

12. Accueillir-offrir en toutes situations

Descriptif

Ensuite, l'entraînement d'accueillir-offrir se cultive en toutes situations et particulièrement vis à vis de nos résistances, de tout ce qui est difficile d'accueillir, de recevoir, et tout ce qui est difficile d'offrir, de donner. L'on apprend ainsi à dépasser ses résistances, à recevoir comme à donner. On ne le fait pas en se contraignant ou se forçant mais dans une ouverture et une dessaisie qui invite l'empathie et la bienveillance. « Recevoir-donner », consiste à ouvrir la bulle de notre ego. Nous apprenons à dépasser le sens de la territorialité dans lequel nous voudrions importer tout ce que nous considérons comme bon et nous débarrasser de tout ce qui nous déplaît. La tendance de l'ego est de dresser des murs, il est important de savoir faire le premier pas dans la désescalade, le désarmement et l'ouverture. Il y a toujours un premier pas possible. Rien ne se fait sans un premier pas ! Le comprenant, nous pouvons initier une ouverture.

Pratiquement on s'entraîne à pratiquer accueillir-offrir, recevoir-donner, d'abord avec des personnes proches, vis-à-vis desquelles c'est facile, puis avec des personnes « neutres », vis-à-vis desquelles c'est indifférent et finalement avec des personnes avec lesquelles on a des problèmes, vis-à-vis desquelles c'est difficile.

Il est aussi particulièrement pertinent de pratiquer accueillir-offrir chaque fois que l'on a des difficultés avec quelqu'un. On peut le faire dans l'instant, mais si ce n'est pas facile sur place, sur le moment, il est recommandé de pratiquer en imaginant la personne concernée et la situation durant une période de pratique assise après l'événement.

Exercice (Durée : 10 mn)

- Comme d'habitude, confortablement assis, dans le regard panoramique, présent aux sensations corporelles et à votre respiration, vous évoquez une situation difficile, vous vous entraînez à l'accueillir, à la recevoir, à accepter qu'elle soit comme elle est.
.....
- Vous acceptez la réalité de la situation, ce qui vous aide à comprendre dans la logique et la vision de l'autre. Vous développez une compréhension de l'autre. Vous vous mettez à sa place, entrant en empathie avec cet « autre difficile », vous l'accueillez, le recevez jusqu'au fond de votre cœur.
.....
- Puis, dans une attitude de bienveillance, vous pouvez offrir-donner quelque chose de bon, une ouverture, quelque chose de positif, au-delà de vos préconceptions, au-delà de ce à quoi vous êtes attachés et que vous auriez tendance à vouloir conserver, préserver. Du fond de votre cœur, vous offrez sans crainte, apprenant à offrir au-delà

de la peur du manque, au-delà du sentiment de pauvreté qui vous donne l'impression d'avoir déjà peu et fait craindre qu'il ne vous reste pas assez. Vous donnez sans peur, avec toute votre capacité à donner.

.....

- Vous découvrez ainsi que nous êtes naturellement riches, que vous avez toujours quelque chose à donner, fusse une attention, une présence, une écoute bienveillante, un sourire. Plus vous donnez, plus vous vous ouvrez, plus vous découvrez votre richesse, une richesse qui s'avère inépuisable, dans une capacité à donner de plus en plus vaste. C'est la dimension du don ou de l'offrande.

.....

- Pratiquant ainsi, la situation et ce qu'elle peut avoir de conflictuel se déchargent, sa polarité se dissout, la bulle égotique se dissipe, devient transparente. Vous devenez réceptifs et disponibles. L'ouverture est ressentie comme source de bienfaits pour soi et pour l'autre. On réalise alors son pouvoir libérateur et il en naît une confiance qui vous encourage dans la pratique, la renforce et aide à persévérer dans l'entraînement.

.....

- Vous apprenez ainsi à vivre toutes les situations, dans la transparence. La transparence est l'état d'ouverture sans blocage. Vous apprenez à devenir une personne transparente, c'est-à-dire à vivre en laissant être dans nos relations une fluidité, une libre circulation, sans entrave ni résistance.

.....