**PROCESSUS À SUIVRE POUR LA PRIÈRE D’ACCUEIL**

**NOTE :** La méthode de la prière d’accueil nous garde présents à la Présence dans le moment présent à travers ce qui se passe dans le corps

**Démarche en 3 étapes :**

1. Porter attention à la sensation et la ressentir; focusser

2. Accueillir

3. Lâcher-prise; abandonner dans la confiance

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1. Porter attention à la sensation et la ressentir**

**Le but du premier mouvement est de nous aider à accéder à l’inconscient par le corps, dans le moment présent.**
 **Concentrez-vous sur** le sentiment, l'émotion, la sensation, la pensée *telle qu’elle se manifeste dans le corps*. **Ressentez.** Descendez dans la sensation.

Une émotion, telle la peur, la joie, la peine se manifestent dans une sensation (tension au sternum ou au cou, serrement de la tête ou des mâchoires, crispation musculaire, augmentation de la respiration et du rythme cardiaque, sudation, picotement, démangeaison, douleur, etc.).

Ne tentez pas de nommer ce qui surgit, ni de l’interpréter. Je n’accueille pas d’abord la peur, mais la sensation par laquelle se manifeste la peur. Nommer peut s’avérer une tentative de contrôle et un mécanisme de défense.

En utilisant votre œil intuitif, faites un balayage tout au long de votre corps. Lorsque vous devenez conscient d’une sensation corporelle, faites une pause et laissez-vous glisser dans le ressenti. Soyez attentif à tout malaise dans votre corps - une sensation de chaleur ou de froid, une démangeaison ou un picotement, une tension ou une douleur.

Tout ce qui est ressenti - ainsi que les sentiments qui peuvent s’y exprimer -, sont les bienvenus. Les sensations peuvent s'intensifier, se dissoudre ou se modifier alors que nous sommes très présents à elles. Il suffit de suivre leur mouvement. Ne pas sauter trop rapidement à une autre sans avoir bien intégré la première.

N’oublions pas que le corps est l'entrepôt de l'inconscient. Le premier mouvement de la prière nous aide à accéder à l'inconscient à travers le corps.

Ne changez rien, soyez simplement présent. En faisant cela, en restant présent à la sensation, vous devenez l’observateur intérieur. C’est important de faire la distinction entre observer et essayer de se psychanalyser. Alors, on observe la sensation, mais on ne s’analyse pas, par ex. Pourquoi est-ce que je me sens comme cela? Je ne suis pas une bonne personne si j’ai de tels sentiments, etc. Cela nous ramène à notre ego.

Rester dans la sensation évite un autre piège : le refoulement. Du point de vue spirituel, le refoulement est inutile et nuisible, car une émotion non reconnue, par ex. la colère, réintègre le corps et sape notre énergie vitale. On la ressentira éventuellement dans le corps, (mal de cou, d’épaules, etc.)

La prière d’accueil évite cette erreur en aidant à rester en contact avec la conscience corporelle.

**2. Accueillir**

 "**Bienvenue**" est le mot sacré, le symbole de notre intention de consentir à la présence et l'action de l'Esprit en nous, le thérapeute divin. Nous le savons par la foi qu’Il est toujours présent. Il est important de souligner que ce n’est pas tant au ressenti que nous disons « Bienvenue », mais à l’Esprit qui nous permet d’accueillir la sensation ou l’émotion.

La confiance en la présence de l’Esprit nous permet de nous décoller, de nous désidentifier d’avec l’expérience (sensation, émotion). La foi devient notre appui.

La 2e étape est la plus insondable et paradoxale (counter-intuitive). Pendant que nous sommes pris dans le tourbillon de nos émotions, nous disons, avec toute la douceur possible: Bienvenue… bienvenue…. bienvenue…

Note : il s’agit d’accueillir le contenu physique et psychologique du moment, pas d’une situation. Par ex. une personne victime d’inceste n’accueille pas l’inceste, mais plutôt les émotions déclenchées par la situation; peur, honte, rage.

Même chose pour une maladie comme le cancer. On n’accueille pas le cancer, mais la peur du cancer.

Pourquoi fait-on cela? Parce que le but n’est pas de se débarrasser de la douleur ou de l’émotion, mais plutôt de ne pas la laisser nous couper de la présence à nous-mêmes et à la présence et l’action de Dieu en nous.

Le bon sens nous pousse à croire que l’émotion est le problème et que la solution est de l’éliminer. Mais en l’accueillant, nous créons une atmosphère d’hospitalité intérieure. Au lieu de repousser l’émotion, de la refouler dans le petit moi ou de la fuir, nous neutralisons son pouvoir sur nous.

Histoire du livre  *A Wizard of Earthsea*: Un jeune sorcier fait apparaître un démon mineur qui le poursuit toute la durée du livre. A mesure que le sorcier acquiert puissance et influence, le démon aussi et commence à traquer le sorcier qui se sauve dans une autre ville. Le démon le poursuit. Le sorcier se sauve dans un bateau et le démon le poursuit toujours. Il saute en mer et le démon le poursuit toujours. Finalement, ne voyant aucune autre solution possible, il se retourne vers le démon et le prend dans ses bras. Alors, le démon disparaît et réintègre le sorcier, redevenant l’ombre que celui-ci est prêt à assumer.

L’acte d’accueil nous place fermement dans le Maintenant de la présence inconditionnelle, décrit comme l’instant où convergent la prise de conscience et le lâcher-prise. Le petit moi capitule devant l’observateur intérieur, ce qui nous permet de rester connecté au moi profond, branché sur la présence agissante de Dieu en nous. Cela nous permet de vivre dans l’ici et maintenant, indépendamment du contexte physique ou psychologique.

C’est l’abandon comme attitude intérieure que l’on recherche, non comme démission devant une situation. L’abandon est à Dieu, pas à une autre personne ou face à une situation. L’abandon est un exercice actif d’un pouvoir réceptif. Ce qui est arrivé est passé et ne peut être changé; ce qu’on peut changer c’est ce qu’on fera dans le prochain moment. Le discernement pour agir dans l’Amour et la miséricorde comme le Christ est notre responsabilité.

Une fois l’abandon intérieur accompli, l’Être divin peut déverser sa force en nous. Une fois centrés, nous pouvons décider comment nous comporter, quels gestes nous allons poser (par ex. la lutte ou le consentement).

**3. Lâcher-prise**

Le lâcher-prise est limité au moment présent. Il n’est pas un renoncement définitif à la colère ou à la peur; c’est un doux ‘adieu’ alors que l’émotion se dissipe.

**Alors, après avoir dit : bienvenue…bienvenue…bienvenue … trois fois, on dit la phrase du lâcher-prise :**

**Je laisse aller mon désir de sécurité, d’affection, de contrôle et j’accueille ce moment tel qu’il est.**

**Bienvenue…bienvenue…bienvenue**

Vous aurez compris que cette phrase s’attaque aux programmes du faux-moi. La dernière affirmation nous replace dans la présence inconditionnelle, dans une attitude d’abandon, présent à Dieu, même si la situation continue et donne la permission à l’Esprit de nous changer.

 Désirer le changement, c’est nier la réalité du moment présent, de ce qui est.

Mary : ‘Rien n’est plus difficile que le lâcher-prise, car notre esprit nous répète sans cesse que nous avons toujours raison et que tous les autres ont tort de sorte que nos émotions et nos sentiments tendent d’une certaine manière à confirmer ces pensées.

Ce que nous devons faire alors, c’est de laisser aller tout ce qui se passe à l’intérieur de nous et de nous abandonner de telle manière que nous puissions voir la réalité telle qu’elle est au lieu de la percevoir à travers le prisme déformant de nos pensées et de nos sentiments. (Mary Mrozowski, auteure de la prière d’accueil).

***Ne faites rien dans un état de serrement intérieur – c’est-à-dire dans un état de résistance et de rigidité intérieurs : le jeu n’en vaut jamais la chandelle; les coûts seront trop élevés.***

Cela ne signifie pas qu’on devient passif et qu’on abandonne l’action, ou qu’on ne se défend pas au besoin.

Au niveau des sensations, dans la vie, lorsque confrontés à une situation, une menace ou une opportunité, nous avons deux choix :

-se durcir défensivement, ou

-céder et s’adoucir intérieurement

Se durcir nous ramène à notre faux moi, où les instincts animaux et les mécanismes de survie priment.

S’adoucir intérieurement fait place à l’abandon. Ce n’est pas l’abandon tel qu’on le conçoit dans la vie de tous les jours, mais plutôt un abandon ‘ferme’, c.a.d. aligné dans la connaissance du cœur, d’un endroit à partir duquel les solutions créatives peuvent émerger, ce qui suppose que les actions qui seront posées par la suite seront bien alignées dans tout notre être.

Adapté de diverses sources par Hélène Goulet, janvier 2017