

11. Découvrir accueillir-offrir avec l'autre

Descriptif

Il s'agit à présent de voir comment pratiquer « accueillir-offrir » avec l'autre, avec les autres. Pour se faire nous vous proposons deux exercices complémentaires.

Le premier exercice général (Durée : 5 mn)

Il se pratique en n'importe quel lieu où sont plusieurs personnes, dans une assemblée ou une réunion, petite ou grande, dans un lieu public, au travail, en famille ou à deux.

- Dans une réunion, vous vous ouvrez à la présence aux autres, dans la pulsation du souffle.
.....
- Vous restez dans la vision panoramique et accueillez les autres et la situation.
.....
- Pratiquez ainsi accueillir-offrir associé au oui-sourire dans l'instant présent, comme vous avez pu l'expérimenter précédemment. Vous accueillez la situation et vous vous offrez à celle-ci dans une ouverture de réceptivité et de disponibilité.
.....

Le deuxième exercice particulier (Durée : 10 mn)

Il se pratique à deux, face à face ou en imaginant la personne avec laquelle on le pratique devant soi.

- Face à face, vous vous regardez et en silence pratiquez l'accueil, la disponibilité bienveillante recevant la présence de l'autre et se donnant à la présence pendant quelques minutes.
.....
- Vous pouvez garder les yeux fermés au début si vous en éprouvez le besoin. Puis vous pouvez les ouvrir en restant dans le regard panoramique, ce qui évite de rester fixé sur le regard de l'autre, ce qui peut parfois être gênant.
.....
- Vous recevez sans jugement, sans penser en inspirant (réceptivité). Et vous vous donnez dans un sourire d'attention bienveillante et un oui intérieur ou extérieur (disponibilité), expirant.
.....
- En pratiquant ainsi, vous découvrez dans votre ressenti ce qu'accueillir-offrir ouvre en vous en terme de participation à l'autre, comme ouverture du cœur et communion.

.....

- A la fin, vous pouvez prendre quelques minutes pour vous remercier et échanger sur ce que vous avez éprouvé avec votre binôme.

.....