

INTRODUCTION

TROIS MOIS AVEC LE CORPS

Le Bouddha a enseigné qu'il faut apprendre à vous aimer avant d'aimer autrui. Vous pouvez soulager la souffrance d'autrui, seulement si, vous savez comment soulager la vôtre. Vous pouvez aider autrui à vivre heureux, seulement, si vous savez vous-même, comment vivre heureux.

- **Thich Nhat Hanh**



OUVERTURE DU CORPS, OUVERTURE DE L'ESPRIT

Chers amis, nous vous proposons un itinéraire de trois mois, treize semaines d'exploration du corps et de l'esprit, dans un climat d'amitié vis à vis de nous même, et grâce au soutien des autres qui font la même chose que nous, en même temps.

» Le premier acte d'amour est d'inspirer et de rentrer dans notre maison qu'est le corps... «
- Thich Nhat Hanh

Dans cette vidéo Thay répond à la question « *Comment je peux apprendre à m'aimer moi-même* ». Bâtir une nouvelle relation d'amitié avec nous-même, apprendre à nous écouter, nous respecter et nous aimer, est la base pour une nouvelle relation avec le monde et les autres. Et tout cela naît d'une petite inspiration.

Engagement

L'engagement demandé est minime :

- une minute d'assise
- une minute d'exercice physique par jour.

Il n'est pas question de six heures de méditation assise suivies d'un mois d'oubli, mais plutôt de la goutte qui lentement creuse la roche... Donc pas d'efforts titanesques, mais la mise en œuvre de nouvelles habitudes positives grâce au plaisir de faire des choses qui nous apportent la paix et la joie. Il vous appartiendra ensuite d'y ajouter un peu plus d'énergie et de discipline si vos conditions de vie vous le permettent et si le cœur vous en dit.

Programme des 13 semaines

Cet itinéraire dure treize semaines avec chacune un thème, et est divisé en deux parties principales :

- Dans la première partie de **quatre** semaines, nous allons apprendre à habiter le corps, nous explorerons le corps (une observation chaleureuse dans un esprit d'amitié et de respect)
- **Deux** semaines libres, à la carte, thème au choix
- Dans la seconde partie de **quatre** semaines, la découverte de la relation entre le corps et l'esprit
- **Deux** semaines libres, à la carte, thème au choix
- La **dernière** semaine, la 13, conclut le travail

Et déjà dès maintenant, en préparation, nous pouvons explorer la dernière semaine, la 13, pour la retrouver à la fin de notre aventure après trois mois...

PRENDRE REFUGE DANS LA PRATIQUE

De nouveaux outils

Thây, notre maître, nous propose d'innombrables pratiques. Durant ces trois mois nous aurons la possibilité d'en approfondir plusieurs par semaine avec l'aide de l'énergie collective.

Avoir un objet d'observation principal nous permet, chaque fois que nous sortons de l'oubli qui prévaut chaque jour de savoir où porter notre attention, notre présence chaleureuse. Cela nous permet aussi de prendre refuge dans la petite pratique quotidienne. .

Prendre refuge dans la toute simple pratique de la semaine, est un peu le cœur de ce travail : les pensées récurrentes, les préoccupations, seront elles même la cloche de pleine conscience qui nous ramène à la liberté du moment présent.

Chaque semaine, deux mots-clés seront proposés, qui peuvent être utilisés comme inspiration de la journée.

On propose ensuite une ou plusieurs pratiques que nous pouvons appliquer d'une façon plus libre et créative.

Une brève lecture différente chaque semaine, peut aussi inspirer la journée. Sont indiquées également les sources pour un éventuel approfondissement des lectures et discours de Thây.

Une pratique à partager

Cet itinéraire aime à être accompli en compagnie, même d'une seule autre personne. Rien n'empêche de le faire seul, ce sera un voyage dans l'amitié et l'intimité avec soi même. Si nous avons la chance de faire partie d'une sangha, nous pouvons le proposer à nos amis dans la pratique, ce qui nous permettra de partager notre expérience de la semaine passée, et de nous inspirer pour la semaine à venir.

Nous espérons que cet itinéraire vous apporte joie et mille petits moments de paix,

Bonne exploration

Une grande étreinte de toute la Sangha des « Trois mois avec le corps ».