

7. La pratique d'accueillir-offrir avec soi

Descriptif

Dans cet exercice il s'agit simplement de s'accueillir, d'accueillir ce que je suis et particulièrement mes côtés que je rejette. Il s'agit d'entrer en amitié avec soi-même, avec ce que je suis dans mon entièreté, tel que je suis.

Exercice (Durée : 10 mn)

- Comme d'habitude, dans une bonne posture confortable, relâchez-vous et sentez votre corps dans un rapide body scan. Entrez ainsi en contact avec votre corps. Remarquez dans votre corps, les sensations les plus prononcées, sans vous y attarder et notez également l'état de votre respiration. Faites ainsi, en quelque sorte, un état des lieux de la situation présente...
.....
- Puis contemplez, un moment dans la présence ouverte et relâchée.
.....
- En cet état, laissez venir ce qu'il y a de difficile ou d'obscur en vous. Ce que vous auriez tendance à occulter, à refouler, acceptez de le voir, de le sentir, de l'expérimenter.
.....
- Sentez et accueillez ce qui vous habite profondément, quoi que ce soit, sans fuir ce qui est difficile, douloureux, sans craindre l'obscurité que vous portez en vous, vos côtés sombres, obscurs qui auraient tendance à vous perturber. Vous accueillez sans réserve, reconnaissant simplement. Il n'y a pas lieu de donner suite à ce que vous accueillez, vous laissez venir et passer. Ça vient et ça passe. Ça passe et ça se dissout, ça passe et s'est passé. Vous pratiquez ainsi pendant un certain temps.
.....
- Ensuite détendu, abandonné, vous vous laissez aller à votre bon cœur, à ce qu'il y a de bon, de sain et de positif en vous. Vous vous ouvrez à cette bonté, en vous y laissant aller, vous vous y abandonner. Ainsi pendant quelques temps.
.....
- Après avoir bien senti les deux mouvements d'accueil et d'ouverture, vous vous entraînez en synchronisant l'accueil et l'abandon avec la respiration : dans l'inspiration : vous accueillez et dans l'expiration vous vous donnez, abandonnez.
.....
- Enfin, vous terminez par un moment de présence ouverte, de repos relâché en une ouverture sensorielle toute dégagée et toute détendue.
.....