



L'ART DE LA PAUSE.

Cesser de courir et se rendre disponible à la vie en nous.

Trop souvent, nous sommes pris dans un tourbillon de la vie quotidienne. Les jours défilent et parfois, nous ne savons même plus ce que nous avons vécu lorsque quelqu'un nous demande un fait bien précis.

C'est aussi la raison pour laquelle, nous sommes trop souvent emportés par nos émotions. Ce sont elles qui nous gouvernent et non l'inverse.

Dans son livre, *L'acceptation radicale*, Tara Brach, propose « l'art de la pause. » Selon elle, c'est ce qui permettrait d'atteindre une **zone de force intérieure** où nous pouvons faire face à nos démons.

Lorsque la peur ou la colère nous envahissent, il suffit de cesser toute activité extérieure pour prêter attention à ce qui se passe en nous.

Marquer une pause au lieu de crier ou de fuir toute confrontation douloureuse. Alors nous trouverions les ressources intérieures nécessaires pour faire face à ces émotions.

La pause sacrée comme la nomme Tara Brach, nous aide à nous reconnecter au moment présent. Elle nous permet de retrouver – surtout lorsque les émotions sont trop fortes – la vitalité qui est en nous dans cet instant.

Lorsqu'on pratique la pause sacrée pour la première fois, il est facile dit-elle de se laisser emporter par les sensations aiguës qui ont durant des années, dicté notre comportement. Alors, il est important de ralentir progressivement.

On peut revivre une situation récente.

Par contre, si on est enfermé dans un contexte tendu alors on a intérêt à s'accorder « un temps mort » et à chercher l'endroit sûr et tranquille où pratiquer cette pause.

Il faut un certain temps avant que la pause ne commence à être ressentie comme un véritable refuge. Un endroit où on peut être conscient de sa douleur sans se sentir submergé pour revenir à soi de manière profonde dans une zone de refuge et de renaissance.

En s'accordant une pause, nous allons puiser dans **une zone de sécurité** en nous.

Précieux moment de liberté.

C'est lorsque l'angoisse nous gagne, qu'il s'agit de s'asseoir tranquillement pour éprouver directement l'inconfort, l'agitation au lieu de fuir et d'allumer la télé ou de téléphoner...

C'est arrêter de penser, d'agir pour entrer en intimité avec ce qui est en train de se passer dans notre corps, notre cœur, notre esprit.

L'art de la pause peut également se décider au quotidien.

Par exemple, avant de descendre de la voiture, marquer un temps d'arrêt afin de ressentir ce qui se passe à ce moment là.

Ou pour n'importe quelle autre activité ; s'arrêter, ressentir ce qui est vécu à ce moment précis.

Les pauses qui jalonnent la vie donnent du sens et de la plénitude. Elles invitent à accorder de l'espace et de l'attention à la vie qui s'écoule en nous. Elles aident à revenir à l'instant présent.

Expérimentez :

Choisissez un moment particulier où vous êtes en action.
Faites l'expérience de la pause pendant quelques instants.

Arrêtez votre occupation ; asseyez-vous et fermez vos yeux.
Inspirez et expirez profondément en évacuant si possible vos pensées pour relâcher les tensions corporelles. Recommencez 6 à 7 fois.

Puis portez votre attention sur ce que vous vivez :

- Éprouvez-vous de l'angoisse ? De l'agitation ?
- Avez-vous des pensées particulières ?
- Pouvez-vous faire l'expérience de vos sensations ?
- Êtes-vous capable de consentir à ce qui se passe en vous en cet instant bien précis ?

N'hésitez pas à intégrer l'art de la pause sacrée à votre vie.
Soit toutes les heures. Soit au début ou à la fin d'une activité.

Par ailleurs, lorsque vous vous sentirez bloqué, pris(e) par une émotion, vous avez le pouvoir de vous arrêter pour vous détendre et porter votre attention sur ce que vous vivez à cet instant. Respirez profondément.

Expérimentez pendant durant une semaine.

Engagez-vous à faire une pause, comme un rituel, à un moment bien précis de la journée.

Que ce soit avant de prendre un repas, que ce soit avant d'ouvrir votre ordinateur, choisissez ce qui vous convient, il s'agit juste de diriger votre conscience sur ce que vous vivez.

Une fois la pause terminée, qu'est-ce qui a changé ?



Prenez soin de vous, c'est essentiel
M-Noëlle Mesureur

<https://cultivons-la-vie.com/>