aide le ciel à se libérer du désespoir. Lorsque des centaines de personnes marchent ensemble en pleine conscience en créant une énergie de stabilité, de fermeté, de liberté et de joie, elles aident leur société. Lorsque nous savons comment regarder l’autre avec compassion, comment lui sourire avec cet esprit de compréhension, nous permettons au royaume des cieux de se révéler. Lorsque nous inspirons et que nous expirons en pleine conscience, nous aidons la Terre pure à apparaître. Dans notre quotidien, à chaque instant, nous pouvons faire quelque chose pour que le royaume des cieux puisse se faire jour. Ne vous laissez jamais accabler par le désespoir. Nous pouvons tirer le meilleur parti de chaque minute et de chaque heure de notre vie. »***

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

 **4 - Repas en pleine conscience.**

***« Lorsque nous mangeons en pleine conscience, nous restons conscients de notre interdépendance avec les autres êtres et cette conscience nous aide à cultiver la compassion dans notre cœur. Quand nous mangeons avec compassion, le bonheur est présent. Nous pouvons alimenter notre compassion en parlant avec note famille de la façon dont nous pouvons boire et manger avec davantage de présence consciente. »***

 **Repas pique-nique tous ensemble en pleine conscience.**

****

**Après midi .**

 **14H30 : 5 -  « Une écoute attentive et compatissante. »**

***« Écoutez avec toute la présence et la concentration dont vous êtes capable. Votre seul désir est de lui donner une chance de s’exprimer. Écouter avec attention et compassion signifie que l’autre personne-ou l’autre nation - a une occasion de dire ce qu’elle n’a jamais eu la possibilité ou le courage d’exprimer parce que personne ne l’a jamais vraiment écoutée en profondeur auparavant. »***

***« Derrière l’écoute profonde et la parole aimante, il y a l’intention de restaurer la communication car, une fois la communication restaurée, tout est possible, y compris la paix et la réconciliation. »***

***« Écouter quelqu’un avec compassion est l’occasion de vous faire un ami. Peut-être que personne ne l’a jamais vraiment écouté jusqu’à ce jour, peut-être que vous êtes le premier à le faire maintenant, à lui permettre de se libérer comme il en avait besoin. Vous devenez un bodhisattva, un être qui met fin à la souffrance. »***

***« Il y a des divisions dans les foyers, dans les écoles, dans les communautés et dans la société...Les blessures sont là et nous ne savons pas comment les guérir. »***

***« Lorsque des parents ne peuvent plus s’adresser la parole, lorsqu’il n’y a aucune communication entre parents et enfants, ils souffrent énormément au quotidien. Le degré de violence dans la famille, à l’école et dans la société en général est l’une des causes les plus importantes de notre souffrance. »***

***« Il est très important pour nous tous d’avoir assez de temps pour examiner notre situation en profondeur et voir, de manière très claire et évidente, que la violence ne peut pas mettre fin à la violence. Seules une écoute bienveillante et attentive et des paroles aimantes peuvent aider à rétablir la communication et à dissiper les perceptions eronnées qui sont le fondement de toutes les formes de haine, de violence....»***

***« L’éducation sera une bonne éducation si elle est fondée sur la juste compréhension de la souffrance des adultes et des enfants. L’écoute attentive et la parole bienveillante sont de merveilleux instruments pour nous ouvrir à la Compréhension juste qui peut alors être le fondement de nos actes. »***

***« Il y a beaucoup trop de violence dans nos familles et dans nos écoles. »***

***« ...si nous utilisons la compassion pour écouter ceux qui nous ont fait du mal, cette compassion désamorcera pour une grande part la bombe qui est dans notre cœur et dans le leur. Alors, comment apporter une goutte de compassion capable d’éteindre le feu de la haine ? Vous savez, la compassion ne s’achète pas au supermarché ; sinon, il suffirait de la rapporter à la maison et nous pourrions résoudre le problème de la haine et de la violence dans le monde. La compassion peut apparaître dans notre cœur et c’est le fruit de notre pratique. »***

***« Il est temps pour nous de nous tourner vers l’intérieur et de trouver un meilleur moyen d’apporter la paix à nous-mêmes et au monde. C’est seulement par la pratique de l’écoute attentive et de la communication pacifique que nous pourrons aider à effacer les perceptions erronées qui sont à l’origine de la colère, de la haine et de la violence. »***

**14h45 : a) Exercice guidé d’écoute profonde 2 par 2*.***

**Nous allons échanger avec notre voisin (e), à propos de violences, que nous avons vécues avec nos parents / enseignants, ou que nous vivons actuellement avec nos enfants / élèves.**

**Remarque :Si nos souffrances liées à la violence n’ont pas de rapport avec l’éducation, mais avec 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. (3 minutes)**

2- celle qui a écouté, **remercie d’abord pour ce partage**, puis 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** (3 minutes)

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

3- on inverse les rôles (3 mi+minutes et 3 minutes)

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

1 minute)

**15h00 : b) Retours des participants en grand groupe sur cet exercice d’écoute profonde.**

C’est un exercice toujours aussi apprécié . En effet chacun(e) a l’impression de se retrouver par « hasard » avec la « bonne » personne.

Il est précieux d’être écouté par quelqu’un(e) qui offre sa vraie présence, son soutien, sans jugements ni conseils.

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

**15h15 : 6 - *«*Arrosage sélectif*. »***

***« …on commence par « arroser les fleurs». Cela revient à reconnaître les qualités saines et merveilleuses des autres personnes. Chacun a des qualités et, avec un peu de bonne volonté, nous pouvons le reconnaître. C’est une occasion d’encourager et d’apprécier les autres, en étant en contact avec la gratitude que nous ressentons envers eux. »***

***« Nous pouvons nous aider mutuellement à arroser les bonnes graines dans notre conscience entrepôt. Nous pouvons dire à nos proches : « Très cher, veillons à ne pas arroser les graines négatives qui sont en nous. N’arrosons que les bonnes graines chez l’autre et nous aurons ainsi de bons aliments pour notre conscience » Quand nous arrosons des graines de pardon, d’acceptation et de bonheur chez la personne que nous aimons, nous lui offrons une nourriture très saine pour sa conscience. C’est comme si nous lui préparions un délicieux repas très sain. Mais si nous arrosons constamment la graine de haine, d’avidité et de colère chez ceux que nous aimons, nous les empoisonnons. »***

***« Voilà ce que nous pourrions faire : nous asseoir avec notre famille, et même rédiger un accord signé par tous, nous engageant à arroser les bonnes graines les uns des autres. Si nous pouvons pratiquer ainsi, nos enfants pourront le faire aussi. Un tel accord pourrait être le fondement de notre bonheur. Si les quatre nutriments dont nous nous nourrissons sont sains, c’est-à-dire que nous avons un bon régime en termes de nourriture comestible, sensorielle, de nourriture de volition et de conscience, chacun de nous et tous nos proches en bénéficieront de manière concrète. »***

***« La voie qui mène à la fin de la souffrance est la pleine conscience de ce qui est consommé, non seulement par nous mais par le monde entier. Si nous savons comment arroser les graines de sagesse et de compassion en nous, ces graines deviendront de puissantes sources d’énergie qui nous aideront à pardonner à ceux qui nous ont blessés. »***

***« ...si vous n’alimentez pas votre haine, elle mourra. La haine et la souffrance grandissent sans cesse parce que nous les nourrissons, nous les alimentons quotidiennement. Avec quelle sorte de nourriture avez-vous alimenté votre désespoir et votre haine ? »***

***« Le Bouddha a dit : « Rien ne peut survivre sans nourriture. » C’est une vérité à la fois très simple et très profonde. La haine et l’amour sont tous deux des éléments vivants. Si vous ne nourrissez pas votre amour, il mourra. Si vous coupez la source qui alimente votre violence, cette violence mourra.***

***Si vous voulez que votre amour dure, vous devez l’alimenter jour après jour ; l’amour ne peut survivre s’il n’est pas nourri. Si vous le négligez, au bout d’un moment, il meurt et la haine risque de prendre sa place.  Savez-vous comment nourrir votre amour ?»***

 **15h20 ; a) Pratique d’arrosage des fleurs en duo**.

 **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)**

 **15h25 : b) « La méditation de l’étreinte. »**

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

 **15H30 : 7 – «  Pratiques pour la paix. »**

 **« La paix est faite de paix. »**

***« ...nous pouvons trouver le temps d’être présents à nous-mêmes, de lâcher les tensions du corps et de l’esprit, et d’entrer en contact avec les merveilles de la vie en nous et autour de nous. »***

***« ...la pratique de la pleine conscience est une expression concrète de paix, de stabilité et de liberté. La paix est faire de paix. La paix est une substance vivante dont nous construisons notre vie. »***

***« ...nous pouvons agir chaque jour, à tout moment de notre vie, pour nourrir les graines de paix, de compassion et de compréhension qui sont en nous et dans le cœur de ceux qui nous entourent. »***

***« Pour insuffler la paix dans notre monde, nous devons marcher calmement, parler tranquillement et écouter paisiblement.Nous serons alors en mesure d’apporter plus de joie dans notre vie quotidienne, d’avoir de meilleures relations avec les membres de notre famille, et d’utiliser notre vision profonde, notre compassion et notre compréhension pour mieux servir notre communauté... »***

**Ce sont toutes les pratiques de pleine conscience :**

**- la méditation assise,**

**- « la méditation marchée. »**

**- les repas en pleine conscience**

**- « l ‘écoute profonde et la parole bienveillante. »**

**-  « prendre un nouveau départ. »**

**15h40 ;Exercice : Activités créatives favorisant la paix : créons des cartes de paix, avec des dessins au crayon, aux crayons de couleurs, en collant des gommettes / sticker sur des petites cartes….**

**Écrivons un poème sur la paix.**

**Chantons des chansons pour la paix*.***

**16h10 : 8 – Célébrations et projets.**

 **a) Célébrations de nos pratiques de paix et de non-violence en famille / à l’école. Introduction de la pleine conscience**

 **b) Projets de ce que nous souhaitons mettre en place à partir de maintenant en terme de paix , de non-violence et de pleine conscience en famille / à l’école.**

Nos amis enseignants débordant de créativité, ont créé des ateliers de méditation pour élèves et/ou enseignants, ou du yoga-relax,

Les ateliers « Je respire » continuent leur chemin.

L’ange gardien : l’enseignant demande à chaque élève de prendre soin d’un autre élève

Des amis pratiquants Yvonne, Marianne, Corinne, Michel et Vincent souhaitent mettre en place des ateliers Educ’Inspir dans différentes villes de France : Bordeaux, Lyon, Clermont-Ferrand…

Et ils ont lu et joué la partie suivante 9 pour notre plus grand bonheur.

 **16h40 : 9 – « La compassion est notre meilleure protection. »**

**« Cultiver la compassion en réponse à la violence. »**

**« Nous défendre sans violence. »**

 ***«* Préserver notre humanité. »**

***« Il peut y avoir de la violence simplement dans notre façon de parler, de manger ou de marcher. Je ne suis pas dogmatique, je ne vénère pas la notion de non-violence parce que la non-violence absolue est impossible mais il est toujours possible d’être moins violent. Quand nous sommes habités par la compréhension et la compassion, nous avons une bonne chance d’y parvenir. Lorsque nous sommes motivés par la peur et la colère, nous sommes déjà des victimes. Aucune cause ne vaut la peine d’être servie par cet état d’esprit. Une cause vraiment bonne est toujours motivée par la compassion. »***

***«  Imaginons deux personnes pleines de colère, d’incompréhension et de haine, l’une envers l’autre. Comment vont-elle pouvoir se parler et négocier pour la paix ? Voilà le problème majeur : il est impossible de demander aux personnes de s’asseoir autour d’une table et de discuter de la paix si elles ne sont pas elles-mêmes en paix. Nous devons d’abord les aider à se calmer et les amener à voir clairement que nous souffrons autant que les autres personnes concernées. Nous devons avoir de la compassion pour nous-mêmes et pour elles... »***

***« Il arrive parfois qu’une personne que nous aimons, enfant , conjoint ou parent, dise ou fasse quelque chose qui nous semble cruel, dont nous souffrons ou qui nous met en colère. Nous croyons être les seuls à souffrir mais l’autre personne souffre aussi, sinon elle n’aurait pas parlé ou agi comme elle l’a fait. Cette personne que nous aimons ne sait pas comment sortir de sa souffrance ; c’est la raison pour laquelle elle déverse sur nous toute sa haine et sa violence. Notre responsabilité consiste à produire l’énergie de compassion qui apaise notre propre cœur et permet d’aider l’autre. Si nous la punissons, elle nous disons que la conscience fera que souffrir davantage. »***

***« Toute violence est une forme d’injustice. Répondre à la violence par la violence est une injustice, pas seulement vis-à-vis de l’autre mais aussi vis-à-vis de soi,***

***Répondre à la violence par la violence ne résout rien et risque, surtout, de faire escalader la violence, la colère et la haine. Ce n’est qu’avec la compassion que nous pouvons accueillir et transformer la violence. »***

***« L ‘unique façon de nous protéger consiste à cultiver la compréhension et la compassion. C’est seulement lorsque compréhension et compassion nous unissent dans une même étreinte que la sécurité devient une réalité. »***

***« Nous savons que répondre à la violence avec compassion est la seule voie possible pour nous tous. »***

***« La compassion n’a rien de naïf ni de stupide ; elle va de pair avec l’intelligence. Il en va de même pour l’amour : le véritable amour naît de la compréhension. »***

***« Le feu de la haine et de la violence ne peut pas être éteint si on y ajoute plus de haine et de violence. Le seul antidote à la violence est la compassion. Et de quoi est faite la compassion ? De compréhension.***

***Sans compréhension, comment pouvons-nous éprouver de la compassion , comment pouvons-nous commencer à soulager l’immense souffrance qui existe ? La compréhension est la base très réelle sur laquelle nous pouvons faire grandir la compassion. »***

***« En tant qu’êtres humains, nous connaissons la souffrance ; nous avons donc la capacité de comprendre la souffrance des autres. Les aspects spirituels et éducatifs peuvent avoir d’immenses retentissements et nous devons les utiliser comme des instruments pour édifier la paix. »***

***« Chaque fois que nous inspirons et que nous nous tournons vers nous-mêmes en créant harmonie et joie à l’intérieur, nous posons un acte de paix. Chaque fois que nous savons regarder l’autre et reconnaître la souffrance qui l’a amené à parler ou à agir avec agressivité, chaque fois que nous sommes capables de voir qu’il est victime de sa souffrance, la compassion grandit dans notre cœur. Lorsque nous pouvons regarder l’autre avec les yeux de la compréhension et de l’amour, nous ne souffrons pas et nous ne faisons pas souffrir l’autre. Voilà des actes de paix que nous pouvons partager. »***

**16h45 :Exercice : Sketch : deux personnes. L’une, très en colère, critique ou insulte l’autre.**

**1e la personne critiquée ou insultée répond en réagissant de la même manière.**

**2e elle utilise la pratique de la compréhension et de la compassion.**

**Quelle sorte de réponse permet de préserver la relation , de se sentir plus heureux(se) après le conflit? La deuxième évidemment :-)**

**Lecture du poème thyade : Recommandation.**

***« Promets-moi,***

***Promets-moi aujourd’hui même,***

***Promets-moi maintenant,***

***Alors que le soleil est au-dessus de nos têtes,***

***Juste au zénith,***

***Promets-moi,***

***Alors même qu’ils***

***Te terrassent***

***Sous une montagne de haine et de violence;***

***Alors même qu’ils te piétinent et t’écrasent***

***Comme un ver,***

***Alors même qu’ils te démembrent et t’éventrent,***

***Souviens-toi, mon frère,***

***Souviens-toi:L’homme n’est pas ton ennemi.***

***La seule chose digne de toi est la compassion-***

***Invincible, illimitée, inconditionnelle.***

***La haine ne te permettra jamais d’affronter***

***La bête tapie dans l’homme.***

***Un jour, quand tu seras seul face à cette bête,***

***Ton courage intact, tes yeux pleins de bonté,***

***Sereins***

***-même si personne ne les voit-***

***De ton sourire***

***Une fleur s’épanouira,***

***Et ceux qui t’aiment***

***Te verront***

***Par delà dix mille mondes de naissances et de morts.***

***Seul à nouveau,***

***J’irai tête baissée,***

***Sachant que l’amour est devenu éternel,***

***Sur la route longue et difficile,***

***Le soleil et la lune***

**Continueront de briller. »**

**17h00 : 10 – « Organiser des retraites de non-violence. »**

***« J’encourage vivement tous les personnages publics à chercher au fond d’eux-mêmes une manière de faire baisser le dangereux niveau de violence dans les écoles et les familles. Je leur suggère de poursuivre les efforts déjà entrepris dans ce sens en créant des ateliers ou des retraites organisées pour apprendre aux parents une façon de communiquer avec compassion, avec une écoute attentive et une parole bienveillante qui permettent de dissiper les incompréhensions et de retrouver le bonheur. Les enseignants devraient aussi avoir l’occasion de participer à un atelier ou une retraite d’une semaine par an pour apprendre l’art de la guérison et de la transformation. »***

***« Des retraites et des ateliers sur la non-violence peuvent aider parents et enseignants à apporter paix et réconciliation dans la famille et à l’école. Ceux d’entre nous qui ont une solide pratique et une longue expérience sont prêts à soutenir ces initiatives. Nul besoin d’argent pour cela. Tout ce dont nous avons besoin, c’est que des personnes compétentes, en termes de pleine conscience et de réconciliation, se réunissent et commencent à élaborer des plans au niveau national.Ces suggestions sont la pratique élémentaire de la paix. La paix, c’est l’absence de violence ; d’abord dans nos familles, ensuite dans nos écoles et enfin dans notre société. »***

***« Il y a des choses concrètes que nous pouvons faire pour apporter guérison, transformation et réconciliation. Pendant une retraite, vous recevez chaque jour des enseignements qui sont comme une pluie spirituelle qui vient arroser les graines de de compréhension et de compassion en vous. »***

***« Les législateurs devraient lancer des lois qui permettent aux parents et aux enseignants de prendre un congé payé pour participer tous les ans à un atelier ou une retraite de pleine conscience. Cette semaine de retraite les aiderait à se guérir et à se réconcilier avec eux-mêmes et avec leur famille de façon à devenir de meilleurs parents et de meilleurs enseignants. Les députés pourraient soutenir une pratique de paix et de réconciliation sous le signe de la compassion et de la non-violence. »***

**Il semble que c’est exactement ce que nous faisons ensemble ici à la Maison de l’Inspir. Et nous nous sentons encouragés par Thay.**

 **17h10 : 11 – « Un conseil de sages ».**

***« Je propose que les citoyens de chaque pays forment un Conseil de Sages qui puisse écouter attentivement tous ceux qui se sentent victimes de discrimination, d’exploitation ou d’injustice sociale. Ce Conseil de Sages pourrait être constitué de personnes apolitiques qui ont connu de près la souffrance et qui la comprennent. Elles devraient aussi avoir de l’expérience dans la pratique de la réconciliation et de la pacification. »***

***« Dans le bouddhisme, la première Noble Vérité consiste à reconnaître que la souffrance existe ; nous devons prendre conscience de notre mal-être. Le Bouddha a recommandé que la première étape dans la guérison de la souffrance soit de comprendre l’origine de la situation. La tâche du Conseil des Sages serait d’inviter ceux qui souffrent à venir s’exprimer. Il faudrait qu’il crée une atmosphère de responsabilité, de sécurité et d’écoute attentive car de nombreuses personnes dont le cœur souffrent énormément n’osent pas s’exprimer. Cette pratique serait un succès si ceux qui souffrent parviennent à décrire précisément leur peur, leur colère, leur haine, leur désespoir et leur espoir. »***

***« Des personnes qui savent s’asseoir calmement et écouter avec toute l’attention possible peuvent être invitées à venir créer une atmosphère de paix et de non-peur. Ainsi, ceux qui souffrent auront l’occasion, l’inspiration et le désir d’exprimer ce qu’ils ont dans le cœur. Nous devons être patients. Apprendre à connaître la souffrance de chacun est un processus qui prendra du temps parce que cette souffrance est immense. »***

***« Lorsque je change, je peux aider à susciter un changement en vous. Un journaliste, un enseignant ou un parent peut participer à changer le monde. La vision profonde individuelle aide à l’épanouissement de la vision profonde collective. »***

***« Un Conseil de Sages pourrait donner aux personnes l’espace adéquat pour qu’ils trouvent le courage de s’exprimer. Il s’agit là de la pratique fondamentale du bouddhisme, les deux premières Nobles Vérités dont le Bouddha a parlé : reconnaître la souffrance et comprendre sa nature.***

***Si on ne la comprend pas et si on ne comprend pas son origine, on ne pourra en aucune façon savoir comment s’en libérer. La troisième Noble Vérité est que l’on peut mettre fin à la souffrance. La quatrième est qu’il y a une voie concrète qui mène au bien-être, à la fin de la souffrance. Comprendre la souffrance est indispensable pour pouvoir y mettre fin et, pour cela, il faut pratiquer l’écoute attentive et compatissante. Le Conseil des Sages saura comment écouter avec toute l’intelligence du cœur et de l’esprit... »***

***« De part le monde, nombreux sont ceux qui ont déjà compris que c’est précisément la paix qui est la voie de la paix. Ces personnes doivent se rencontrer, exprimer fermement leur préoccupation et proposer le fruit de leur vision collective. Avec cette vision, la compassion nous donnera assez de force et de courage pour trouver une solution pour nous-mêmes et pour le monde. »***

**Question : qui aurait envie de faire partie d’un conseil de Sages, voire de créer un conseil de Sages ?**

Plusieurs personnes se sont proposées pour créer un conseil de sages ou pour en faire partie. Si vous êtes intéressé(e), vous pouvez contacter Dominique Monod : monodomi@yahoo.fr

**17h20 : PEM : propositions d’entraînement à la maison :**

 **1e) Lire, étudier et pratiquer le Quatrième Entraînement à la pleine conscience : parole aimante et écoute profonde.**

**« Conscient(e) de la souffrance provoquée par des paroles irréfléchies et par l’incapacité à écouter autrui, je suis déterminé(e) à apprendre à parler à tous avec amour et à développer une écoute profonde afin de soulager la souffrance et apporte paix et réconciliation entre moi-même et autrui, entre groupes ethniques et religieux, et entre les nations. Sachant que la parole peut être source de bonheur comme de souffrance, je m’engage à apprendre à parler avec sincérité, en employant des mots qui inspirent à chacun la confiance en soi, nourrissent la joie et l’espoir, et œuvrent à l’harmonie et à la compréhension mutuelle.**

**Je suis déterminé(e) à ne rien dire lorsque je suis en colère. Je m’entraînerai à respirer et à marcher alors en pleine conscience, afin de reconnaître cette colère et de regarder profondément ses racines, tout particulièrement dans mes perceptions erronées et dans le manque de compréhension de ma propre souffrance et de celle de la personne contre laquelle je suis en colère.**

**Je m’entraînerai à dire la vérité et à écouter profondément, de manière à réduire la souffrance, chez les autres et en moi-même, et à trouver des solutions aux situations difficiles. Je suis déterminé(e) à ne répandre aucune information dont je ne suis pas certain(e) et à ne rien dire qui puisse entraîner division, discorde, ou rupture au sein d’une famille ou d’une communauté. Je m’engage à pratiquer la Diligence Juste afin de cultiver ma compréhension, mon amour, mon bonheur et ma tolérance, et de transformer jour après jour les semences de violence, de haine et de peur qui demeurent en moi. »**

 **2e) Lire, étudier et pratiquer le Cinquième Entraînement à la pleine conscience :**

**transformation et guérison.**

**« Conscient(e) de la souffrance provoquée par une consommation irréfléchie, je suis déterminé(e) à apprendre à nourrir sainement mon corps et mon esprit et à les transformer, en entretenant une bonne santé physique et mentale par ma pratique de la pleine conscience lorsque je mange, bois ou consomme. Afin de ne pas m’intoxiquer, je m’entraînerai à observer profondément ma consommation des Quatre Sortes d’Aliments : les aliments comestibles, les impressions sensorielles, la volition et la conscience. Je m’engage à m’abstenir de jeux de hasard, d’alcool, de drogue et à ne consommer aucun produit contenant des toxines comme certains sites Internet, jeux électroniques, musiques, films, émissions de télévision, livres, magazines, ou encore certaines conversations.**

**Je m’entraînerai régulièrement à revenir au moment présent pour rester en contact avec les éléments nourrissants et porteurs de guérison qui sont en moi et autour de moi, et à ne pas me laisser emporter par des regrets et des peines quant au passé, ou par des soucis et des peurs concernant l’avenir.**

**Je suis déterminé(e) à ne pas utiliser la consommation comme un moyen de fuir la souffrance, la solitude et l’anxiété. Je m’entraînerai à regarder profondément dans la nature de l’interdépendance de toute chose, afin qu’en consommant je nourrisse la joie et la paix, tant dans mon corps et ma conscience que dans le corps et la conscience collective de la société et de la planète. »**

**Exercice : Regardons en profondeur ce que nous consommons par la bouche au quotidien….Faisons 2 listes : ce qui va dans le sens du bien-être, de la paix et de la santé de notre corps, et ce qui peut détruire notre corps, entraîner des souffrances, de la violence pour nous, pour les autres êtres ou pour la planète.**

**Observons, sans jugement ni culpabilité, nos 2 listes. En quoi peuvent-elles nous aider à moins souffrir et à entraîner moins de souffrance et de violence?**

 **3e) Entraînons-nous à la paix. Nourrissons notre paix et aidons les autres à nourrir la leur, grâce à des pratiques de paix , de pleine conscience (méditation, marche méditative, repas en pleine conscience...)**

 **4e) Soyons créatifs pour apaiser notre esprit et aider les autres à apaiser le leur : (dessins, chants, contes…)**

**Livres pour nous inspirer :**

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

**+ « Transmettre. Ce que nous nous apportons les uns les autres » Éditions L’iconoclaste.**

**+  « Faites la révolution. L’appel du Dalaï-lama Lama à la jeunesse. »Le Dalaï-lama Lama.**

**Éditions Massot et Rabelais.**

**+ « Un voyage aux origines du conflit. Utopies et médiations. » Mathias Clément. Éditions Médias et Médiations.**

**Films pour nous inspirer :**

**+ « Le brio. » d’Yvan Attal.**

**+ « La mélodie. » de Rachid Hami.**

**+  « Le maître est l’enfant » d’Alexandre Mourot (école Montessori)**

 **17h30 : 12 – Nouveau tour de connexion. Retours sur les différents exercices.**

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

Les participants ont exprimé leur gratitude pour Thay, la Maison de l’Inspir et pour l’organisation des ateliers Educ’Inspir qui les nourrissent et arrosent leurs graines de paix et de joie.

Certains les attendent avec impatience et vont même jusqu’à changer des we de travail pour pouvoir y participer

Les amis s’inspirent les uns les autres, grâce à des partages très nourrissants.

**Chant de clôture.**

**Trois sons de la cloche.**

**Conclusion :**

***« La sécurité n’est pas quelque chose qui varie selon les individus. Chacun de nous souhaite se sentir en sécurité et protégé ; personne ne souhaite vivre dans la peur, jour et nuit. Se sentir en sécurité est un besoin profond, fondamental, présent chez tous les êtres, quelle que soit leur nationalité. Si les autres ne se sentent pas en sécurité, nous ressentons la même chose. Si nous menaçons la sécurité des autres, nous nous sentirons menacés aussi. »***

***« Quand nous nous intéressons à ce qui permet aux autres de se sentir en sécurité, nous nous sentons nous-mêmes plus en sécurité. »***

***« Notre véritable ennemi est l’ignorance, la discrimination, la peur, le désir et la violence. »***

***« Il est très important que nous sachions nous tourner vers l’intérieur, que nous nous abstenions d’agir ou de parler quand nous ne sommes pas calmes. Il est possible de revenir à nous-mêmes et faire en sorte de découvrir le calme, la tranquillité et la lucidité qui sont en nous. Il y a des pratiques qui permettent de comprendre les véritables causes de la souffrance. Cette compréhension nous aidera à faire ce qu’il faut et nous empêchera d’agir de façon nuisible pour nous et pour les autres. »***

***« Voilà ce qu’est le bouddhisme engagé. C’est quelque chose qui peut être pratiqué dans les sphères politiques, sociales et économiques. C’est l’application moderne des Quatre Nobles Vérités et de l‘Octuple Sentier qui mène à la cessation de la souffrance. Ce n’est pas une théorie, c’est la vraie vie. »***

***« Si nous ne savons pas comment prendre soin de nous-mêmes avec bienveillance, nous ne pouvons pas prendre soin de ceux que nous aimons. La bienveillance envers soi est le fondement de l’amour pour les autres. Si nous aimons quelqu’un, le plus beau cadeau que nous puissions lui faire est d’être vraiment présents. Si nous sommes pris dans les pensées et les soucis à propos du passé, et du futur, nous ne sommes pas vraiment présents et, par conséquent, nous ne pouvons pas faire ce précieux cadeau à ceux que nous aimons : notre présence véritable. Respirer et marcher en pleine conscience, devenir pleinement vivants, devrait être notre priorité absolue. »***

***« Si nous ne sommes pas capables de vivre les moments de notre quotidien en profondeur, nous ne pouvons pas toucher la réalité avec sagesse et notre pensée ne sera pas très productive. »***

***« La haine ne peut pas vaincre la haine ; la violence ne peut pas vaincre la violence. »***

***« Seule la goutte de compassion peut éteindre les flammes de la haine. »***

***« Sans compréhension, la compassion est impossible. Quand on comprend la souffrance de l’autre, on n’a pas besoin de se forcer pour ressentir de la compassion, la porte du cœur s’ouvre tout naturellement. »***

***« Faire s’étendre la goutte de compassion dans le cœur est la seule attitude spirituelle judicieuse face à la haine et à la violence. Cette goutte de compassion sera le fruit d’une colère apaisée, d’un regard profond sur les racines de notre violence, d’une écoute attentive et d’une compréhension de la souffrance de tous ceux qui sont impliqués dans les actes de haine et de violence. »***

***« La première étape consiste donc à entrer en soi, à reconnaître la souffrance et la peine qui sont là, et à savoir comment les accueillir et les transformer. A ce stade je recommande à chacun de se tourner ensuite vers sa famille, vers son conjoint. Quand on a fait ce chemin de retour vers soi, on peut aider ses proches à le faire aussi, à guérir la peine qui les habite. C’est la deuxième étape : prendre soin de ceux que l’on aime. Quand on a passé les deux premières étapes avec succès, on est proche de ceux que l’on aime, on ne fait plus qu’un avec eux. On peut partager ses soucis, ses aspirations et ses difficultés, et chacun devient plus fort. En revanche, si vous n’incluez pas vos proches dans cet éveil de conscience, ils deviennent un obstacle et vous devenez un obstacle pour eux. Quand vous avez le soutien des membres de votre famille et que vous communiquez bien avec eux, vous ne vous sentez plus seul et vous êtes heureux. »***

***« Sans communauté, nous deviendrons victimes du désespoir. Nous avons besoin les uns des autres. Nous avons besoin de nous rassembler, de rapprocher notre sagesse, notre vision profonde et notre compassion. La Terre est notre véritable foyer, notre foyer à tous. »***

***« La violence et la haine auxquelles nous sommes confrontés aujourd’hui ont été causées par l’incompréhension, l’injustice, la discrimination et le désespoir.Nous sommes tous coresponsables de l’apparition de la violence et du désespoir dans le monde par notre façon de vivre, de consommer et de gérer les problèmes du monde. Si nous comprenons pourquoi cette violence a été générée, nous saurons ce qu’il faut faire et ce qu’il ne faut pas faire pour diminuer le degré de violence en nous et dans le monde, et pour développer et renforcer la compréhension, la réconciliation et le pardon. »***

***« Chaque instant de compréhension, de compassion et de paix est précieux. C’est de l’or. Il y a de nombreuses choses que nous pouvons faire aujourd’hui pour augmenter nos capacités dans ce domaine. Quand nous faisons un pas en avant, si nous pouvons apprécier pleinement ce pas, s’il nous apporte plus de stabilité et de liberté, nous servons le monde. C’est avec ce type de paix et de stabilité que nous pouvons servir. Si nous n’avons pas ces qualités en nous, quoi que nous fassions, nous ne pouvons pas aider le monde. »***