

La pratique du OUI

du Parfait Amour des Relations Imparfaites, par John Welwood

Vous pouvez développer une pratique simple en vous disant oui à vous-mêmes chaque jour. Arrêtez-vous un instant, portez attention à ce qui se passe en vous, puis acquiescez de façon neutre : « Oui, c'est ce qui est là. »

« Oui, je suis nerveux, » tout en rencontrant délicatement, tout en touchant la nervosité avec votre conscience éveillée. Ne rejetez rien de ce que vous êtes en train d'expérimenter.

Faites y plutôt face dans un bref instant de non-jugement conscient. (le touchant et le laissant être.) C'est une façon simple de vous dire oui à vous-mêmes, une sorte de sténographie d'amour inconditionnel et de présence, que vous pouvez pratiquer à tout moment, où vous êtes et quoique vous fassiez.

« Oui, il y a de l'inquiétude. » Touchez cela et laissez être, faisant délicatement contact avec la sensation d'inquiétude dans le corps. « Oui, je suis en train d'agir de manière peu généreuse. » et notez comment cela vous affecte d'être conscient de cela, sans jugement, ni manipulation . Le oui ici ne signifie pas, « j'aime cela, » « je l'approuve, » « je pense que c'est bien » ou « je suis content que ce soit ainsi. »

Il signifie simplement : « Oui, c'est ce qui est là, à l'instant. Je peux le rencontrer parce que c'est ce qui est en train de se passer. Et je peux rester ouvert à moi-même, bien que cela soit en train d'arriver. » Quand nous pouvons nous offrir cette sorte de oui, ça réduit la critique au silence et met un stop au procès intérieur.

Si vous avez des difficultés à dire oui à quelque chose, vous pouvez alors dire oui à ceci :

« Oui, je suis en lutte avec ça, j'ai du mal à le laisser être. »

« Oui je n'accepte pas cela à cet instant, il y a un refus en moi. »

Notez et ressentez la résistance ou le refus ; et laissez cela être, en conscience.

Ne l'observez pas simplement, mais ressentez-le et donnez de la place à son énergie, tout en restant éveillé et sans jugement. Si vous jugez, alors soyez conscients de cela et à nouveau :

« Oui il y a un jugement. » Laissez simplement le jugement être là, en conscience éveillée, sans juger le jugement. « Oui, je suis ici pour moi, même si l'auto-jugement apparaît. »

Voyez si vous pouvez être un témoin neutre et intéressé, de ce qui apparaît dans votre tête et dans vos émotions, offrant chaleur et ouverture à tout ce qui est là, dans la vitalité du :

« Oui, oui, c'est ce qui est là. »

Ne laissez pas ceci, devenir un exercice conceptuel. Vous n'avez pas à verbaliser le « oui », bien que ça puisse souvent être aidant. Ce qui est le plus important, c'est de toucher ce qui est là, à cet instant, de le laisser être, et de vous expérimentez vous-mêmes, là, avec ça, dans l'ouverture, vous autorisant à être comme vous êtes, même si vous pouvez ne pas aimer ce que vous êtes en train de ressentir. « Oui, je peux être ici avec moi-même, bien que l'anxiété monte... bien que le doute m'envahisse... bien que la solitude soit là. »

Quand, un bref instant, vous vous ouvrez à l'état dans lequel vous êtes, quoiqu'il soit ; alors, expérimentez directement l'ouverture qui peut voir et laisser être. Notez que cette ouverture est beaucoup plus vaste que n'importe lequel des états que vous traversez.

Soyez cette ouverture, qui peut contenir votre expérience d'une façon douce et aimable.

Cela vous met en lien avec cet être plus vaste que vous êtes, et qui n'est coincé dans aucun de ces états d'esprit.

