

Pour dégager en soi un espace d'accueil des événements, d'hospitalité pour soi même et pour autrui. Pouvoir offrir à l'autre cet espace dégagé des peurs et des fortes attentes.

Audioguide pour une mise en présence

Je vais prendre quelques minutes pour me préparer à accueillir le temps qui vient, me disposer à vivre au mieux de mon attention et de ma présence les événements et les rencontres. Pour cela je vais commencer par m'accueillir moi-même, m'accueillir et me poser dans mon corps, accueillir mon état actuel, déposer ce qui m'occupe, pour me rendre disponible en vue du temps à venir.

Pour commencer je me mets debout, et avec les mains je vais m'épousseter rapidement les épaules, les bras, le thorax, le bas du dos, les jambes l'une après l'autre, voilà j'époussette, je tapote comme si je voulais chasser la poussière. Voilà, c'est bien. Maintenant je me redresse, j'écarte légèrement les pieds, je répartis également mon poids sur chacun d'eux, et je me plante là et, les yeux mi-clos pour mieux sentir ce qui se passe, je ressens tout mon corps, je relâche les épaules, je laisse tomber les bras le long du corps, j'accueille les points de contact de mes pieds avec le sol.

Je sens la stabilité du sol, le poids de mon corps en appui sur mes pieds
Je sens ma verticalité.

Je respire tranquillement. Voilà, c'est très bien.

Maintenant, en accueillant les différentes sensations corporelles que cela occasionne, je vais m'asseoir consciemment sur mon siège, ... voilà, je m'assois, je **me** pose, et, en gardant les yeux mi-clos, je ressens le contact des fessiers avec le siège, le bas du dos, le poids du corps qui se pose... je reste un instant avec ce ressenti, je l'accueille, je respire tranquillement en ressentant les mouvements du ventre et du thorax...

Je me rends sensible à mes deux pieds, à mes deux jambes, à mes cuisses, à mes hanches, à tout le bassin, je ressens et j'accueille mon assise, si je peux je décolle mon dos du dossier du siège pour poser ma colonne bien droite sur cette assise. Les paumes de mes mains se reposent au dessus des genoux. A présent, je remue légèrement la nuque, comme si je reposais au mieux ma tête sur mes épaules détendues, je relâche les mâchoires, les paupières, tout mon visage qui lui aussi se détend, la commissure des lèvres se relâche aussi, il se dessine peut-être un léger sourire que j'accueille comme il est.

Voilà je me pose là tout entier, je sens le calme de mon corps immobile, des pieds jusqu'à la tête, J'accueille et j'observe ma respiration tranquille...

Dans cet état, j'accueille à présent ce qui subsiste peut-être de tensions dans mon corps, de préoccupations dans mon mental. J'accueille et je détends, je relâche, autant qu'il m'est possible, je laisse le calme et la détente de mon corps gagner peu à peu mon mental. Je laisse les craintes et les désirs descendre, descendre et se déposer là tout au fond, dans un lieu intérieur de confiance et d'abandon. Peu à peu s'ouvre et se libère en moi un espace d'accueil pour ce qui est, pour ce qui vient, pour l'autre et son mystère, pour les relations qui vont s'établir. Me voici attentif et présent, en ce lieu intérieur, en ce lieu protecteur, fait de chaleur et de bienveillance.

...

Voilà, c'est bien. Depuis cet état, je peux à présent ouvrir complètement les yeux et accueillir calmement le lieu où je suis et les présences qui s'y trouvent.

Enfin, je peux m'étirer, remuer bras et jambes, retrouver de la tonicité... et je me dispose tranquillement à ce que je vais faire et vivre à présent.