

#### 4. La pratique d'accueillir-offrir en général : réceptivité-disponibilité dans la pulsation du souffle

Nous allons à présent pratiquer accueillir-offrir en trois étapes :

1. Accueillir dans l'inspiration
2. Offrir dans l'expiration
3. Synchroniser accueillir et offrir chevauchant l'alternance du souffle

##### 1<sup>ère</sup> étape : Accueillir dans inspiration, réceptivité

###### Descriptif

Dans cette première étape Il s'agit d'associer l'inspiration à une attitude d'accueil de l'instant présent dans une réceptivité totale. Dans l'inspiration nous recevons, accueillons.

###### Exercice (Durée : 10 mn)

- Comme d'habitude : asseyez-vous confortablement dans une bonne posture, présent aux sensations corporelles, dans la vision panoramique et l'ouverture des sens.  
.....
- Ça respire naturellement, vous sentez votre respiration, avec le va-et-vient de son mouvement.  
.....
- Commencez par associer l'inspiration avec une attitude d'accueil. En inspirant, vous incorporez naturellement l'air de l'atmosphère. Pareillement, vous accueillez et incorporez sans réserve et sans retenue l'altérité, l'ensemble de l'environnement, ce qui est ici, la situation de l'instant présent, dans une réceptivité complète, totale.  
.....
- Vous accueillez sur plusieurs inspirations successives, accueillant pleinement, au-delà du refus, au-delà du non et de tous les blocages qui peuvent y être associés. Accueillez dans une sorte de oui inconditionnel. Vous accueillez sans limite ni restriction, vous détendant, laissant venir en vous ouvrant.  
.....
- Au lieu d'endosser une armure pour vous protéger du monde extérieur, vous apprenez à vous détendre et à accepter d'être exposé. Cela demande le courage d'être exposé, d'être à nu, vulnérable, sans protection.  
.....

- Vous vous entraînez ainsi à accueillir, à incorporer, même ce que vous auriez eu tendance à ne pas accepter.  
.....
- Vous inspirez et dans chaque inspiration, vous accueillez ce qui est ici et maintenant. Chaque inspiration étant comme le oui du sourire de bienveillance (P 35).  
.....
- Vous accueillez répétitivement et développez ainsi une réceptivité toute ouverte qui amène une sorte de transparence.  
.....
- Il est normal de sentir des résistances à s'ouvrir ainsi, mais on découvre que si on accueille complètement ce qui est présent, sans refus ou résistance, la peur s'efface. Si l'accueil est total, le caractère conflictuel de la situation tend à disparaître. Acceptez tout ce vis-à-vis de quoi vous sentez des résistances, dans une acceptation totale. Tout ce vis-à-vis de quoi vous résistez vient se dissoudre au fond de votre cœur, au plus profond de vous-mêmes. Au fond du fond, au sein du fond du cœur une sorte de dissolution s'opère et nous libère. Cet accueil complet permet l'ouverture de notre bulle égotique pour que les conflits et les peurs se dissolvent.
- Finalement, vous restez au repos dans l'ouvert avant la deuxième étape.  
.....

## **2<sup>ème</sup> étape : Offrir dans l'expiration, disponibilité**

### **Descriptif**

Dans cette deuxième étape, il s'agit de donner, d'offrir, dans l'expiration. C'est le mouvement inverse de l'inspiration, il consiste à donner, abandonner dans une disponibilité bienveillante, là aussi au-delà des résistances et des blocages.

### **Exercice (Durée : 10 mn)**

- Toujours confortablement assis dans une bonne posture, présent aux sensations corporelles, dans la vision panoramique et l'ouverture des sens.  
.....
- Sentez votre respiration, le va-et-vient de son mouvement, – ça respire –.  
.....
- Dans l'expiration, le souffle se dissout naturellement dans l'espace, dans l'ouvert. Pareillement, vous offrez, vous donnez, vous vous abandonnez à l'espace, à l'ouvert. Vous vous laissez aller dans l'environnement sensoriel, dans son expérience globale, totale. Vous vous abandonnez à l'ouvert comme dans l'abandon d'un soupir, en respirant naturellement, pendant des respirations successives.  
.....

- Vous vous ouvrez ainsi dans une disponibilité de bienveillance complète. Tout ce que vous aviez accueilli dans la réceptivité s'était dissout au fond de notre cœur, maintenant tout ce que vous offrez dans la disponibilité diffuse du fond de notre cœur. C'est encore dans un oui-sourire de bienveillance que vous offrez sans retenue.

.....

- Sentez, vivez, cette offrande de bienveillance, de bonté et son ouverture sur des expirations successives, pendant un certain temps.

.....

- Puis, faites quelques respirations dans la simple présence ouverte avant de continuer l'exercice avec sa troisième étape.

.....

### **3<sup>ème</sup> étape : Synchroniser « accueillir-offrir » avec le souffle, dans la réceptivité-disponibilité**

#### **Descriptif**

Après avoir bien senti et expérimenté séparément les deux mouvements d'accueil et d'offrande, de réceptivité et de disponibilité, nous allons les synchroniser dans l'alternance de la respiration suivant l'inspir et l'expir.

#### **Exercice (Durée : 10 mn)**

- Toujours confortablement assis dans une bonne posture, présent aux sensations corporelles, dans la vision panoramique et l'ouverture des sens. Vous sentez votre respiration naturelle.
- Dans l'inspiration, vous accueillez pleinement, entièrement réceptifs. Et dans l'expiration, vous donnez, vous abandonnant, pleinement disponibles.

.....

- Vous respirez ainsi dans ce mouvement continu : accueillant dans l'inspir, offrant dans l'expir. Dans l'inspir, vous laissez venir. Dans l'expir, vous vous laissez aller.

.....

- Dans l'inspir, vous incorporez la sphère extérieure, le monde extérieur. Dans l'expir, vous laissez la sphère intérieure, votre intérieur, se dissoudre à l'extérieur, dans l'espace.

.....

- Sentez, vivez ainsi accueillir-offrir dans la réceptivité-disponibilité bienveillante aussi longtemps que dure la pratique.

.....

- Terminez par un instant de pleine présence ouverte.

.....