

6. L'entraînement commence par accueillir-offrir avec soi

L'entraînement relationnel, accueillir-offrir, commence d'abord avec soi. Pour développer une bonne relation avec les autres, il est nécessaire d'abord de développer une bonne relation avec soi. Il s'agit de faire la paix avec soi, d'entrer en amitié avec soi, dans une paix, une estime et un respect. Nous allons apprendre à pratiquer accueillir-offrir avec soi en nous acceptant comme nous sommes, avec nos côtés lumineux, mais aussi nos côtés obscurs, nous acceptant complètement y compris les parties de nous-mêmes que nous avons tendance à rejeter, à refuser. Il s'agit d'un travail profond, qui demande une pleine attention et une grande ouverture d'esprit. L'amitié avec soi-même grandit au fur et à mesure qu'on s'accueille et se familiarise avec ses peines, ses douleurs et ses souffrances.

Cette pratique se vit d'abord sur le coussin de méditation, mais elle se développe ensuite naturellement dans le quotidien lorsque les situations se présentent. Si on a une relation harmonieuse, saine et ouverte avec soi-même et avec ce que l'on vit, alors on peut être réceptif et disponible à l'autre. Il est alors possible d'établir avec l'autre une relation interpersonnelle, de cœur à cœur, en laquelle la barrière dualiste érigée mentalement entre l'autre et soi se réduit progressivement et finalement se dissout.