

Thich Nhat Hanh

LE BONHEUR ET LA PAIX SONT POSSIBLES

Chaque vingt-quatre heures nouvelle est un cadeau formidable pour nous. Pour en profiter, nous devrions tous apprendre à vivre d'une manière qui rend la joie et le bonheur possible. Nous pouvons le faire. Je commence ma journée en faisant une offrande d'encens en suivant mon souffle. Je pense en moi-même que ce jour est un jour à vivre pleinement, et je fais le vœu de vivre chaque instant d'une manière qui soit belle, solide et libre. Cela me prend seulement trois ou quatre minutes, mais il me donne beaucoup de plaisir. Vous pouvez faire la même chose quand vous vous réveillez. Respirez et dites-vous qu'une journée toute nouvelle vous a été offerte, et vous devez être ici pour la vivre.

Le moyen de maintenir votre présence dans l'ici et le maintenant est à travers la pleine conscience de la respiration. Il n'y a aucun besoin de contrôler le souffle. Le souffle est une chose naturelle, comme l'air, comme la lumière ; nous devrions le laisser comme il est et ne pas interférer avec lui. Ce que nous faisons est simplement d'allumer la lampe de la pleine conscience pour éclairer notre respiration. Nous générons l'énergie de la pleine conscience pour éclairer tout ce qui se passe dans le moment présent.

En inspirant, vous vous dites, « J'inspire, je sais que j'inspire. » Lorsque vous procédez ainsi, l'énergie de la pleine conscience embrasse votre inspire, comme la lumière du soleil touche les feuilles et les branches d'un arbre. La lumière de la pleine conscience se contente juste d'être là et d'embrasser le souffle, sans violence, sans intervenir directement. Quand vous expirez, vous pouvez dire doucement: « Expirant, je sais que j'expire. »

La pratique bouddhiste est basée sur la non-violence et la non-dualité. Vous n'avez pas à lutter avec votre souffle. Vous n'avez pas à lutter avec votre corps, votre haine ou avec votre colère. Traiter votre inspire et votre expire tendrement, pacifiquement, comme vous traiteriez une fleur. Par la suite, vous serez en mesure de faire la même chose avec votre corps, le traitant avec douceur, respect, non-violence et tendresse.

Lorsque vous rencontrez la douleur, un moment d'irritation, ou un accès de colère, vous pouvez apprendre à les traiter de la même manière. Ne luttez pas contre la douleur ; ne luttez pas contre l'irritation ou la jalousie. Embrassez-les avec beaucoup de tendresse, comme si vous embrassiez un petit bébé. Votre colère est vous-même et vous ne devriez pas être violent envers elle. C'est la même chose pour l'ensemble de vos émotions.

Donc, nous commençons avec la respiration. Soyons non-violent avec notre respiration. Soyons tendres et respectueux avec elle, en la laissant être comme elle est. Vous respirez — il y a un inspire, c'est tout. Si l'inspire est court, laissez-le être court. Si l'inspire est long, laissez-le être long. N'intervenez pas, ne forcez ni votre inspiration, ni votre expiration. C'est comme regarder une fleur : vous la regardez tel qu'elle est, pleinement conscient qu'elle est là, comme une sorte de miracle.

Observez également le souffle comme il est. Nous laissons la fleur être ce qu'elle est, et nous ne devrions pas faire violence à notre respiration non plus.

Puis nous portons notre attention à notre corps. En pratiquant la méditation assise et la méditation marchée, en pratiquant la relaxation totale, vous embrassez votre corps avec l'énergie de la pleine conscience, avec la non-violence et une grande tendresse. C'est la pratique de l'amour vrai de votre corps.

Dans la méditation bouddhiste, vous ne vous transformez pas en champ de bataille, avec les bons qui luttent contre les méchants. Les deux parties vous appartiennent, le bien et le mal. Le mal peut se transformer en bien et vice versa. Ce sont des choses complètement organiques.

Si vous observez profondément une fleur, sa fraîcheur et sa beauté, vous verrez qu'il y a aussi en elle du compost fait des ordures. Le jardinier a les compétences nécessaires pour transformer les déchets en compost, et avec ce compost, il a fait pousser la fleur.

Fleurs et ordures sont toutes deux de nature organique. Alors, regardez profondément dans la nature d'une fleur et vous constaterez la présence du compost et des déchets. La fleur va également se transformer en ordures ; mais n'ayez pas peur ! Vous êtes un jardinier et vous avez dans vos mains le pouvoir de transformer les ordures en fleurs, en fruits, en légumes. Vous ne jetez rien, parce que vous n'avez pas peur des ordures. Vos mains sont capables de les transformer en fleurs ou en laitues ou en concombres.

La même chose vaut pour votre bonheur et votre chagrin. La tristesse, la peur et la dépression sont toutes des sortes d'ordures. Ces tas d'ordures font partie de la vie réelle, et nous devons regarder profondément dans leur vraie nature. Vous pouvez pratiquer pour transformer ces tas d'ordures en fleurs. Il n'y a pas seulement votre amour qui est organique, votre haine l'est aussi. Donc, vous ne devriez pas jeter quoi que ce soit. Tout ce que vous devez faire est d'apprendre comment transformer vos déchets en fleurs.

Dans la pratique du bouddhisme, on constate que toutes les formations mentales — comme la compassion, l'amour, la peur, la tristesse et le désespoir — sont de nature organique. Nous n'avons pas besoin d'avoir peur d'eux, car la transformation est possible. En ayant cette vision profonde de la nature organique des formations mentales, nous devenons beaucoup plus solides, beaucoup plus calmes et plus paisibles. Avec juste un sourire et la respiration consciente, nous pouvons commencer à les transformer.

Si vous ressentez l'irritation, la dépression ou le désespoir, reconnaissez leur présence et pratiquez ce mantra: « ma chérie, je suis là pour toi. » Vous devriez parler à votre dépression ou à votre colère comme vous le feriez à un enfant. Vous l'embrassez tendrement avec l'énergie de la pleine conscience et vous dites, « ma chérie, je sais que tu es là, et je vais prendre soin de toi, » tout comme vous le feriez avec votre bébé qui pleure. Il n'y a aucune discrimination ou dualisme ici, parce que la compassion et l'amour sont vous, mais la colère l'est aussi. Tous trois sont de nature organique, alors vous n'avez pas besoin d'avoir peur. Vous pouvez les transformer.

Laissez-moi le répéter : dans la pratique de la méditation bouddhiste, nous ne devenons pas un champ de bataille du bien contre le mal. Le bien doit s'occuper du mal comme un grand frère s'occupe de son petit frère, ou comme une grande sœur s'occupe de sa petite sœur, avec beaucoup de tendresse et dans un esprit de non-dualité. Sachant cela, il y a déjà beaucoup de paix en vous. La compréhension de la non-dualité mettra un terme à la guerre en vous. Vous vous êtes battus dans le passé, et peut-être le faites-vous encore aujourd'hui ; mais est-ce nécessaire ? Non. Le combat est inutile. Arrêtez de vous battre.

Donc, je prends soin de mon souffle comme si c'était mon tendre petit bébé. J'inspire, et je laisse mon inspire se faire naturellement. Je me réjouis du fait que ma respiration est là. En inspirant, je sais que j'inspire. En expirant, je sais que j'expire. Je souris à mon expire. Voilà comment vous pouvez pratiquer. Vous obtiendrez immédiatement beaucoup de joie, et si vous continuez pendant une minute, vous verrez que votre respiration est déjà différente. Après une minute de pratique de la respiration en pleine conscience, sans faire aucune discrimination, vous constaterez que la qualité de votre respiration s'améliore. Elle deviendra plus calme et plus longue ; et la douceur et l'harmonie générées par votre respiration pénétreront votre corps et vos formations mentales.

Essayez de respirer de cette façon, lorsque vous ressentez la joie. Par exemple, lorsque vous regardez un coucher de soleil et que vous êtes en contact avec la beauté de la nature, pratiquez la respiration consciente. Toucher profondément la beauté qui est devant vous. J'inspire — quel bonheur ! J'expire — le coucher de soleil est magnifique ! Continuez ainsi pendant quelques minutes.

Entrer en contact avec la beauté de la nature rend la vie beaucoup plus belle, beaucoup plus réelle et plus vous êtes attentifs et concentrés, plus le coucher du soleil se révélera profondément à vous. Votre bonheur est multiplié par dix, par vingt. Regardez une feuille ou une fleur en pleine conscience, écoutez le chant d'un oiseau et vous entrerez beaucoup plus profondément en contact avec eux. Après une minute de cette pratique, votre joie va augmenter ; votre respiration deviendra plus profonde et plus douce ; et cette douceur et cette profondeur influenceront votre corps.

La respiration consciente est une sorte de pont qui réunit le corps et l'esprit. Si par le biais de la respiration consciente, vous générez l'harmonie, la profondeur et le calme, ceux-ci vont pénétrer dans votre corps et votre esprit. En fait, tout ce qui se passe dans l'esprit affecte le corps et vice versa. Si vous générez la tranquillité dans votre respiration, cette quiétude imprènera votre corps et votre état d'esprit. Si vous avez pratiqué la méditation, vous avez déjà découvert cela. Si vous avez été capable d'embrasser votre inspire et votre expire avec tendresse, vous savez qu'ils embrassent à leur tour votre corps et votre esprit. La paix est contagieuse. Le bonheur est aussi contagieux, car dans la pratique de la méditation, les trois éléments : le corps, l'esprit et le souffle deviennent un.

Alors que vous inspirez, respectez votre inspire. Allumez la lampe de la pleine conscience afin qu'elle illumine votre inspire. « En inspirant, je sais que j'inspire. » C'est simple. Lorsque l'inspire est court, vous prenez acte du fait qu'il est court. C'est tout. Vous n'avez pas besoin de juger. Il suffit de noter très simplement : mon inspire est court et je sais qu'il est court. N'essayez pas de le rendre plus long.

Laissez-le être court. Et lorsque votre inspire en est long, vous dites simplement, « mon inspire est long. »

Vous respectez votre inspire, votre expire, votre corps et vos formations mentales. L'inspire se déplace vers l'intérieur, l'expire se déplace vers l'extérieur. Dedans, dehors. C' est un jeu d'enfant ; mais il offre beaucoup de bonheur. Pendant que vous le faites, il n'y a pas de tension en vous. Vous êtes ici pour la vie ; et si vous êtes ici pour la vie, la vie sera ici pour vous. C'est simple.

Le premier miracle de la pleine conscience

La présence

Le premier miracle provoqué par la pleine conscience est votre propre présence, votre présence réelle. Avec cette énergie qui repose en vous, vous devenez complètement vivant. Lorsque l'énergie de la pleine conscience repose en vous, Bouddha repose en vous. L'énergie de la pleine conscience est l'énergie du Bouddha. C'est l'équivalent de l'Esprit Saint. Là où l'Esprit Saint est, il y a aussi la compréhension, la vie, la guérison et la compassion. Là où la pleine conscience est, la vraie vie, la solidité, la liberté et la guérison se manifestent également. Nous avons tous la capacité de générer cette énergie de la pleine conscience. Faire la méditation marchée, respirer en pleine conscience, boire son thé en pleine conscience et cultiver cette énergie qui nous habite, cela nous illumine et rend la vie possible.

Le miracle de la pleine conscience est, avant tout, que vous soyez ici. Être vraiment ici est très important — être ici pour vous-même et pour ceux que vous aimez. Comment pouvez-vous aimer si vous n'êtes pas ici ? Une condition fondamentale pour aimer est votre propre présence. Pour aimer, vous devez être ici. C'est certain. Heureusement, être ici n'est pas une chose difficile à accomplir. Il suffit de respirer et de laisser tomber nos pensées et notre planification. Revenez à vous-même, demeurez concentrés sur votre respiration et souriez. Vous êtes ici, corps et esprit ensemble. Vous êtes ici, vivant, complètement vivant. C'est un miracle.

Certaines personnes vivent comme si elles étaient déjà mortes. Il y a des personnes qui se déplacent autour de nous et qui sont consommées par leur passé, terrifiées par leur avenir et engluées dans leur colère et leur jalousie. Ils ne sont pas vivants ; ils sont juste des cadavres. Si vous regardez autour de vous avec la pleine conscience, vous pourrez voir des gens qui circulent comme des zombies. Ayez beaucoup de compassion pour les gens autour de vous qui vivent comme ça. Ils ne savent pas que la vie est accessible uniquement dans l'ici et le maintenant.

Nous devons pratiquer la résurrection, et il s'agit là d'une pratique quotidienne. Avec un inspire, vous ramenez votre esprit à votre corps. De cette manière, vous devenez vivant dans l'ici et le maintenant. La joie, la paix et le bonheur sont possibles. Vous avez un rendez-vous avec la vie, un rendez-vous dans l'ici et le maintenant.

Il est nécessaire de revenir au moment présent afin de toucher la vie d'une manière profonde. Nous avons tous la capacité de marcher dans le Royaume de Dieu, de marcher sur la Terre Pure du Bouddha, tous les jours. Vous avez tout ce dont vous avez besoin — des jambes, des poumons, des yeux et un esprit — et avec un peu de pratique, vous pouvez générer l'énergie de la pleine conscience en vous, tout comme une lampe allumée. Une fois que vous êtes devenu vraiment vivant, faites un pas et vous entrerez dans la Terre Pure. Vous entrerez dans le Royaume de Dieu.

Le Royaume de Dieu n'est pas une notion quelconque. C'est une réalité qui peut être touchée dans la vie quotidienne. Le Royaume de Dieu est maintenant ou jamais, et nous avons tous la possibilité de le toucher, non seulement avec notre esprit, mais avec nos pieds. L'énergie de la pleine conscience nous aide en cela. Avec un seul pas en pleine conscience, nous touchons le Royaume de Dieu.

Pour moi, le Royaume de Dieu est où existe la pleine conscience, et c'est un royaume où il y a la compassion. Le Royaume de Dieu, la Terre Pure, n'est pas un endroit où il n'y a aucune souffrance. Beaucoup de gens aspirent à aller à un endroit où la douleur et la souffrance n'existent pas, un endroit où il n'y a que du bonheur. Il s'agit d'une idée assez dangereuse, car la compassion n'est pas possible sans la douleur et la souffrance. C'est seulement quand nous entrons en contact avec la souffrance que la compréhension et la compassion peuvent naître. Sans souffrance, nous n'avons pas la possibilité de cultiver la compassion et la compréhension ; et sans compréhension, il ne peut y avoir de véritable amour. Donc nous ne devrions pas imaginer un endroit où il n'y a aucune souffrance, où il n'y a que du bonheur. Ce serait une idée très naïve.

Nous avons parlé de la nature organique des choses. La souffrance est aussi biologique. C'est à partir des déchets que nous produisons les fleurs ; et de même, c'est à partir de la souffrance que nous produisons la compréhension et la compassion. Je ne voudrais pas vivre dans un endroit où il n'y a aucune souffrance, parce que dans un tel endroit, je ne serais pas capable de cultiver la compréhension et la compassion, qui sont la base de mon bonheur. Le bonheur est fonction de la compassion. Si vous n'avez pas de compassion dans votre cœur, vous n'avez pas de bonheur.

La première Noble vérité du bouddhisme concerne la reconnaissance de l'existence de la souffrance. Nous devons entrer profondément en contact avec la souffrance pour développer la compréhension. Un jour, quand vous regarderez profondément la nature de la souffrance, vous verrez le chemin qui mène à la transformation, à la guérison et au bonheur ; car c'est précisément en touchant la souffrance que nous découvrons la quatrième Noble vérité, le chemin de la guérison. La première Noble vérité est dukkha, la souffrance.

La quatrième Noble vérité est magga, le chemin qui transforme la souffrance en bien-être. Les choses inter-existent ; elles inter-sont. Elles sont biologiques. Il n'y a pas de chemin vers la cessation de la souffrance sans souffrance. Le Bouddha nous a dit d'embrasser notre souffrance et de la regarder profondément afin de comprendre sa nature. Nous ne devrions pas essayer d'échapper à notre douleur. Nous devrions la regarder directement. En regardant notre souffrance profondément, nous aurons une compréhension profonde de sa nature, et le chemin de transformation et de guérison se présentera à nous.

Pour moi, la définition de l'enfer est simple. C'est un endroit où il n'y a aucun accord et aucune compassion. Nous avons tous été en enfer. Nous connaissons les chaleurs de l'enfer, et nous savons que l'enfer a besoin de compassion. S'il y a compassion, l'enfer cesse d'être l'enfer. Vous pouvez générer cette compassion vous-même. Si vous pouvez apporter un peu de compassion à cet endroit, un peu de compréhension, il cesse alors d'être l'enfer. Vous pouvez être le bodhisattva qui fait cela. Votre pratique consiste à générer la compassion et la compréhension et les apporter à l'enfer. L'enfer est ici, tout autour de nous. L'enfer est en nous, comme une graine. Nous devons cultiver le positif en nous de telle sorte que nous puissions générer l'énergie de compréhension et de compassion et transformer l'enfer. L'enfer est une question de vie quotidienne, comme le Royaume de Dieu. Le choix est nôtre.

Nous pouvons toucher le Royaume de Dieu dans la vie quotidienne. Il n'y a nul besoin de voyager très loin pour toucher le Royaume de Dieu, parce qu'il n'est pas situé dans l'espace ou le temps. Le Royaume de Dieu est dans votre cœur. Il est dans chaque cellule de votre corps. Avec une seule inspiration consciente, une simple inspiration assez profonde, vous pouvez toucher le Royaume de Dieu. Lorsque vous pratiquez la marche consciente, c'est exactement ce que vous faites — vous êtes en contact avec le Royaume de Dieu, marchant dedans avec attention, compassion et compréhension. Le Royaume de Dieu devient votre Royaume.

Il ne se passe pas un jour sans que je marche dans la Terre Pure. Je vois la souffrance, mais j'ai de la compassion en moi. C'est quelque chose que tout le monde peut faire. Ne vous sous-estimez pas : vous avez la possibilité de vous éveiller. Vous avez la possibilité de faire preuve de compassion. Vous avez juste besoin d'un peu de pratique pour pouvoir toucher le meilleur qui est en vous. L'illumination, la pleine conscience, la compréhension et la compassion sont en vous. Des pratiques très simples, telles que la marche méditative, la respiration consciente ou laver la vaisselle en pleine conscience — rendent possible de quitter l'enfer et de toucher les semences positives qui sont en vous.

Vous pouvez vivre de telle sorte que vous êtes dans le Royaume de Dieu à chaque instant. Ce n'est pas un simple vœu, et ce n'est pas une promesse d'un bonheur futur. Il s'agit d'une réalité. Une heure de pratique de pleine conscience, même seulement quinze minutes, est déjà assez pour vous prouver que la pleine conscience est possible, que la vraie vie est possible. Un beau coucher de soleil est quelque chose qui existe ; le chant d'un oiseau et le ciel bleu aussi existent. Le paradis des formes et des couleurs est toujours accessible.

Vos yeux peuvent être en bon état, mais le savez-vous ?

En inspirant, je suis conscient que j'ai des yeux qui sont encore en bon état.

Expirant, je souris à mes yeux qui sont encore en bon état.

Dans cet exercice, vous touchez vos yeux avec votre conscience, et vous avez cette idée simple : vos yeux sont en bonne forme, et ils existent encore. Il suffit de les ouvrir pour faire contact avec le paradis des formes et des couleurs, un véritable paradis.

Certaines personnes attendent jusqu'à ce qu'ils aient perdu la vue pour apprécier leurs yeux. Les personnes aveugles peuvent espérer que quelqu'un leur permettra de recouvrer leur vue pour être une fois de plus au paradis. Vous, tout ce que vous avez à faire est ouvrir les yeux et le paradis des formes et des couleurs est à votre disposition. Vous êtes au paradis, mais vous ne portez aucune attention à vos yeux, même s'ils sont une source de bonheur. Vous devriez reconnaître que vos yeux sont là pour vous, et qu'ils sont très précieux. Ils sont plus précieux que des perles.

Votre cœur est aussi là pour vous. Votre cœur travaille jour et nuit afin de maintenir votre bien-être. Vous prenez le temps de dormir et de vous reposer, mais votre cœur travaille sans relâche pour fournir le sang à toutes les cellules de votre corps. Avez-vous touché votre cœur avec l'énergie de la pleine conscience ?

Inspirant, je suis conscient que mon cœur travaille jour et nuit pour moi.

Expirant, je souris à mon cœur.

Votre cœur est comme une fleur. Se refuse-t-il toujours à s'ouvrir ? Se refuse-t-il toujours à l'amour ? Vous devez lui demander, « Mon cœur, es-tu prêt à t'ouvrir comme une fleur ? » Vous devez lui demander cela.

Lorsque vous touchez et embrassez votre cœur avec l'énergie de la pleine conscience, vous pratiquez déjà l'amour. Lorsque vous touchez votre cœur avec votre pleine conscience, vous voyez que vous n'avez pas été très sympathique avec lui. Vous avez mangé et bu de façon à lui créer beaucoup de stress. Vous n'avez pas fait tout ce que vous pouviez pour le maintenir en bonne santé, même si c'est l'une des conditions primordiales de votre bien-être.

Le Bouddha nous a appris à méditer sur le corps. Il a suggéré que nous nous étendions sur le sol et commençons à respirer. Commencez avec la respiration en pleine conscience, tout en reconnaissant chaque partie de votre corps. Vous pouvez commencer avec votre cerveau. Puis vous tournez votre attention vers vos yeux, vos oreilles, votre nez et votre langue, les touchant en pleine conscience et en leur souriant. Vous pouvez envoyer de l'énergie de tendresse et de reconnaissance à chacune des différentes parties de votre corps. « Mon cœur », vous dites, « Je sais que tu es là pour moi, et je veux être là pour toi aussi. » De cette façon, vous vous arrêtez de boire de l'alcool et vous cesserez de fumer, parce que c'est dangereux pour votre cœur. Avec la pleine conscience, ces choses vous apparaîtront clairement.

Qu'est-ce que l'amour ? L'amour, c'est traiter votre cœur avec beaucoup de tendresse, de compréhension, d'amour et de compassion. Si vous ne traitez votre propre cœur de cette façon, comment pouvez-vous traiter votre partenaire avec compréhension et amour ?

Mon cœur, je suis ici pour toi.

Mes yeux, je suis ici pour vous.

Vous embrassez votre corps avec beaucoup de tendresse. Vous savez que votre corps a besoin de vous. Vous devez être là pour lui et générer l'énergie de la pleine conscience pour lui apporter harmonie, paix et relaxation. C'est comme cela que vous pratiquez la méditation d'amour à votre corps.

Nous avons tous besoin d'apprendre les techniques de la relaxation profonde, de façon à pouvoir traiter le stress des aléas de la vie. Vous devriez pratiquer cette technique de relaxation totale tous les jours, dans votre salle de séjour, avec votre partenaire, avec vos enfants. C'est la façon d'aimer votre corps. C'est la façon de prendre soin de votre système nerveux. C'est très important. La base de la pratique est d'être ici: "je suis ici pour ma respiration ; je suis ici pour mon corps ; je suis ici pour mes ennuis, pour ma dépression et mes souffrances. »

Le deuxième miracle de la pleine conscience

L'autre

Le premier miracle de la pleine conscience est notre vraie présence — étant ici présent et totalement vivant. Alors, si vous êtes vraiment ici, quelque chose d'autre sera aussi ici : la présence de l'autre. Vous êtes ici, et l'autre est là. Quel est l'autre ? Ça pourrait être votre cœur ; vos yeux ; votre corps ; ou votre inspiration. L'autre est le coucher du soleil, le chant des oiseaux. Ou il pourrait être votre amoureux, votre partenaire, votre fils, votre fille ou votre ami.

L'autre est le Royaume de Dieu. Si vous êtes vraiment ici, solide et libre, le Royaume de Dieu sera aussi ici pour vous. La condition fondamentale pour reconnaître la présence de l'autre est votre propre présence réelle. Qu'est-ce que l'amour ? C'est reconnaître la présence de l'autre avec votre amour. Ce n'est pas une théorie ; c'est une pratique. Si l'objet de votre amour est votre cœur, votre inspiration, votre corps ou votre bébé, que ce soit votre fils, votre fille ou votre partenaire, votre déclaration d'amour est toujours le même. « Chéri, je suis là pour toi. »

S'il vous plaît, essayez cette pratique. Vous pouvez pratiquer la pleine conscience de la respiration pendant une minute ou marcher en pleine conscience vers la personne que vous aimez le plus au monde. Alors vous êtes vraiment ici, réellement présent. Vous ouvrez votre bouche et vous prononcez les mots magiques du mantra: « chéri, je suis vraiment là pour toi. » Vous embrassez la présence de l'autre avec la pleine conscience qui est en vous.

Si l'autre personne est loin de vous, vous pouvez toujours faire cette pratique. L'autre sera toujours accessible pour vous. Avec cette pratique, il n'y a nul besoin d'utiliser le téléphone ou le télécopieur. Lorsque vous êtes réellement présent, l'autre est présent aussi ; vous êtes tous les deux inclus dans le Royaume de Dieu.

Quand l'autre personne se rend compte que sa présence a été reconnue et confirmée, il ou elle fleurira comme une fleur. Pour être aimé, il faut être reconnu comme existant. Avez-vous regardé les

autres de cette façon ? Si vous les embrassez avec l'énergie de la pleine conscience, avec votre vraie présence, cette énergie est complètement nourrissante. C'est comme l'eau pour une fleur. Une fleur a besoin d'eau pour vivre, et la personne que vous aimez a besoin de votre présence ! Votre présence est le cadeau le plus précieux que vous pouvez lui donner. « Chéri, je suis là, vraiment là, pour toi. » Chacun d'entre nous peut pratiquer ce mantra. Ça marche vraiment.

Même une minute de marche méditative ou de respiration consciente vous permettra d'être présents et d'offrir votre présence réelle à votre bien-aimé. Si vous ignorez la personne que vous aimez, votre bien-aimé n'aura pas l'impression d'être aimé par vous. « Il m'ignore, il ne me prête aucune attention, il ne m'aime pas, » c'est ce qu'il ou elle va se dire si vous ne lui prêtez pas attention.

J'ai connu un garçon dont le père lui a dit un jour, "demain c'est ton anniversaire. Je tiens à t'acheter un cadeau." Le garçon était perdu. Il savait que son père était très riche, qu'il pouvait lui acheter n'importe quoi, mais la seule chose dont le garçon avait vraiment besoin était la présence de son père. Son père a passé tout son temps et son énergie à devenir riche, et en conséquence il n'avait aucun temps à donner à sa famille. Il pouvait leur donner beaucoup d'argent et de cadeaux, mais la chose la plus précieuse de toutes, il n'a pas pu la donner à son enfant. C'est pourquoi l'enfant était triste, et après un moment, il lui a dit, "je ne veux pas de cadeau. C'est toi que je veux."

Avez-vous offert votre présence à la personne que vous aimez ? Êtes-vous tellement occupé que vous n'êtes pas disponible pour cette personne ? Si vous êtes un père ou une mère ou un partenaire, soyez présent, parce que c'est le cadeau le plus précieux que vous pouvez offrir.

Vous savez comment être présent, alors faites le don de votre présence à celui ou celle que vous aimez. C'est quelque chose de très pratique. C'est facile à faire, ça ne coûte rien, et cela peut être fait très rapidement. Vous n'avez pas à pratiquer pendant des années pour voir les résultats. Une minute fera l'affaire. Vous devriez donc mettre ce que vous avez appris en pratique tout de suite.

Le troisième miracle de la pleine conscience

Travailler avec des éléments positifs et négatifs

Le troisième miracle de la pleine conscience comprend le maintien de votre présence et votre pleine conscience de l'autre. Vous êtes réellement présent et l'autre est réellement présent — vous devez maintenir les deux présences. Vous y parvenez par le biais de la pratique de la respiration consciente ou de la marche consciente. Si la présence de l'autre est rafraîchissante et guérissante pour vous, faites en sorte de maintenir cette présence et de vous en nourrir. S'il y a des choses négatives qui vous entourent, vous pouvez toujours trouver quelque chose qui est sain, rafraîchissant et guérissant, et avec votre pleine conscience, vous pouvez reconnaître leur présence dans votre vie.

Peut-être que vous êtes en contact avec trop d'éléments négatifs. Vous avez regardé, écouté et touché les choses qui sont négatives, comme la peur et le désespoir. Ces forces négatives sont partout. Lorsque vous allumez la télévision, par exemple, vous courez le risque d'absorber des choses nuisibles, comme la violence, le désespoir, ou la peur. Alors, vous vous dites en pleine conscience, "Je n'ai pas besoin de ces choses. J'ai déjà la souffrance, la violence, la colère et le désespoir en moi. Je refuse de regarder ces programmes. Je vais tenter de découvrir ce qui est rafraîchissant, utile et guérissant. Je vais pratiquer la méditation marchée ; je vais être en contact avec le ciel bleu, avec le printemps, avec le chant des oiseaux. Je vais jouer avec ma petite fille, mon petit garçon. Je vais faire ce genre de choses. »

Vous devez reconnaître que ces types d'éléments positifs existent et que vous pouvez bénéficier de leur présence rafraîchissante et aidante. Si vous êtes face à un coucher de soleil, un spectacle merveilleux, donnez-vous une chance d'être en contact avec elle. Donnez-vous cinq minutes, respirez profondément, et vous serez vraiment là. Toucher la beauté de la nature d'une manière profonde. Ce qui va faire beaucoup de bien à votre corps et votre esprit. Ceci est le troisième miracle de la pleine conscience — maintenir cette présence précieuse afin d'en bénéficier.

Si quelque chose de négatif vient à la surface, telles que votre désespoir et la colère, ou le désespoir et la colère de votre conjoint, vous avez besoin de l'énergie de la vigilance pour l'embrasser.

En inspirant, je sais que la colère est là en moi.

Expirant, je prends soin de ma colère.

C'est comme une mère qui entend son bébé pleurer. Elle est dans la cuisine, et elle entend son bébé qui pleure. Elle pose tout ce qu'elle a dans ses mains, va dans la chambre du bébé et le prend dans ses bras. Vous pouvez faire exactement la même chose — embrasser la douleur qui vient à la surface.

En inspirant, je sais que tu es là, ma chère colère, mon cher désespoir.

Je suis là pour vous ; je vais prendre soin de vous.

Vous pouvez faire une marche en pleine conscience ou vous asseoir en méditation en même temps que vous embrassez votre douleur, parce que cette énergie de pleine conscience vous aidera à supporter votre douleur. D'où vient cette énergie ? Elle provient de votre pratique quotidienne.

C'est pourquoi vous devriez pratiquer la marche, laver la vaisselle, arroser les légumes et toute autre activité en pleine conscience. Lorsque vous commencez la pratique, la semence de la pleine conscience est assez petite, mais si vous la cultivez tous les jours, elle deviendra beaucoup plus grande et plus forte. Chaque fois que vous avez besoin de cette graine, touchez-la avec votre respiration consciente. Puis l'énergie de la pleine conscience va faire son apparition, et vous serez capable d'embrasser la douleur qui est en vous.

Même lorsque vous conduisez votre voiture, vous pourrez pratiquer. Profitez de ce moment pour cultiver la pleine conscience. En fait, vous pouvez pratiquer facilement pendant que vous conduisez

voiture. Inspirez et expirez et restez conscient de tout ce qui se passe à l'intérieur de vous lorsque, par exemple, vous arrivez à un feu rouge. Vous regardez la lumière rouge et vous souriez. La lumière rouge n'est pas votre ennemi. C'est un ami qui vous aide à revenir à vous-même.

Il y a environ dix ans, quand j'étais à Montréal, j'ai remarqué que les plaques d'immatriculation sur les voitures portaient l'expression "Je me souviens". Je me tournai vers mon ami qui conduisait la voiture, et j'ai dit: « cher ami, j'ai un cadeau pour vous. Chaque fois que vous êtes au volant et que vous voyez l'expression "Je me souviens", revenez à vous-même et pratiquez la respiration consciente avec la pensée, « je me souviens de revenir à l'ici et le maintenant. " Depuis ce jour, mes amis de Montréal pratiquent la pleine conscience de la respiration, chaque fois qu'ils voient une plaque d'immatriculation.

"Je me souviens." Une plaque d'immatriculation de voiture peut être une cloche de pleine conscience. Même lorsque vous conduisez votre voiture, vous pouvez générer l'énergie de la pleine conscience. Lorsque vous faites le petit déjeuner, c'est aussi un moment de cultiver la pleine conscience. Être conscient de l'acte de verser de l'eau chaude dans une théière. Vous respirez et vous dites: "Je sais que je suis en train de verser de l'eau chaude dans la théière," et vous souriez. Ce n'est pas seulement dans la salle de méditation que nous pratiquons la méditation.

Ainsi, le troisième miracle de la pleine conscience nous permet de tirer avantage de la fraîcheur des éléments positifs et d'embrasser les éléments négatifs en nous et autour de nous afin de les pacifier. Il y a des moments où notre respiration n'est pas harmonieuse. Lorsque nous sommes effrayés ou en colère, notre respiration est de mauvaise qualité. Nous pouvons alors le noter à travers notre pleine conscience, sourire à notre respiration et l'embrasser avec l'énergie de la pleine conscience. « J'inspire, je sais que j'inspire. J'expire, je sais que j'expire. »

Vous aurez besoin d'une minute pour améliorer la qualité de votre respiration, et alors la peur et le désespoir se transformeront ainsi que la colère. Touchez votre respiration avec la pleine conscience et votre respiration améliorera l'état de votre corps et de votre esprit. Vous pouvez être sûr de cela.