



Notes de la session n° 5 : Permettre/accepter

L'essentiel de cet exercice est de devenir pleinement conscient de ce qui est prédominant dans notre expérience du moment. Ainsi, si l'esprit est répétitivement attiré par un objet qui émerge comme un son, par des pensées, des sentiments ou des sensations corporelles, nous allons délibérément et intentionnellement porter une attention bienveillante à celui-ci. Il s'agit de la première étape.

La seconde étape est d'observer, du mieux que nous pouvons, la manière dont nous faisons l'expérience de ce qui se passe à ce moment. Souvent, nous nous retrouvons avec des pensées, sentiments, sensations corporelles qui émergent, auxquels nous réagissons, sans les accepter. Si nous apprécions ces pensées, sentiments, sensations, nous avons tendance à nous y accrocher. Si nous ne les apprécions pas - parce qu'ils sont douloureux, déplaisants ou inconfortables d'une quelconque façon - nous avons tendance à nous contracter, à les repousser par peur, irritation ou ennui. Chacune de ces réactions est le contraire de l'acceptation.

La manière la plus simple de se relaxer est avant tout d'arrêter d'essayer de rendre les choses différentes. Accepter ce que l'on vit consiste à autoriser ce qui se passe, quoique ce soit, plutôt que d'essayer de changer les choses et de créer un autre état. Par l'acceptation, nous nous réinstallons dans la conscience de ce qui est dans le présent. Nous "laissons être", en observant et remarquant simplement tout ce qui est actuellement présent. C'est une manière de répondre différemment aux expériences.

Par exemple, si vous remarquez que votre conscience s'éloigne sans cesse de votre respiration (ou d'un autre objet d'attention) pour s'orienter sur des sensations corporelles particulières associées à un inconfort physique, des émotions ou des sentiments, la première étape est de devenir pleinement conscient de ces sensations physiques, de déplacer délibérément le centre de votre attention vers la partie de votre corps où ces sensations sont les plus importantes. La respiration constitue un outil utile pour réaliser ceci. Comme vous l'avez fait dans le body scan, vous pouvez porter une conscience bienveillante à cette partie du corps en respirant par elle à l'inspiration et en expirant par elle à l'expiration.

Une fois que votre attention est avec ces sensations corporelles, l'invitation est de vous ouvrir à elles, de rester avec la conscience de ces sensations physiques, de votre relation avec elles, en acceptant qu'elles puissent exister.

L'acceptation n'est pas de la résignation : l'acceptation est un premier pas vital qui nous permet de devenir pleinement conscient des difficultés, et, le cas échéant, d'y répondre de manière habile plutôt que de réagir machinalement, en exécutant automatiquement nos vieilles (et souvent inefficaces) stratégies pour faire face aux difficultés.



Invitation à domicile pour la semaine suivant la séance 5

1. Alternez la méditation assise de 40 mn avec le scan corporel ou le yoga couché.
2. Complétez le calendrier des communications difficiles.
3. Introduisez de la conscience dans des moments de réaction, explorant les alternatives pour répondre avec davantage de conscience, d'espace et de créativité dans la pratique méditative formelle comme dans la vie quotidienne. Rappel : la respiration vous ancre dans le réel, elle permet d'accroître la conscience des tendances réactives, de ralentir et d'effectuer des choix plus conscients.
4. Pratique de la PAUSE « créant de l'espace » aux sensations qui émergent (raideurs, tensions, agitation, impatience ...) en étant conscient de la respiration, le plus souvent possible dans la journée.



« La Maison d'Hôte »

Cet être humain est une maison d'hôte.
Chaque matin une nouvelle arrivée.
Une joie, une dépression, une mesquinerie,
Un moment de pleine conscience qui arrive
Comme un visiteur inattendu.
Accueillez-les tous !
Même s'ils sont une foule de douleurs,
Qui balayent violemment votre maison,
La vident de ses meubles,
Quoi qu'il en soit, traitez toujours chaque invité honorablement.
Il pourrait vous débarrasser et vous épurer
Pour de nouvelles joies.
Les pensées sombres, la honte, la méchanceté,
Allez à leur rencontre, sur le pas de la porte, en riant,
Et invitez-les à entrer.
Soyez reconnaissant de celui qui vient,
Parce que chacun a été envoyé
Comme guide venu d'ailleurs.

Jalal al-Din Rumi (1207 – 1273).

*(Traduit par Deborah Bacon,
selon la version de Coleman Barks, The Essential Rumi)*