

Vers moins d'inquiétude

Quand nous ramenons notre attention vers notre respiration, et dans l'instant présent, nous constatons en général que, de ce côté-là du monde, tout va bien. Que la vie suit son cours naturellement, indépendamment des soucis ou des problèmes que nous avons rencontrés ou que nous rencontrerons.

Cela mérite d'être constaté, car cela soulage et réconforte. La régularité de la respiration rassure. D'une certaine manière, elle guérit.

La vie ne dépend pas de nous, elle est là, ample et riche, elle nous porte dans la douceur du souffle, elle nous soutient, qui que nous soyons, et tel(le) que nous sommes.

Alors, comme un bateau qui offre ses voiles au vent afin de pouvoir naviguer, nous nous abandonnons à ce souffle vital, et nous laissons porter à son gré.

Pas besoin de moteur : ça respire tout seul.

Il y a une alternance et un équilibre dans la respiration : un temps d'accueil et un temps d'abandon.

Recevoir et rendre.

Expansion et rétraction.

Au fur et à mesure de la pratique, avec douceur et patience, nous nous délestons de ce qui entrave ce mouvement naturel.

Les tensions corporelles, nées de nos soucis ou de nos nombreuses activités, se relâchent.

Nous laissons le souffle ramener de la fluidité en nous. De la fluidité et de l'espace. Fini de se racrapoter¹ !

Nous prenons le large, c'est-à-dire que nous re-habitions pleinement, souverainement, toutes nos dimensions : sensations de volume, de densité, de circulation.

Nous prenons conscience de nos multiples capacités : celle de voir, d'entendre, de sentir, de toucher, de penser, de ressentir des émotions. Nous laissons tomber le contenu pour juste constater ces étonnantes capacités. Et nous en avons bien d'autres (marcher, parler, dormir, nous réveiller, rire, pleurer...), apprenons à mieux les voir, à mieux les goûter.

Comment ?

En allumant la lampe de l'attention.

En ralentissant.

Se poser quelques instants, sans attente, sans but.

Sortir du « mode utilité » pour s'étonner, se laisser toucher par la présence.

¹ Mot inventé par une amie qui correspond à « se recroqueviller », être comme un ballon dégonflé.

Voir une couleur, une matière, une forme : parfois tout cela à la fois dans un objet. Entendre un son, une musique. Toucher du doux, du rugueux, du froid, du chaud, etc. Infinie diversité des goûts et des odeurs... le monde nous offre à chaque instant un foisonnement invraisemblable de propositions, comme s'il se mettait en quatre pour qu'enfin nous le remarquions !!!

Ouh ouh je suis là !