

Résumé « le miracle de la pleine conscience »

@osez_devenir_riche

La pleine conscience est le miracle grâce auquel nous pouvons vivre pleinement chaque instant de la vie.

Thich Nhat est un maître zen vietnamien, son action pour la paix lui a valu, pendant la guerre, l'exil en France.

Martin Luther King proposa son nom pour la prix nobel de la paix.

Il est toujours en vie et continue de diffuser son savoir à travers le monde.

1- la discipline essentiel

Ce chapitre débute par l'histoire d'un père qui a du mal à gérer sa vie de famille. Il explique qu'à une époque il considérait son temps comme divisé en plusieurs partie entre sa femme et son enfant.

Mais maintenant il voit le temps qu'il passe avec sa femme ou son enfant comme son propre temps.

Il s'intéresse vraiment aux activités de la famille, il s'investit comme si c'était son temps à lui et maintenant selon ces propos « je dispose désormais d'un temps illimité pour moi même ».

L'auteur souligne qu'il n'a pas appris ça dans les livres ou autres mais au travers de sa propre expérience.

En suite il nous donne différents exemples d'utilisation de la pleine conscience dans nos vies quotidienne.

Par exemple lorsque vous faites la vaisselle soyez conscient de faire la vaisselle. C'est à dire que lorsque nous lavons des assiettes nous devons être parfaitement conscient du fait que nous lavons des assiettes.

Imaginez vous être en parfaite harmonie avec votre respiration, conscient de votre corps de vos pensées et de vos gestes.

Vous êtes fermement présent et non distrait.

Vous ne pensez à rien d'autre juste vous faites la vaisselle .

Même principe avec l'exemple suivant qui est de boire une tasse de thé.

Quand nous buvons une tasse de thé nous nous trouvons constamment aspiré par le futur totalement incapable de réellement vivre le moindre minute de notre

vie .

Le miracle c'est de vivre profondément le moment présent.
De ne penser à rien d'autre que votre activité présente.

Pour conclure ce 1er chapitre le maître zen nous explique son arrivé au monastère.

Il lui donnèrent un livre intitulé « la discipline essentielle à usage quotidien ». La personne qui avait écrit ce livre était capable d'être conscient toute la journée et vivre chaque moment pleinement.

Imaginez être conscient que vous vous réveillez, que vous marchez ou encore que vous respirez.

Le livre donné au moine était entièrement constitué de phrase comme :
« me lavant les mains je suis conscient de l'eau sur mes mains » ou encore
« lorsqu'il est assis le pratiquant doit être conscient qu'il est assis »

Cependant être conscient de la position de son corps n'est pas suffisant.
Il faut être attentif à chaque respiration, pensées, émotion à tout ce qui est en rapport avec notre être .

2- Le miracle c'est de marcher sur la terre

Pour réussir à maintenir un état de pleine conscience il ne faut pas pratiquer seulement dans les périodes de méditation mais aussi dans sa vie quotidienne.

Lorsque vous marcher sur de la pelouse vous pouvez pratiquer :
« je marche sur cette pelouse un peu humide »

Si nous somme véritablement attentif en marchant, alors chaque pas que nous faisons devient infiniment merveilleux.

L'auteur à sa propre vision de marcher sur terre :

“ je crois que marcher sur terre est le véritable miracle... Nous sommes au milieu de prodige que nous n apercevons même pas, le ciel les nuages”
Pour lui tout est un miracle dans la vie même les choses les plus infimes.

Thich Nhat Hanh explique que lorsqu'on s'assoit en méditation il faut se tenir bien droit et faire naître cette pensée dans son esprit :

« s'asseoir ici c'est comme s'asseoir sous l'arbre Bodhi »

Selon le bouddhisme cette arbre est celui sous lequel Bouddha a atteint l'éveil.

Il exprime cette idée de venir s'asseoir ou d'autres sont déjà venus et sont encore en train de s'asseoir, avec un poème très court de Nguyen Cong Tru :

“A l'endroit où je suis assis aujourd'hui
D'autres sont venus jadis s'asseoir
Dans mille ans, d'autres encore viendront
Qui est celui qui chante, et qui est celui qui écoute ?”

Mais voilà il aborde un problème, pas tous le monde n'a le temps de se promener sur de la pelouse et s'asseoir sous un arbre ou encore de se promener pendant des heures au bord de la mer.

Ils sont débordés par le travail et affronter toutes sortes de difficultés, garder leur attention sur le travail chaque instant.

Comment pratiquer dans ces conditions ?

Voilà la réponse du maître bouddhiste : « garder son attention concentré sur le travail, être alerte et prêt à prendre soin de la situation, c'est cela même de la pleine Conscience . »

Mais il faut avoir une certaine maîtrise de soi, si on laisse l'impatience et la colère prendre le dessus le travail perd de la valeur .

Le but de la pleine conscience est de revenir à nous même dans n'importe quelle situation, pour profiter de chaque minute de notre vie, faire revenir notre esprit dissipé.

Dans la suite il explique une méthode pour apprendre à maintenir la pleine conscience et prévenir la dispersion: la respiration.

Il explique la vie dans un monastère, notamment que tout le monde apprend à se servir de sa respiration comme d'un outil pour arrêter la dispersion mentale et à développer le pouvoir de la concentration .

La respiration nous aide à arriver au “Grand éveil“;
Une personne consciente de sa respiration est éveillée .

Thich Nhat Hanh nous présente une situation où se concentrer sur sa respiration est plus difficile.

Imaginez vous marcher seul sur un sentier c'est plus facile de rester concentrer d'écouter sa respiration et de maintenir la pleine conscience que lorsqu'on marche avec une personne à nos côtés.

Et cela se complique encore plus quand votre ami commence à parler.

Si vous vous dites:

« ah j'aimerais bien qu'il se taise » vous avez déjà perdu votre calme et au passage votre état de pleine conscience.

Mais si au contraire vous vous dites:

« je lui répondrait tout en étant attentif au fait que nous marchons ensemble sur ce chemin et en étant conscient de ce que nous disons” et toujours observer votre respiration alors vous restez en pleine conscience.

Il nous rassure en nous disant que pratiquer dans ces conditions est plus délicat et si vous n'arrivez pas les premières fois c'est normal mais en persévérant vous développerez une grande concentration.

Maîtriser sa respiration est le principe de base de la pleine conscience.

Une fois que nous savons nous servir de cet outil merveilleux, il nous sert à surmonter des situations qui nous paraissent impossible ou désespérées.

J'adore cette phrase : “notre respiration est le pont qui relie notre corps à notre esprit”

Personnellement j'aime avoir ce sentiment de me dire que c'est possible d'unir mon corps et mon esprit grâce à un « outil ».

De revenir facilement à moi même, dans les situations les plus délicates.

L'auteur nous démontre que bien des livres et des personnes explique les bien fait immenses d'une respiration correcte.

La respiration forme les poumons, renforce le sang et revitalise tous les organes.

Il prend son cas personnel où il était extrêmement malade et aucun médicament ne marchais, il s'est donc tourné vers la méthode de la respiration et grâce à elle il a réussi à guérir.

Pour conclure ce chapitre. Le maître zen nous rappelle que pratiquer la méditation pendant 1 heure c'est excellent, mais que chaque actes de notre quotidien devrait être pratiqué en pleine conscience, et donc que chaque actes peut devenir une forme de méditation.

Il parle même de rite ici chaque acte est un rite il utilise ce mot pour frapper votre esprit et vous montrer l'importance que la pleine conscience peut avoir dans vos vie.

3- Une journée de pleine conscience

Comme nous l'avons vu précédemment, nous devrions pratiquer la pleine conscience chaque heures de chaque jours mais c'est très difficile.

Heureusement l'auteur nous propose une aide.

Vous devez vous réserver une journée dans la semaine exclusive à la pratique de la pleine conscience. Mais comment faire ?

Tout d'abord au réveil, trouver un moyen dès que vous ouvrez les yeux de vous dire que c'est votre journée consacré à la plein conscience. Il suggère un papier avec écrit dessus les mots Pleine conscience ou encore un objet n'importe quoi qui au réveil vous rappelle que c'est votre jours.

De plus ne vous levez pas de suite de votre lit commencé à observer votre respiration.

Ensuite c'est simple chaque geste effectué dans votre journée devra être accompagné d'une respiration calme et profonde et chaque mouvement nourrisse votre attention.

Vous vous brossez les dents soyez attentif à cette action, vous prenez votre douche savourez la, concentrez vous sur l'eau qui coule sur la chaleur de la douche.

Chaque mouvements doit être fait calmement.

Une chose très importante vous devez maintenez votre demi-sourire.

Ensuite peu importe les travaux que vous avez à faire dans votre maison, vaisselle, nettoyage faite le toujours doucement et tranquillement.

Si vous pratiquez correctement, même les travaux les plus pénible deviendront un bon moment.

Cependant pour les débutant de cette pratique il recommande de maintenir une atmosphère de silence le long de la journée.

Attention vous pouvez parler mais si vous le faite vous devez être totalement attentif à ce que vous dites.

Vous pouvez même chanter, faire du sport.

Mais si votre force de méditation est un peu faible il est probable qu'en faisant ces activités vous allez perdre la Pleine Conscience.

Le but ici est de vivre chaque action comme si c'était l'axe même autour duquel la terre tourne.

Seul cet instant présent est vie.

Ne vous attache pas au futur ni au passé juste à l'instant présent.

Pour la soirée faite quelque chose que vous aimez faire et vous changent de vos

activités de la semaine.

Puis endormez vous en pleine conscience en suivant votre respiration.

Pour conclure, le maître bouddhiste nous souligne l'importance d'une journée effectuée en pleine conscience.

Cette journée est primordiale, son effet sur les autres jours de la semaine est incommensurable.

Il nous garantit qu'avec cette journée dans la semaine, pendant trois mois vous aurez des changements radicaux dans votre vie.

4- La méditation

Dans la moitié de ce chapitre il va être question de techniques de méditation et comment gérer sa respiration efficacement.

Thich Nhat Hanh nous indique que si vous ne trouvez pas la joie dans la méditation, alors le futur lui-même ne fera que s'écouler tel un fleuve sans que vous puissiez le retenir.

Vous serez incapable de vivre le futur quand il sera devenu présent.

Si vous pratiquez les méthodes expliquées, pendant quelque mois vous commencerez à connaître une joie profonde et régénératrice.

Il pose une question intéressante: "est-ce que la méditation a un seul et unique but la relaxation?"

Et il répond, que la méditation a un but beaucoup plus profond.

Bien sûr la relaxation est un point de départ mais une fois que vous l'avez obtenue, il devient possible d'atteindre la tranquillité du cœur et la clarté de l'esprit.

Atteindre cela c'est déjà bien avancer dans la voie de la méditation.

Ce qui est très important lors de vos méditations c'est d'observer et de reconnaître chaque sensation chaque émotion chaque sentiment ou chaque pensée qui se manifeste en vous.

De même pour la distinction du bien et du mal il ne faut pas être obnubilé par ça.

Juste toujours reconnaître qu'à cet instant une pensée saine naît en vous et pareille pour les négatives.

Ne cherchez pas en vous en débarrassez simplement la reconnaître est suffisant.

Dans la suite il aborde une partie plus spirituelle entre le fait que nos pensées et nos sensations sont nous même, elles sont une partie de notre être.

Prenons la colère nous la considérons comme une force ennemie qui tente de perturber notre concentration et votre compréhension.

Mais pour l'auteur « lorsque nous sommes en colère nous sommes nous même colère »

Nous sommes à la fois l'esprit et l'observateur de l'esprit.

Le point le plus important et le fait d'être conscient de la pensée.

L'une des citations du Bouddha utilisé dans le soutra de l'établissement de la pleine conscience : « Pleine conscience des sensations dans les sensations, pleine conscience de l'esprit dans l'esprit »

L'auteur analyse cette phrase à sa manière:

La pleine conscience des sensations dans les sensations, est la pleine conscience directe des sensations alors même que l'on fait l'expérience de celles-ci.

C'est l'esprit faisant l'expérience de la pleine conscience de l'esprit dans l'esprit.

Ici l'esprit contemplant l'esprit est similaire à un objet et à son ombre.

Les deux sont un, comme un objet ne peut se débarrasser de son ombre.

Pour résumer plus «facilement» c'est ressentir les sensations en pleine conscience. Ensuite c'est être conscient de ce que nous contemplons, nos émotions ou nos pensées et ne faire qu'un avec celle-ci. Elles font parties de nous c'est pour ça que l'auteur utilise la métaphore de l'ombre et l'objet .

Nous avons un seul esprit qui observe tout .

Pour conclure il nous met en garde de ne rien attendre d'exceptionnelle lors de notre 1er mois de méditation .

Ne vous attendez pas à atteindre l'éveil, ou de voir la personification du Bouddha ou toute autre version « de la réalité ultime ».

Mieux il nous dit de nous attendre à rien.

Durant le 1er mois essayez seulement d'atteindre la paix intérieure et d'augmenter votre concentration et une joie sereine.

Ce qui est déjà très alléchant et ça demande de l'investissement.

Mais vous obtiendrez quand même beaucoup de chose positive, une perception des choses plus étendue, une meilleure vision du monde qui vous entoure et vous renforcez l'amour qui est en vous.

Cependant atteindre des stades plus élevés comme la vision directe de votre propre nature est largement accessible quand vous serez en mesure de calmer votre esprit lorsque vos pensées et vos sensations ne vous dérangeront plus alors l'esprit commencera à demeurer dans l'esprit.

5- Un est tout, tout est un, les cinq agrégats

Dans ce chapitre il va nous parler des méthodes afin d'atteindre la non peur et la grande compassion.

Ces méthodes sont les contemplations de l'interdépendance, de l'impermanence et de la compassion.

Le maître zen nous explique que lorsque nous sommes en position de méditation. Nous pouvons contrôler notre esprit et amener la concentration à contempler la nature interdépendante de certains objets.

C'est une pénétration de l'esprit dans l'esprit lui-même.

Comme il le dit:

“Le sujet de la connaissance ne peut exister indépendamment de l'objet de la connaissance.”

Ce qui veut dire que voir c'est voir quelque chose, entendre c'est entendre quelque chose.

Quand le sujet de la connaissance n'est pas présent il ne peut y avoir un objet de la connaissance.

Regardez lorsque vous pratiquez La pleine Conscience de la respiration, la respiration est l'objet de notre esprit, elle fait partie de notre esprit.

Pareille pour La pleine Conscience du corps c'est le corps l'objet de notre esprit.

Pour arriver à la conclusion de la contemplation des objets qui deviennent donc l'objet de nos esprits, et donc également notre esprit.

Par conséquent la contemplation de la nature interdépendante de tout objet est aussi la contemplation de l'esprit.

Dans le Bouddhisme nous appelons Dharma les objets de l'esprit.

Qui sont classés en 5 catégories :

- 1- Formes corporelles et physiques
- 2- Sensations
- 3- Perception
- 4- Formations mentales
- 5- Conscience

Ces cinq catégories sont appelées les cinq agrégats

L'utilité de la contemplation de l'interdépendance est une vision profonde au cœur de tous les dharmas afin de percer leur véritable nature.

Ces cinq agrégats sont regroupé en nous .

Vous êtes conscient de la présence de la forme physique, des sensations, des perceptions, des formations mentales et de la conscience.

Vous observez ces objets jusqu'à ce que vous voyez que chacun d'entre eux a un rapport étroit avec le monde à l'extérieur.

Si le monde n'existait pas cet ensemble d'agrégats non plus .

Le moine explique ce principe avec sa vision d'une table.

Il y voit la forêt ou le bois poussé le menuisier le minerais de fer qui est devenue clou etc...

Ensuite il voit tous les éléments qui compose la table comme la forêt qui devenus bois, le bûcheron qui a coupé le bois ou la personne qui à monté la table.

Il pense que si vous saisissez la réalité de la table. Vous voyez que sont présent dans cette table tous les éléments que nous considérons normalement comme le monde non-table.

Et que si vous retirez un des éléments qui compose la table alors elle n'existe plus .

Une personne qui regarde une table et qui y voit l'univers est une personne qui embrasse cette voie.

Il faut méditer pour pouvoir comprendre que la réalité de l'unité en votre propre être. Et de voir que votre propre vie et la vie de l'univers sont une .

Pour lui tous les phénomènes sont lié, il faut réussir à voir au delà de ce qui l'appelle « attachement à une vue erronée du soi »

Passer au delà de cette vue erroné c'est être libéré de toute sorte de crainte de douleur, d'anxiété.

Cela peut s'appliquer à chacun d'entre nous si nous observons avec détermination et application les 5 agrégats.

Une multitude de phénomènes sont présents dans notre vie et nous sommes nous-même présent au seins d'une foule de phénomène variés.

Nous sommes la vie et la vie est infinie.

Nous devons apprendre à voir que la personne en face de nous est nous mêmes

et que nous sommes cette personne.

Nous devons être capable de voir le processus d'inter origine et d'interdépendance entre tous les évènements ceux qui sont entrain de se passer et ceux à venir.

Pour conclure il va aborder la question de la vie et de la mort.

Pour l'auteur la vie et la mort sont les deux faces d'une seule et même réalité.

Encore une fois tout est lié.

Il nous raconte sa propre expérience avec la mort. A l'époque de ces 19 ans dans son monastère, une activité était de méditer devant un cadavre dans un cimetière.

Il avait beaucoup de mal avec cette méditation .

Mais à présent il vois les choses différemment il a vu de nombreuses personnes mortes, notamment très jeune, ils n'était pas prêt à mourir.

Maintenant il sait que si quelqu'un ne sais pas comment mourir il peut difficilement savoir comment vivre, car la mort fait partie de la vie.

Regardons la en face reconnaissons la acceptons la tout comme nous regardons et acceptons la vie.

Ainsi si vous surmontez la peur de la mort la vie sera perçu comme infiniment précieuse chaque seconde valant la peine d'être vécue.

Et ce n'est pas seulement notre vie qui est précieuse mais la vie de tout être vivant.

Nous voyons donc que la vie est la mort sont lié, l'un ne serait pas possible sans l'autre.

A ce moment la ou vous aurez acceptez la mort de toute choses alors il sera possible de vous élever au delà d'elle, de savoir comment vivre et comment mourir

La nature de l'ultime perfection

Il rappelle que les méthodes qu'il présente dans la recherche de la vérité doivent être considérées comme des moyens et non des fins en elles-même ou comme l'absolue vérité.

La méditation sur l'interdépendance vise à supprimer les fausses barrières de la discrimination pour que l'on puisse pénétrer l'harmonie universelle de la vie.

Dans la suite il nous parle des enseignements bouddhisme, il explique que la réalité à trois natures : la construction mentale, l'interdépendance et la nature de l'ultime perfection.

J'imagine que ce sont des paliers à franchir des niveaux de difficultés considérant que la construction mentale est le 1er pallier, le travail de la concentration.

Mais il y a aussi des aspects comme la négligence, l'observation superficielle et les préjugés nous masquent généralement la réalité derrière un voile d'opinion et de vues erronées.

C'est ce qu'ils appellent la réalité au travers de notre construction mentale.

C'est une illusion de réalité qui la conçoit comme un ensemble de petit « moi » séparés.

Donc la perception de la réalité dans sa nature de perfection ultime c'est quand le pratiquant a atteint un niveau de sagesse appelle dans le Bouddhisme « esprit de non-discrimination ».

Vous ne faite plus de distinction entre sujet et objet.

Si cela vous semble complètement impossible à atteindre, il n'en est rien chacun d'entre nous en persistant à pratiquer ne serait qu'un peu a la possibilité d'y goûter.

Un nouveau sutra nous est présenté celui de la voie du Bodhisattva de la compassion:

“La voix merveilleuse, la voix de celui qui est à l'écoute de la détresse du monde.”

La noble voix, la voix de la marée montante dominant tous les bruits du monde. Laissons notre esprit s'accorder à cette voix.

Mettons de côté tous les doutes et méditons sur la nature pure et sacrée de celui qui est à l'écoute de la détresse du monde.

Car c'est la porte qui nous libère en cas de souffrance, désespoir, malheur et mort.

Réalisant d'innombrables bienfaits, il regarde tous les êtres avec des yeux de compassion et de compréhension.

Créant un océan illimité de bénédictions.

Quand votre esprit est libéré votre cœur est submergé de compassion.

Deux types de compassion, celle pour vous même et celle pour les autres.

Vous pouvez désormais regarder les autres et vous même avec les yeux de la compassion.

Et c'est ça la méditation de la compassion, elle doit être pratiquée peu importe où nous sommes, peu importe où nous allons.

J'aime beaucoup la phrase qui va suivre.

Pour moi elle résume l'intérêt et l'importance de la méditation de la pleine Conscience :

« Le travail ou les activités du quotidien, sont vides que lorsqu'elles sont accomplies dans la pleine conscience, ou sinon on devient une personne qui vit comme un mort »

Il faut être conscient et actif dans le présent c'est le seul aspect du temps que l'on peut contrôler .

Il nous explique la différence entre la sieste un état qu'il considère comme somnolent, semi-conscient et paresseux.

Alors que assis en pleine Conscience, le corps et l'esprit peuvent être en paix et complètement détendus.

On est reposé et heureux mais aussi alerte et éveillé.

La méditation n'est pas une évasion mais une rencontre sereine avec la réalité.

Le pratiquant doit être vigilant sinon il sera vite distrait, et c'est avec celle-ci que vous pourrez pleinement vous éveiller.

Il précise un point, quand nous sommes tristes ou en colère, en proie à des sentiments négatifs vous n'aurez peut-être pas envie et pourtant c'est le moment où la méditation a le plus d'effet.

Vous allez découvrir votre tristesse sous un nouveau jour et en voir les réelles aspects et réussir à les guérir.

Et quand vous arrivez à toucher la véritable nature de l'objet de sa méditation, sa colère ses craintes ou la personne détestée il est libéré.

Dans le dernier chapitre il nous raconte une courte histoire de Tolstoï que je vous invite à aller regarder de vous-même .

L'histoire des 3 questions de l'empereur.

Pour conclure rapidement avec ce livre le Bouddha a dit un jour que la question

de la vie et de la mort était en fait la question de la pleine Conscience.
Que nous soyons vivants ou non dépend en fait de notre degré d'attention.
Je vous invite à lire le livre si ce résumé vous a plus.
N'hésitez pas m'envoyer un message pour me dire ce que vous en avez pensé.



• ODR •

OSEZ.DEVENIR.RICHE

