



---

# PRENDRE SOIN DE L'ENFANT INTERIEUR

---

## CHAPITRE 1 L'ENERGIE DE PLEINE CONSCIENCE ( PARTIE 1 )

### L'ESSENTIEL

#### **Selon l'enseignement de Tich Nat Han Il y a 2 types de conscience**

1- la conscience mentale

2- la Conscience du tréfonds

La conscience mentale c'est notre conscience active ordinaire.

La conscience du tréfonds c'est ce que la psychologie occidentale appelle l'inconscient.

Pour générer l'énergie de pleine conscience nous essayons d'engager notre conscience active (conscience mentale) et d'être vraiment présent dans chacune de nos activités; lorsque nous buvons du thé, lorsque nous conduisons en ville, lorsque nous marchons, lorsque nous respirons etc...

**La plupart du temps nous effectuons nos activités sans que notre conscience mentale participe beaucoup.**

#### **Et notre esprit n'est pas ici avec notre corps !**

Nos gestes et actes reposent alors uniquement sur notre conscience du tréfonds, pendant que notre conscience mentale pense à des milliers d'autres choses.

Nous conduisons la voiture et nous pensons à beaucoup d'autres choses nous sommes en mode automatique et notre conscience mentale n'est pas engagée dans ce que nous faisons.

**La conscience est comme une maison** dont la cave serait notre conscience du très fond et le salon notre conscience mentale.

Dans cette cave **il y a des graines** de joie, de colère, de tristesse , de désespoir etc. que chacun porte en lui.

Il y a aussi des graines de pleine conscience, de compassion, de compréhension, de tendresse etc....

La conscience du tréfonds est comme un terreau qui conserve et préserve toutes les graines.

Les graines sont réveillées par ce que nous entendons par ce que nous voyons lisons ou pensons.

La semence émerge alors et se manifeste en colère joie ou tristesse au niveau de la conscience mentale dans notre salon.

**À ce moment ce n'est plus une graine mais c'est devenu une formation mentale**

Dans la psychologie bouddhique il y aurait 51 graines qui peuvent se manifester sous la forme de 51 formations mentales, la colère n'est qu'une d'entre elle.

**Chaque fois qu'une formation mentale émerge dans notre salon la première chose à faire et de toucher la graine de pleine conscience et l'inviter à se manifester elle aussi**

une deuxième formation mentale prend alors place dans notre salon à côté de la colère : il s'agit de la pleine conscience de la colère. La pleine conscience porte toujours sur quelque chose.

**Colère et pleine conscience font toutes deux partie de nous** c'est la vision profonde que nous cherchons à développer la pleine conscience n'est pas là pour supprimer ou combattre la colère mais au contraire pour la reconnaître et en prendre soin elle est comme un grand frère qui aiderait son plus jeune frère c'est ainsi que l'énergie de colère peut être reconnue et tendrement enveloppé par l'énergie de pleine conscience.

**Chaque fois que nous avons besoin de l'énergie de pleine conscience il nous suffit d'en toucher la graine avec : notre respiration attentive, notre marche consciente, notre sourire...**

Et nous pouvons continuer de la générer quoi que nous fassions : cuisiner balayer faire la lessive marcher respirer etc...

Et si nous continuons à l'activer alors la graine de concentration pourra émerger à son tour et c'est grâce à ces deux énergies que nous pourrons nous libérer !