

# UN Special

N° 707 - Juin 2011



- Grand Master of the Order of Malta
- L'Ombudsman à l'ONUG

[WWW.UNSPECIAL.ORG](http://WWW.UNSPECIAL.ORG)

# ZEN ATTITUDE

OTTO MIHAM

Tandis que vous lisez ces lignes, votre esprit est concentré sur la compréhension du sens des mots écrits. Savez-vous que pendant ce temps, votre corps est comme entre parenthèses.

Vous ne songez pas à vos orteils, ou la position de votre main. Maintenant que nous venons d'évoquer ces parties de votre corps, tout en poursuivant votre lecture, vous pouvez les intégrer à vos perceptions de manière plus présente. QUOI?

Chuuut, ils sont en train de se révéler. Ils «vous parlent»...

Pensez à votre dos et peut-être cela vous donnera envie de changer de position, pensez à votre respiration et peut-être cela vous donnera envie de prendre une inspiration plus profonde pour un apport d'oxygène supplémentaire. Pensez à votre front, vos sourcils et peut-être cela vous donnera envie de les déplier.

Maintenant, faite cette expérience rapide: fermez le poing et serrez très fort votre main comme pour écraser une balle de mousse. Tenez la tension 10 secondes aussi fort que vous le pouvez puis relâchez et détendez votre main. Que se passe-t-il?

Goûter les sensations quelques instants... Comparez-les avec l'autre main restée au repos... Sentez les pulsations, la sensation de récupération qui tend à s'estomper progressivement...

Prenez le temps de noter ce que vous ressentez, aussi précisément que possible. Essayez vraiment... Faites UNE PAUSE! Notez sur une feuille.

Vous avez pris le temps de lire cet article, et vous êtes arrivé jusque là? C'est que le sujet vous interpelle... Prenez 30 secondes... Ce n'est rien dans votre journée...

PAUSE... 30 SECONDES... NOTEZ MAINTENANT...!

Vous ne voulez pas faire de pause? Très bien, sentez comment s'exprime une résistance en vous...

Fermez les yeux et lisez votre écran mental... Qu'est-il écrit? Quel est le premier mot qui vous vient?

On résume.

Vous avez perçu des sensations dans votre main et maintenant dans votre mental.

Où se sont-elles exprimées en vous, je veux dire physiquement. Dans quelle partie de votre corps? Pour l'exercice avec la main cela semble évident, mais pour l'autre?

Pour ceux qui ont réussi à surmonter la résistance vous avez noté quelque chose et c'est très bien, savez-vous que 5% seulement feront comme vous? Savez-vous pourquoi?

Les mots ont-ils été faciles à trouver pour décrire votre expérience, avez-vous manqué de vocabulaire?

Vous avez préféré résister? Rassurez-vous, ce qui vient de se passer est juste. Il n'y a pas de faux lorsqu'il s'agit de faire l'expérience de la vie. Juste constater, sans se juger, sans chercher à comprendre, juste accueillir et se dire: ça s'est passé ainsi.

En fait quoique vous ayez fait, vous êtes maintenant plus attentif qu'au début de cet article. Mieux centré dans le présent, vous ne pensez plus à ce qui vous préoccupait quelque instant plus tôt. Vous êtes là...

L'idée est de sentir quelque chose, quoi que soit cette... chose.

Sensations... Emotions... Le langage de la vie...

Si maintenant vous pouviez partager cette expérience avec une autre personne, ce qu'elle décrira sera différent de vous, de ce qui vient de se vivre en vous, votre vécu. Notre «écoute» et nos perceptions sont très personnelles. Est-ce parce que c'est différent c'est bon ou mauvais?

Si vous répétez cette expérience pour vous-même maintenant, vous aurez une expérience inédite et si c'est plus tard également. Ce sera chaque fois renouvelé.

Lorsque vous êtes attentif à la vie qui s'exprime à travers vous, vous êtes ici et maintenant, vous êtes en connexion, vous sortez du pilotage automatique pour passer en «manuel». Votre Esprit est en train de s'ouvrir... ■



## EXERCICE DU MOIS

**Corps** – Lorsque vous mangez quelque chose, fermez les yeux pour la première bouchée.

**Esprit** – Notez sur un petit carnet que vous garderez avec vous toute la journée les 6 émotions de bases: Colère, Dégoût, Etonnement, Joie, Peur, Tristesse.

Une page par jour. Devant chaque émotion ajoutez une bûchette lorsqu'elle apparaît dans votre conscience.

Ne vous jugez pas, contentez-vous de noter. Le soir constatez simplement l'état des lieux.

Le lendemain recommencez sans chercher à modifier quoique ce soit.

Faites le point sur une semaine pour voir la tendance.

Répétez l'opération dans d'autres contextes (le week-end, en vacances...)

Ne cherchez pas à comprendre, ni à expliquer, juste portez un regard conscient sur vos émotions.

**A méditer** – «Le bloc de granit qui était une impasse sur le chemin du faible devient une marche sur le chemin du fort» – Thomas Carlyle