

Dialogue des mains

Je vous propose une petite expérience relative à l'accueil possible d'un état intérieur pénible à vivre.

Si vous êtes droitier, je vous invite à mettre devant vous votre main droite, à y poser votre main gauche et à la serrer avec les doigts de la main droite (échangez les rôles entre main droite - main gauche si vous êtes gaucher).

En regardant votre poing serré, je vous propose de loger dans cette tension une émotion pénible vécue récemment : une colère peut-être ou une peur ou une tristesse...

Vous évoquez la situation vécue, vous ressentez l'émotion et vous la logez dans votre poing. Vous serrez le poing droit d'autant plus que l'émotion est forte.

Ce poing serré symbolise la tension ressentie dans cette émotion.

Votre main droite serre et retient captive votre main gauche avec l'énergie de l'émotion évoquée.

Je vous invite à observer ce que ressent votre main gauche.

Et je vous propose de considérer que votre main gauche symbolise votre conscience.

Votre conscience ressent fortement l'émotion qui vous anime. Elle en est captive.

Pendant quelques instants, vous pouvez considérer ce que ressent chacune de vos mains dans cette situation.

En serrant successivement chacun des doigts de la main droite, observez ce qui se passe...

A présent je vous propose de dégager doucement votre main gauche de l'emprise de votre main droite. Malgré la pression, la main gauche se retire peu à peu. Tout doucement, tout doucement. Et puis dès qu'elle est complètement dégagée, voici qu'elle passe sous la main droite et paume ouverte accueille ce poing serré maintenant sur lui-même, sur le vide...

Votre main droite, poing serré, repose à présent sur votre main gauche, grande ouverte.

Avec cette main gauche qui symbolise votre conscience, vous accueillez maintenant votre main droite qui symbolise votre émotion, tous ses mouvements et toutes les cogitations qui vont avec.

Oui, voici d'un côté mon inquiétude, mon anxiété, ou ma colère, mon mécontentement, ou ma peine, ma tristesse qui remue, s'agite, se manifeste – en remuant les doigts - et puis de l'autre ma conscience grande ouverte, qui accueille ces ressentis avec douceur, tendresse et bienveillance.

Qu'est-ce qui se passe là, entre ma main droite et ma main gauche ?

En cet instant même, ma main droite peut-elle ressentir les points de contact avec ma main gauche ? Peut-elle ressentir la chaleur, la douceur qui est là ? Peut-elle consentir à cette présence ? Peut-elle doucement, peu à peu, s'y laisser reposer ?

Et voici que ma main gauche, ma conscience, accueille peu à peu la tension qui habite ma main droite. Elle se rend sensible au manque qui est là, à l'absence d'un bien désiré ou à ce qui veut être évité, protégé...

En ce moment il y a de la vie en chacune de ces mains : d'un côté une vie qui désire ou redoute et de l'autre la vie qui accueille, soutient, enveloppe, réalise et comprend.

Et voici que l'une peut se reposer sur l'autre. Oui, c'est possible !

Ma main droite veut elle bien se laisser apprivoiser par ma main gauche ? Veut elle bien s'entrouvrir peu à peu et s'y laisser reposer, là, toute entière, avec tout ce qui l'occupe ?

Je laisse se faire les choses...

Je respire simplement en présence de ce qui se passe.

Peut-être ma main droite est-elle entrouverte à présent, ouverte sur le vide, sur l'absence... Peut-être en même temps se laisse-t-elle reposer de tout son poids sur ma main gauche qui lui offre chaleur et soutien.

Et je reste là quelques instants à ressentir ce qui se passe.

L'appui offert par la main gauche est maintenu, disponible en chaque instant. Et je peux inviter ma main droite à s'y détendre, autant que possible.

Je respire simplement en présence de ce qui se passe, quoi que ce soit qui se passe.

Enfin, je retourne doucement la main droite pour qu'elle se retrouve paume contre paume avec la main gauche.

Et je laisse vivre ces retrouvailles...