

8. Pleine présence à une émotion agréable

Descriptif

L'exercice consiste à évoquer une émotion ou une situation agréable et plaisante. Cette évocation suscite en nous une sensation agréable, plaisante, de bonheur. Nous restons alors dans son expérience, confortablement assis dans la posture, et appliquons la méthode en trois temps que nous avons vue (P 32) adaptée à la circonstance.

Exercice (Durée : 5 à 10 mn)

- Comme d'habitude, confortablement installé dans la posture, les sens tout ouverts, détendu dans le regard panoramique, ça respire.
.....
- A présent laissez émerger en vous une émotion liée à une situation agréable et plaisante. Elle peut être associée à une image, une ambiance, une personne. Ressentez-la pleinement, laissez-la être bien présente. Accueillez-la en la laissant vous pénétrer complètement et repérez ce que cette situation agréable suscite dans notre corps.
.....
- Laissez-vous aller dans la sensation de cette émotion agréable. Faites corps avec elle, incorporez-la en respirant : vous vous y ouvrez dans l'inspiration et vous y abandonnez dans l'expiration. Vous laissez la sensation diffuser, rayonner, vous relâchant dans l'ouvert.
.....
- Finalement, restez détendu en la simple présence ouverte.
.....