

R.A.I.N

Pratique d'auto-compassion en pleine conscience qui permet de Transformer nos sentiments difficiles

L'auto-compassion peut se développer lorsqu'on établit un contact direct, intime et honnête avec notre propre vulnérabilité. Cette compassion ne peut s'épanouir complètement que lorsqu'on porte une attention bienveillante envers nous-mêmes. Mais il paraît souvent impossible d'éveiller cette auto-compassion quand on est coincé dans la transe de la séparation et de l'insuffisance.

Grâce à la pratique de la Pleine Conscience et à l'Auto-Compassion, on est capable de transformer les sentiments d'insécurité, de tristesse, de colère, de déficience, de honte, d'angoisse et d'arriver à une confiance en la bonté et l'amour inconditionnel de notre cœur.

«RAIN» - est un acronyme qui veut dire «pluie» en anglais. C'est un moyen mémotechnique utile pour pratiquer la Pleine Conscience (l'esprit de la montagne) et l'Auto-Compassion (l'esprit de la vallée) qui se déroule en quatre étapes :

Reconnaître ce qui se passe

Accueillir l'expérience entièrement

Investiguer avec soin et curiosité dans le corps et ensuite dans les croyances

Nourrir avec Auto-Compassion et Tendresse

R – Reconnaître ce qui se passe

Qu'est-ce qui se passe en moi en ce moment ? HA !

Reconnaître, c'est admettre consciemment à tout moment nos pensées, les histoires qu'on se raconte, nos sentiments et nos comportements qui nous affectent. Comme pour s'éveiller d'un rêve, la première étape pour se sortir de la transe de la séparation et de l'insuffisance est simplement de reconnaître que l'on y est coincé, et que l'on est sujet à des croyances, des émotions et des sensations qui nous contraignent douloureusement. Le juge intérieur, le ressentiment, la honte, le doute, l'anxiété ainsi que le poids de la dépression/pessimisme/victimisation sont quelques signes communs de cette transe. Reconnaître en chuchotant mentalement ce qui vous arrive (nommer : peur-colère-tristesse-confusion-jugement- impatience-honte-etc...)

A - Accueillir l'expérience entièrement

Accepter que cette vibration est présente en ce moment en soi, poser l'intention de l'accueillir, de l'admettre et de lui permettre d'être telle qu'elle est en ce moment dans notre champ énergétique. Se dire : HO ! AOUCH ! Ça c'est un sacré moment de souffrance, ça c'est une vibration de peur....etc !

Accueillir, cela veut dire laisser les pensées, les émotions, les sentiments et les sensations que l'on a reconnus simplement exister, et poser l'intention de ne pas entrer en conflit avec leur existence, et de ne pas déployer d'effort de résistance, ne pas essayer de les nier, ou de les éjecter ou de les éviter. Lorsqu'on se trouve coincé dans le jugement de soi, «laisser être» ne veut pas dire qu'on est d'accord, qu'on adhère et croit ce que le mental de souffrance raconte, permettre à ce qui est là d'être ne veut pas dire non plus que l'on admet notre conviction d'insuffisance, d'inadéquation ou de séparation; cela veut plutôt dire que l'on reconnaît avec honnêteté la présence de ces jugements, de ces sentiments douloureux, les souffrances et les tensions que ça génère en soi.

« What we resist persist ».

« Qu'est-ce qu'on laisse nous traverser, nous informe et se transforme »

On peut s'offrir des mots ou des phrases encourageantes en silence, Par exemple, vous pouvez vous dire : «oui» «O.K. ça va», « J'ai entendu », « Je suis là », « voilà une vague dans l'océan ». S'offrir un sourire, afin d'intégrer dans notre cœur de compassion et bercer la réalité énergétique de votre expérience douloureuse ou sombre de ce moment-là.

« S'ancrer dans la présence compassionnelle ouvre un espace d'accueil, et dès lors, nous ne sommes plus intimidé par ce qui se vit en soi. » Nous ressentons que nous sommes la tendresse infini de l'océan d'amour qui inclue la vague de douleur quand elle passe, et qui ne s'y attache pas »

I – Investiguer avec soin et curiosité dans le corps

Scanner le corps et se laisser éprouver directement les sensations, le ressentie émotionnel, l'énergie.

Une fois que l'on a reconnu et accueilli ce qui survient en nous, on peut commencer à approfondir notre attention en investiguant de quoi il s'agit. L'investigation consiste à faire appel à notre curiosité innée – ce besoin de connaître la vérité (sortir de la transe) et à notre courage – ainsi qu'à diriger une attention plus profonde envers notre expérience du moment présent. Par exemple, vous pourriez vous demander: Qu'est-ce qui me demande le plus d'attention ? Comment cela se manifeste-t-il au niveau de mon corps ? Identifier l'endroit du corps qui est le plus tendu et vulnérable. Qu'est-ce que cet endroit

vulnérable voudrait de moi ? De quoi a-t-il le plus besoin ? A quelles croyances suis-je en train de donner raison et où est t'elle enracinée dans mon corps, quel fascia serre et se contorsionne ?

Quel que soit le sujet de l'enquête, votre investigation sera plus transformationnelle si vous dirigez votre attention vers la sensation corporelle et énergétique plutôt que d'intellectualiser ce qui survient en vous. En investiguant, il est essentiel d'aborder l'expérience avec soin, douceur et respect, surtout sans porter de jugement. Cette attitude bienveillante et tendre aide à créer un espace de sécurité autour de notre corps de souffrance, ce qui nous permet de nous rapprocher de nos vulnérabilités, de nos crispations, de nos peurs et de nos hontes pour se donner le soutien nécessaire pour guérir.

N – Nourrir avec bienveillance, Auto-Compassion

L'Auto-Compassion a l'opportunité de se manifester dans les moments où l'on reconnaît notre vulnérabilité et notre souffrance. Elle se renforce et s'épanouit à mesure que nous apprenons à nourrir consciemment notre vie intérieure avec tendresse et bienveillance.

Trouvez la place dans votre corps qui est la plus tendue ou vulnérable, qui a mal ou qui souffre, et demandez à cette part de vous ce dont elle a besoin pour être apaisée, réconfortée. Puis offrez-lui un geste de tendresse qui puisse répondre à ce besoin de soutien, d'amour, de pardon, de reconnaissance, de compréhension. Ex : Poser la main, s'embrasser, se bercer, se caresser, chantonner, sourire...

Voyez si vous pouvez lui offrir une parole bienveillante qui pourrait la réconforter, par exemple : je suis concernée, ta souffrance me touche, je suis désolée, je t'aime, je suis là avec toi, je t'accompagne, tu peux relâcher car je te soutient, je ne t'abandonnerai pas, je ne te laisserai pas tombée.

Envoyer le message qui va le plus résonner et faire du bien à cette part de vous qui souffre et qui est identifiée à une histoire qui nourrie la souffrance.

Explorez ce que c'est de vous offrir de l'amour inconditionnellement. Explorez ce que c'est de vous ouvrir pour recevoir cette énergie, explorez ce que c'est d'être connecté à votre propre source d'amour inconditionnel, d'être connecté et unifié à quelque chose de plus grand que votre personnalité.

Beaucoup de gens trouvent qu'un geste tendre – tel qu'une main placée délicatement sur le cœur, sur le plexus, sur le ventre – aide à la guérison, tout comme d'imaginer qu'une lumière radiante et chaleureuse vous baigne et vous enveloppe. S'il est difficile de vous offrir de l'amour-propre, faites appel à un être affectueux – un guide spirituel, un membre de votre famille, un ami ou un animal

de compagnie – à la terre mère, et imaginez que son amour s’écoule en vous. Quand l’intention d’éveiller l’Auto-Compassion est sincère, le simple geste de se tourner vers l’amour, de s’offrir de l’amour – de s’offrir un sourire, même si ça vous semble maladroit initialement – aide à nourrir le cœur et à guérir le corps.

Une fois que vous avez complété les étapes de RAIN, il est important de simplement remarquer votre propre présence, de remarquer l’énergie de votre présence et de vous reposer dans cet espace de pleine conscience tendre et éveillée. Le fruit de l’exercice est la réalisation que vous n’êtes plus emprisonné dans la transe d’insuffisance, de séparation ou dans un sens de soi étroit. Dans d’autres versions de RAIN, le «N» signifie «non-identifié» - ou non-identifié avec les idées qui limitent notre perception de soi, avec les histoires, non-identifié avec nos postures. Offrez-vous le cadeau de vous rapprocher de la vérité et de la liberté naturelle de votre Être; c’est un don précieux et mystérieux!

Comme après la pluie, quelque chose fleurit : un sentiment de paix, de liberté intérieure, un sentiment d’être connecté à nos ressources d’amour, de compréhension, d’empathie, de compassion, un sentiment d’être inter relié à plus grand que soi.

La pratique d’auto-compassion «R.A.I.N» n’est pas un soin qui marche d’un seul coup. Au cours de la pratique, il se peut que vous ressentiez un changement partiel, ou bien peut-être un sentiment subtil de chaleur et d’ouverture, une expansion de votre perspective, un ralentissement de votre narration habituelle, ou un adoucissement du cœur. Faites confiance à ces expériences! R.A.I.N est une pratique pour la vie – un moyen de transformer nos souffrances, nos doutes et nos angoisses à l’aide d’une présence curative. À chaque fois que vous avez la volonté de ralentir et de reconnaître: «Ah, me voici pris dans la transe... ceci est de la peur... de la souffrance... du jugement, etc.», vous vous entraînez à déconditionner les vieilles habitudes et les vieilles croyances qui confinent votre cœur. Petit à petit, plus fort que toute histoire de déficience et d’indignité que vous vous êtes déjà raconté, vous allez ressentir que la Pleine Conscience naturelle et bienveillante est en fait votre véritable nature.

Texte Écrit par Marie-Claude Rodrigue, Fragments Libres, 2019

Inspiré des pratiques guidées d’acceptation et de compassion radicale de Tara Brach