

2. L'entraînement relationnel, "accueillir-offrir" : oui à l'instant présent dans un sourire de bienveillance

Descriptif

L'entraînement relationnel, l'ouverture à l'autre et l'altruisme se cultivent principalement dans ce que l'on nomme : « accueillir-offrir ».

Nous allons découvrir cette pratique dans un exercice simple, puis nous en élargirons l'expérience et ses applications.

Accueillir-offrir* s'expérimente d'abord de la façon la plus générale et la plus simple en accueillant l'instant présent et s'y offrant. L'instant présent est ce qui est ici-maintenant, quoi que ce soit, à l'intérieur, à l'extérieur, partout. La pratique consiste à s'ouvrir à l'instant présent, et à l'incorporer en l'accueillant sans réserve et à s'y offrir, s'y abandonnant complètement. Nous accompagnons cet accueil-offrande d'un "oui" inconditionnel en lequel nous accueillons et nous abandonnons sans réserve. Ce oui est comme un sourire intérieur, un oui et un sourire de bienveillance.

Exercice (Durée : 10 mn)

- Comme d'habitude, bien installé dans la posture, les sens tout ouverts, détendu dans le regard panoramique, vous sentez que ça respire.
.....
- Pour débiter cet exercice, commencez tout d'abord à respirer en faisant corps avec le souffle.
.....
- Puis dans l'inspiration, vous accueillez ce qui est ici présent, tel que c'est. Vous vous accueillez tel que vous êtes, vous accueillez l'environnement tel qu'il est. Cette attitude d'accueil peut se vivre dans une sorte de « oui » intérieur qui habite notre souffle, un « oui » d'accueil inconditionnel.
.....
- Puis, faisant toujours corps avec le souffle dans l'expiration, vous vous abandonnez, vous vous ouvrez en vous relâchant et en vous laissant aller, associant l'expiration à un « oui » d'abandon inconditionnel. Le « oui » est un oui de détente et de bien-être, une sorte de sourire intérieur bienveillant qui dit oui à l'instant présent.
.....
- Enfin, vous respirez ainsi tout simplement, naturellement, quelques temps, dans la situation présente.
.....