

2. Intégrer l'entraînement au rythme de la vie quotidienne

Descriptif

Pour intégrer la pleine présence, nous apprenons à synchroniser le cycle de notre vie quotidienne avec le rythme de l'entraînement, et à faire en sorte que la pulsation même de la vie devienne celle de l'entraînement.

D'abord, souvenons-nous de la dynamique d'entraînement : de la motivation vient la pratique, et les succès de la pratique nous encouragent à persévérer et à approfondir.

Nous allons appliquer cette dynamique au rythme de nos journées.

Le rythme d'une journée a d'abord deux temps – au début et à la fin – avec deux activités essentielles pour l'entraînement : une le matin et une le soir.

- Le matin : nous posons la motivation, l'intention, en une forte résolution.

- La journée : nous pratiquons l'entraînement dans ses différents aspects, dans le rappel induit par la stimulation matinale.

- Le soir : nous faisons une rétrospective et un bilan de la journée. Celui-ci nous guide pour continuer le lendemain.

Exercice (Durée : variable, selon les circonstances)

Le matin

- Vous commencez votre journée par un moment de pleine présence en posant une motivation, une forte résolution, celle de ne pas quitter la pleine présence attentive, ouverte et altruiste de toute la journée.

.....

- Ce moment du réveil est très important : vous placez votre journée sous le signe de la pleine présence attentive, ouverte et bienveillante et développez la ferme résolution de vivre cette journée dans le rappel, en revenant régulièrement à la pleine présence, pour le bien de tous. C'est la meilleure façon de commencer la journée.

.....

- Vous formulez un souhait : « Puissé-je vivre cette journée en pleine présence et accomplir ce qui est bon et utile pour tous ». Cette pensée positive, ce souhait, s'il est fort et intense, vous accompagnera durant la journée, animera votre pratique et favorisant le rappel. Ce n'est bien sûr pas en un jour ou deux que l'habitude se prend, mais si vous persévérez, ce souhait deviendra vite un automatisme bénéfique, qui posera chaque matin les bases d'une bonne journée d'entraînement, pour votre bien et celui des autres.

.....

- Pour bien faire ce souhait matinal, vous pouvez commencer par quelques étirements, quelques respirations profondes pour bien vous aérer, ensuite un moment de contemplation en pleine présence est favorable. Puis, dans la détente et l'ouverture de cet état, vous accomplissez le souhait, le posant au plus profond de vous.

.....

La journée

- Pendant la journée il s'agit de se souvenir de votre motivation matinale et d'y revenir par le rappel dans ses différentes formes. Vous vaquez à vos occupations tout en gardant le souhait matinal en votre cœur. Il va vous accompagner, tout au long de la journée, en vous aidant à pratiquer le rappel, à revenir à la pleine présence en toute situation.

Remarque : Nous allons ci-dessous, dans la présentation de la pleine présence en l'action, revoir les trois types de rappels. Il est particulièrement important que, petit à petit, les situations qui se présentent à vous deviennent des rappels à la pleine présence. Toutes les situations, faciles ou difficiles, sont susceptibles de devenir des stimuli. C'est un élément essentiel de l'intégration.

Le soir

- Le soir, avant de s'endormir, il est utile et important de faire une rétrospective et un bilan de la journée. Vous passez en revue les circonstances en lesquelles vous avez expérimenté la pleine présence, les circonstances en lesquelles vous avez fait des rappels et aussi les circonstances où vous avez manqué d'attention, d'ouverture et de bienveillance. Il est important d'évaluer votre entraînement du jour en remarquant les points forts et les points faibles. Vous vous réjouissez des réussites, souhaitant qu'elles s'amplifient et sans vous en enorgueillir de façon narcissique, sans aucune appropriation, vous en dédiez les bienfaits au bien de tous. De même, vous regrettez vos omissions, manques, lacunes, et faites un souhait pour être particulièrement attentif ultérieurement aux situations où vous n'avez pas été dans la pleine présence et ses qualités.

Remarque : le carnet d'entraînement avec ses évaluations qualitatives et quantitatives est là pour nous aider à faire ce bilan. Un tel bilan fait partie de l'entraînement, c'est lui qui vous permet de remarquer nos progrès, de noter les points positifs et les difficultés. La dynamique quotidienne : motivation matinale, rappel dans la journée et bilan du soir est très importante pour le suivi et l'intégration de l'entraînement.