

Pratique de l'attention en 5 étapes

1. J'inspire, je ressens cette émotion/cette douleur/ce problème
J'expire, je ressens cette émotion/cette douleur/ce problème
2. J'inspire, je ressens les réactions que cette émotion fait naître
J'expire, je ressens les réactions que cette émotion fait naître
3. J'inspire, je me sens calme dans cette émotion
J'expire, je me sens calme dans cette émotion
4. J'inspire, je me sens à l'aise dans cette émotion
J'expire, je me sens à l'aise dans cette émotion
5. J'inspire, je comprends/je sais comment naît cette émotion
J'expire, je comprends/je sais comment naît cette émotion

Important

La première fois, il se peut que vous ne ressentiez pas toutes les émotions complètement; laissez-les se déployer naturellement. Dès que vous commencez à vous détendre dans la douleur ou le sentiment difficile (étape 3 ou 4), prenez conscience des nouvelles dimensions qui apparaissent et reprenez les étapes 1 et 2 en approfondissant davantage. Faites l'expérience des divers sentiments en alternant de l'un à l'autre et apprivoisez l'expérience avec douceur en vous ouvrant chaque fois le plus possible. En travaillant de cette façon, le sentiment ou la douleur seront exposés graduellement.

Lorsqu'on demeure en toute quiétude dans le sentiment (étape 4), la compréhension (étape 5) se présente naturellement. Ne cherchez pas à comprendre le sentiment, car l'effort mettra fin à l'expérience de quiétude. Laissez plutôt le sentiment se révéler par lui-même.