

Pleine conscience

Une pleine conscience nous aide à concentrer notre attention et à savoir ce que nous sommes en train de faire. En général, nous sommes prisonniers de la société. Nos énergies sont dispersées çà et là. Notre corps et notre esprit ne sont pas en harmonie.

Commencer par être conscients de ce que nous faisons, disons et pensons, c'est commencer à être conscients de l'invasion de notre environnement et de nos fausses perceptions.

Quand la lampe de la conscience est allumée, c'est tout l'ensemble de notre corps qui s'allume. La confiance en soi est rétablie, les ombres de l'illusion cessent de nous envahir et notre concentration atteint son maximum. Nous nous lavons les mains, nous nous habillons, nous effectuons les gestes quotidiens comme avant mais maintenant nous sommes conscients de nos actes, de nos paroles et de nos pensées.

THICH NHAT HANH
Extrait de « Le Courrier du Livre »