

Être Incarné : Passerelle vers la vivacité et l'esprit

Nous vivons une grande partie de notre vie pris dans la transe des pensées compulsives, dissocié de nos ressentis, de nos intuitions, de nos perceptions et de notre capacité à être présent à l'autre.

Pour s'entraîner à revenir et à ancrer notre attention dans le présent de nos sensations, nous pouvons régulièrement nous poser la question suivante :

« Qu'est-ce que je n'ose pas reconnaître, sentir et accueillir en ce moment ? » cette petite pause de conscience, nous permet d'interrompre la transe des pensées, le temps de quelques respirations conscientes, de reconnaître ce que nous éprouvons, de respirer profondément et de s'offrir une écoute bienveillante.

Ça prend une certaine dose de dévouement, de courage, et une intention claire pour rediriger notre attention dans le corps parce que bien souvent nous y trouvons un fond d'anxiété, une forme de résistance, une émotion inconfortable, un sentiment de vulnérabilité. C'est pourquoi notre réflexe de fuite et de dissociation est une habitude tout à fait normale.

Pourquoi voudrions-nous tourner notre attention, accueillir et ressentir ce qui est inconfortable ?

Mais lorsque nous prenons le temps de plonger dans le ressenti, notre fenêtre de tolérance vis à vis l'inconfort augmente et nous découvrons un espace qui s'ouvre, un champ de conscience plus grand que la sensation. Nous développons de plus en plus une confiance dans le processus de la présence consciente et bienveillante. Quand nous nous entraînons à rester avec les énergies sauvages, crues inexplorées de notre corps, notre identité habituelle tend à se dissoudre, la part de nous qui s'efforce de contrôler par la mentalisation, perd de son emprise. Ce sentiment de désidentification n'est peut être pas familier, très probablement

inconfortable et épeurant, mais c'est une brèche qui s'ouvre pour glisser vers un sentiment plus élargie de soi.

Avec l'expérience de la méditation, nous nous rendons compte qu'apprendre à rester présent à nos ressentis, intensifie la présence et l'ouvre de telle sorte que, non seulement il y a plus d'espace pour que les inconforts flottent et se dénouent, mais nous pouvons nous reposer et nous ressourcer dans un espace beaucoup plus tendre, réconfortant et nourrissant. Au fur et à mesure que nous apprenons à revenir en présence et à y demeurer, notre appréciation des douceurs de la vie et des sentiments agréables s'intensifie aussi.

Le premier fondement de la méditation est d'être conscient du corps, du domaine des sensations, de la vivacité de l'énergie. Tout repose là dessus.

En habitant la forme, la porte d'entrée vers le sans forme s'ouvre, la vérité de l'impermanence nous apparaît, la luminosité de la conscience elle-même nous éclaire.

Nous découvrons que cette présence silencieuse, cette conscience aimante est notre source spirituelle.

Texte-outil transcrit et traduit en français par Marie-Claude Rodrigue, co-directrice de Fragments Libres, école de Qi Gong

À partir d'un vidéo (en anglais) de Tara Brach: [Being Embodied: Gateway to Aliveness and Spirit](#)

Avril 2022