

Exercice : Shakespeare rencontre Jésus

Dans le public et sur l'estrade de la vie, la pratique de l'observation

A. Au cours de cet exercice, réfléchissez à une situation gênante ou difficile de votre vie qui vous fait vivre des moments de colère, chagrin ou anxiété. Observez les différents personnages dans la situation, et transposez-les maintenant tous sur l'estrade d'un grand théâtre. Vous êtes sur l'estrade avec eux ; l'estrade peut représenter votre lieu de travail ou de famille, un cabinet de médecin, la rue, un bureau de l'administration ou d'une agence de banque. Vous êtes en train de vivre un instant de votre situation difficile et vous sentez le début des émotions qui accompagnent souvent cette situation. Sauf que...

Sauf que maintenant vous basculez vos yeux vers le public et vous y êtes aussi, là, assis(e) confortablement dans l'un des fauteuils profonds en velours. Vous êtes en train de vous voir sur l'estrade, en train de vivre votre situation pénible. Vous ressentez les émotions remonter, dans votre vision, vous commencez à dire les choses que vous dites toujours, à réagir comme vous le faites d'habitude – et vous vous regardez faire, depuis votre fauteuil, assis(e) confortablement, parmi le public.

Faites cet exercice pendant quelques minutes avant de passer à la deuxième partie. Notez les pensées importantes qui vous traversent l'esprit. Est-ce que vous êtes autant dans l'émotion et la gêne quand vous vous regardez faire, depuis votre fauteuil ?

B. Vous êtes toujours sur l'estrade de votre vie et dans votre fauteuil parmi le public, sauf que maintenant vous devenez conscient qu'il y a un Autre avec vous. C'est Celui qui vous a toujours accompagné toute votre vie, c'est la douce et tranquille présence de Celui qui a toujours été là. Dans sa compagnie, vous vous êtes toujours senti rassuré et apaisé. C'est celui qui n'est jamais ébranlé par les événements de la vie. Il les observe tranquillement, depuis sa place dans le public, et il vous invite à regarder le mouvement sur l'estrade. Il sourit doucement, il est toujours en paix. Son regard est doux et acceptant. Il ne juge rien. Il semble même accepter tout ce que tous les acteurs font, « les bons et les méchants ».

Observez bien avec Lui le « toi » qui est sur l'estrade, dans le feu de l'action.

Vous vous permettez de ressentir toutes les émotions habituelles et en même temps vous les observez sans les juger. Vous vous voyez souffrir, en colère, triste, terrifié ou juste gêné, et vous vous voyez juger et condamner les autres personnes dans cette situation. Vous regardez tout ceci doucement.

Sachez maintenant que vous pouvez avoir une meilleure expérience de cette situation dans votre vie, quand vous le souhaitez. Vous pouvez être parfaitement tranquille et apaisé à tous les instants. Cette situation ne vous touche pas en réalité – c'est juste un ensemble d'images et de conditions. Vous devez maintenant faire un effort pour vous identifier avec la situation et pour qu'elle vous rende inconfortable. Votre réalité est parfaitement intacte et en paix à chaque instant. Vous pouvez continuer à être gêné par la situation, à réagir comme vous le faisiez autant que vous voulez, et cette douce présence continuera à regarder avec vous. Mais elle vous invite inlassablement à mettre de côté votre chagrin et vos attaques, pour pouvoir vous unir enfin dans sa paix.

Travail en groupe : Prenez quelques minutes pour partager vos pensées avec les autres.

NB. N'oubliez pas d'offrir du pop-corn à votre hôte. Il le préfère sucré ! ☺