



Prendre un nouveau départ, c'est regarder profondément et honnêtement en nous-mêmes, dans nos actions passées, dans nos paroles et dans nos pensées et créer le renouveau en nous et dans nos relations. Quand une difficulté survient dans nos relations, si l'un d'entre nous se sent blessé ou éprouve de la colère, nous savons que c'est le moment de faire un nouveau départ. Une personne prend la parole et n'est pas interrompue pendant le temps de son intervention. L'autre personne pratique l'écoute profonde et suit sa respiration.

1ère partie: l'arrosage des fleurs.

C'est une occasion pour vous d'exprimer ce que vous aimez chez l'autre personne. Cela met en lumière ce qu'il y a de solide, de beau en elle et cela renforce ses qualités positives.

2ième partie: aborder les regrets.

Vous avez la possibilité de demander pardon à propos de vos actions, de vos paroles ou de vos pensées que vous trouvez maladroites à posteriori.

3ième partie: exprimer une souffrance.

Peut-être vous sentez-vous blessé par ce qu'une personne vous a dit ou fait. Vous ne pourrez exprimer cette souffrance qu'après avoir arrosé les fleurs de cette personne en citant au moins deux qualités positives que vous avez observées en elle. Vous pouvez également aborder ce sujet seul à seul avec cette personne ou en demandant de l'aide à une troisième personne que vous respectez mutuellement et en qui vous avez confiance.

4ième partie: partager une difficulté tenace et demander le soutien de la communauté.

Avec le temps, nous rencontrons tous des difficultés ... des douleurs du passé qui remontent brutalement à la surface. Quand nous exprimons nos difficultés devant les autres, nous permettons aux personnes assises autour de nous de mieux nous comprendre et de nous apporter ainsi le soutien dont nous avons vraiment besoin.

La pratique du renouveau nous aide à développer notre capacité à parler avec amabilité et à écouter avec compassion. Le Renouveau est une pratique qui nous permet de reconnaître et d'apprécier les éléments positifs à l'intérieur de nos relations. Reconnaître les traits de caractère positifs des autres nous permet aussi de mieux voir les nôtres.

En plus de ces éléments positifs, nous avons tous des faiblesses, comme celle de nous mettre en colère ou à être victime de perceptions erronées. Quand nous pratiquons "l'arrosage des fleurs", nous favorisons le développement des qualités de l'autre personne tout en affaiblissant ses difficultés. Quand nous "arrosons" mutuellement nos fleurs avec l'amour bienveillant et la compassion, nous enlevons de l'énergie à la colère, à l'avidité et à la souffrance. Nous pouvons pratiquer le Renouveau chaque jour en exprimant notre reconnaissance à nos compagnons ou en nous excusant sans délai si nous avons dit ou fait quelque chose qui les a heurtés. Nous pouvons de même leur faire savoir poliment quand quelque chose nous a blessés. La vitalité et le bonheur de notre famille, de nos amis et de notre Sangha tout entière dépendent de l'harmonie, de la paix et la joie qui existent entre chacun de nous.