

5. Les étapes de l'entraînement relationnel en particulier

Nous avons commencé par expérimenter accueillir-offrir en général, dans la simple ouverture, réceptive et disponible. Nous allons ensuite nous entraîner d'une façon plus spécifique dans la relation : avec soi, avec les autres et avec l'environnement.

La pratique commence dans la relation avec soi, en apprenant à entrer en amitié avec soi.

Puis nous pratiquons avec les autres : les personnes que nous aimons, qui nous sont proches puis les personnes que nous connaissons moins, qui nous sont neutres et finalement avec les personnes qui nous irritent ou que nous voyons comme nos ennemis.

Nous verrons aussi comment développer une relation non violente à notre environnement.

Pratiquer ainsi accueillir-offrir est la méthode privilégiée pour développer une bonne relation avec les autres et avec notre environnement sur un mode non-violent, empathique, bienveillant et altruiste.

Nous allons maintenant découvrir et pratiquer ces étapes successives.