

7. S'entraîner en se testant

Au début de la pratique il est important de se familiariser avec la méthode en trois étapes que nous venons de voir. Nous nous entraînerons, assis sur son coussin de méditation, en nous remémorant des situations passées qui nous ont touchés et qui sont encore chargées émotionnellement. Nous les évoquons, les invitons, et nous nous entraînons à les intégrer à la pleine présence en leur appliquant les trois étapes.

Petit à petit, nous appliquons la méthode dans notre quotidien, d'abord dans des situations relativement faciles puis progressivement avec des situations plus difficiles émotionnellement plus chargées.

Dès que nous avons l'impression de maîtriser une étape, nous pouvons nous tester en pratiquant avec nos gros obstacles, nos « vieux démons ». Nous verrons si nous sommes capables de les intégrer. Il est important de s'entraîner particulièrement avec les émotions et les situations désagréables qu'on aurait tendance à éviter. L'entraînement demande de la patience et du courage. Mais il transforme notre relation aux émotions ainsi que notre vie. Notre réactivité émotionnelle va diminuer, nous ne serons plus constamment ballotés par nos émotions et deviendrons plus stables. Cela ne signifie pas que nous n'aurons plus d'émotions, mais, comme nous l'avons dit précédemment, les émotions conflictuelles se déchargent et se transformeront petit à petit en émotions de participation. Nous deviendrons plus transparents, réceptifs, disponibles, ouverts, et des émotions positives, de participation, comme la tendresse, la bienveillance, la bonté, la compassion, se développeront de plus en plus.