

La PRESENCE

La découvrir et la ressentir en nous

Exercice 1

* Se placer debout dos contre un mur

* Faire silence et rentrer en Soi

* Vous allez maintenant imaginer ou ressentir dans votre corps une forme ou une masse. On va l'appeler la Présence.

1)* Vous aller demander à la Présence d'aller se placer dans le mur derrière vous. Patientez et Observez.

* Puis vous lui demandez de revenir en vous.

2) * Vous lui demander maintenant de venir se placer devant vous. Observez

* Puis vous lui demandez de revenir en vous.

3)* Vous lui demander à nouveau d'aller se placer dans le mur derrière vous

Vous focalisez votre regard sur elle et en même temps, vous allez décoller votre corps du mur.

Vous observez alors qu'il y a votre présence dans le mur et votre corps physique devant. On peut aussi se rendre compte que ce n'est pas très agréable.

* Revenez alors vous coller contre le mur pour la rejoindre.

4) * Refaite à nouveau l'exercice : Mettez la Présence dans le mur et décollez votre corps du mur.

Tout en maintenant votre attention sur la Présence dans le mur, vous allez avancer d'un pas.

On pourra de nouveau observer que la sensation est désagréable : légères nausées, chewing gum, tiraillements

* Demandez lui cette fois de revenir en vous, dans votre corps.

Ah, quel soulagement !

Voilà : fin de l'exercice 1 ! Vous venez de découvrir cette Présence en vous depuis longtemps oubliée !!