

MODULE DE BIENVENUE

EXERCICE: Les fondamentaux

« C'est l'illumination intérieure qui donne le sens spirituel des choses. C'est-à-dire qu'une expérience spirituelle comme l'illumination nous éveille à notre propre processus interne et vient éclairer notre perception de la réalité. La réalité ne change pas mais on la vit dans un autre état d'esprit. »

Afin d'approfondir ta réflexion, nous te proposons:

- lire la fable bouddhiste-zen¹
- répondre, par écrit, à quelques questions en lien avec cette histoire.

Un maître zen prenait de l'eau dans un puits quand un visiteur qui avait fait un long voyage lui demanda:

«Où puis-je trouver le maître de ce monastère?»

Il pensait que cet homme qui prenait de l'eau au puits n'était qu'un serviteur, un bouddha ne ferait pas cela, un bouddha ne nettoie pas le parquet!

Le maître éclata de rire et dit «Je suis la personne que vous cherchez.»

L'admirateur ne pouvait pas y croire. «J'ai beaucoup entendu parler de vous, mais je ne peux pas concevoir que c'est vous qui allez chercher l'eau au puits.»

Le maître répondit, «Mais, c'est ce que je faisais avant l'illumination. Transporter l'eau, couper du bois, c'est ce que j'ai toujours fait et c'est pourquoi je continue. Je sais bien faire ce travail. Venez avec moi, je vais aller maintenant couper du bois, venez me regarder!»

L'admirateur: «Quelle est alors la différence? Avant l'illumination, vous faisiez ces deux tâches, après l'illumination, vous faites encore les deux mêmes choses. Qu'est-ce qui a changé?»

Le maître riait. «La différence est à l'intérieur. Avant, je faisais les choses dans un état de sommeil. Maintenant, je les fais avec conscience, c'est la seule différence. Les activités sont les mêmes mais je ne suis pas le même. Le monde est le même, mais je ne suis pas le même. Et parce que je ne suis plus le même, pour moi, le monde aussi n'est plus le même.»

¹Tirée du livre «Être en pleine conscience»

— MODULE DE BIENVENUE

▶ EXERCICE: Les fondamentaux

Qu'est-ce que cette histoire éveille en toi?

Qu'est-ce qu'un état de sommeil intérieur?

Comment bien faire les choses en conscience?

Comment parvenir à l'illumination?
