

## Exercice 12

Instructions :

Découvrir ce qui vous donne un but

Trouvez une chaise confortable, asseyez-vous et prenez quelques instants pour vous détendre... Maintenant, prenez une bonne inspiration, longue et profonde... Et expirez lentement... jusqu'à la fin du souffle... Et prenez une autre nouvelle inspiration, longue et profonde... Et alors que vous expirez maintenant, laissez aller toutes les tensions, toutes les retenues..., expirez-les... et permettez-vous de vous détendre profondément...

**Intention :**

Découvrir ce qui vous donne – ou pourrait vous donner – un sens et un but dans la vie.

**Durée :**

45 à 50 minutes.

**Niveau émotionnel :**

Légèrement à modérément émotionnel.

**Ce dont vous avez besoin :**

Un espace calme. Un stylo et du papier.

**À la fin :**

Courte pause d'environ 15 minutes.

### *Exercice 12 : Découvrir ce qui vous donne un but*

*Continuez à respirer de cette façon... en inspirant profondément, lentement... en expirant complètement, et encore plus lentement... Laissez chaque respiration vous guider vers l'intérieur, et vous faire vous détendre, alors que vous devenez présent à la présence pure, à la conscience en éveil qui est toujours là... vaste et spacieuse...*

*Maintenant, en laissant vos yeux se fermer, et s'ouvrir, et se refermer si nécessaire..., commencez à vous demander : de quoi êtes-vous le plus reconnaissant dans la vie ? Commencez par les petites choses, même si elles semblent insignifiantes... Sans censure, laissez les mots trouver leur place sur une nouvelle page de votre cahier... De quoi êtes-vous le plus reconnaissant ? Si vous étiez reconnaissant pour certaines choses dans la vie, quelles seraient-elles ?*

*Pouvez-vous vous habiller seul, par exemple ? Pouvez-vous vous nourrir, marcher, voir, entendre, sentir ? Il y a beaucoup de gens qui ne peuvent pas... Avez-vous un logement pour vous garder au chaud, assez de nourriture pour vous garder en bonne santé ? Il y a beaucoup de gens pour qui ce n'est pas le cas... Avez-vous l'amitié ou l'amour des gens que vous aimez ? Commencez simplement à écrire sans réfléchir ; que tout cela surgisse du cœur d'une conscience spacieuse... de lui-même.*

*Comment avez-vous été béni dans la vie ? En quoi êtes-vous privilégié ? Écrivez-le.*

*De quelles choses, de quels dons, de quels matériels la vie vous a-t-elle comblé ?... Où êtes-vous allé, qu'avez-vous vécu et pour quoi êtes-vous reconnaissant ?... De qui êtes-vous reconnaissant dans n'importe quel*

domaine de votre vie ?... Notez toutes ces choses... et continuez d'écrire jusqu'à ce que vous sentiez la nécessité d'une pause naturelle ou la fin de l'effusion... Prenez au moins 10 minutes pour compléter cette partie de l'exercice.

Et maintenant, prenez encore 2 ou 3 minutes pour relire ce que vous avez écrit, tout ce dont vous êtes reconnaissant, et choisissez au moins cinq choses qui sont vos préférées... et mettez une étoile à côté de chacune d'elles... Vous trouverez peut-être une autre inspiration en faisant cela. Si c'est le cas, notez d'autres choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant... et buvez l'expérience de la gratitude... Qu'elle sature pleinement votre être.

Et maintenant, pour un moment, après avoir embrassé ce sentiment de gratitude, fermez les yeux... et demandez d'une manière différente : quels sont les faits saillants de votre vie ? Quelles sont quelques-unes des meilleures expériences que vous ayez vécues ? Quels sont les moments où vous vous sentez le mieux, le plus enthousiaste, exalté, léger, aimé, aimant, satisfait, comblé, dans un but dans la vie ? Laissez les réponses jaillir automatiquement du plus profond de votre être, de l'endroit qui est beaucoup plus profond que votre mental... Quels sont les points saillants de votre vie, ses sommets d'expérience ?...

Prenez quelques instants, puis, comme avant, laissez les mots se déverser sur une nouvelle page de carnet de notes... Pas de pensée ou de filtrage de mots, seulement de l'écriture automatique... Laissez toutes vos expériences exacerbées, les meilleures, trouver leur chemin sur la page... Vous pouvez, si vous le souhaitez, fermer les yeux pour accéder à vos souvenirs, puis ouvrez-les pour écrire... Nommez les expériences spécifiques et écrivez juste assez de mots pour évoquer les sentiments que vous avez ressentis à ce moment-là... Prenez au moins 10 minutes pour le faire... Faites cela jusqu'à ce que vous ayez l'impression qu'il y ait une pause naturelle...

Bien... Maintenant, de la même façon, commencez à vous questionner : quand vous êtes-vous senti le mieux dans votre peau dans la vie ?... Quand vous êtes-vous senti le plus gratifié, le plus épanoui, le plus complet et le plus heureux ?... Quand, dans la vie, avez-vous senti que vous étiez vraiment sur la bonne voie, que votre vie avait vraiment un sens ?... Quand avez-vous senti que la vie, elle-même, se servait de vous d'une manière parfaite, faisant appel à votre grandeur, puisant dans votre inspiration et vous guidant ?... Quand avez-vous ressenti la « justesse » simple et pure des actions que vous aviez automatiquement ?... Écrivez tout cela... Encore une fois, prenez environ 10 minutes et notez juste assez sur chaque expérience spécifique pour qu'elle évoque les sentiments positifs que vous ressentiez à ce moment-là... Écrivez jusqu'à ce qu'il y ait une pause naturelle...

Super... Et maintenant, une fois de plus, jetez un coup d'œil en arrière à travers ces deux dernières sections, aux expériences qui ont été les plus significatives dans votre vie... Et admirez-les... en ajoutant des étoiles aux plus importantes, les meilleures d'entre elles...

Maintenant, jetez un coup d'œil en arrière sur toutes les choses étoilées de votre liste... Et, un par un, en commençant par la section gratitude et en allant de l'avant, ouvrez-vous avec chaque point... et absorbez-les... Allez à chaque étoile et ouvrez-vous avec chaque événement, ou chose, ou personne... et voyez comment cela vous fait sentir émotionnellement... Demandez comment cela vous fait vraiment sentir... Quelles émotions surviennent ?...

À côté de chaque étoile, écrivez une courte liste des émotions qui surgissent lorsque vous contemplez cette facette de votre vie... Prenez environ 5 minutes pour le faire... et avec chaque émotion que vous écrivez, ouvrez votre corps pour la vivre physiquement, viscéralement.

Excellent !... Et maintenant, en ressentant ces émotions positives et en les laissant vous laver à travers votre corps... en savourant leur richesse... et en vous rappelant que lorsque la vie vous bénit, c'est un signe que vous êtes sur la bonne voie... au bon endroit, au bon moment...

Et maintenant, demandez-vous : si la vie, la grâce, l'univers devaient vous guider, ou vous tirer vers l'avant à partir d'ici..., qu'est-ce qu'ils pourraient vous demander ?... Si cela ne dépendait pas de vous..., si c'était à la vie elle-même de clarifier les choses... de prendre la décision à votre place..., dans quelle direction cela vous attirerait-il ? Qu'est-ce qu'elle voudrait que vous fassiez ?... Comment voudrait-elle que vous y contribuiez ? Qu'est-ce qui serait utile et juste ? Qu'est-ce qui serait le plus épanouissant ?

Sachant que vous faites partie intégrante de la vie, une partie essentielle et inestimable de l'ensemble... et sachant que comme la vie se soutient elle-même, elle vous soutient en même temps... comme faisant partie de cet ensemble..., qu'attend la vie de vous ? De quelles manières veut-elle que vous serviez, que vous donniez en retour, que vous remerciez et que vous donniez de la valeur en retour ?

Fermez les yeux pendant quelques minutes et permettez à l'impulsion qui vient de la profondeur de vous-même de commencer à se lever et à se faire sentir... Placez toute votre attention à l'intérieur de votre corps... Laissez votre mental s'adoucir et votre être se dissiper... Laissez la révélation venir du fond de votre cœur, de votre ventre...

*d'encore plus profond, de votre essence... Que souhaitez la vie pour vous, et qui vous honorera en le donnant ?... Quel service, aussi petit soit-il, la vie aimerait-elle avoir de vous ?...*

*Quand vous êtes prêt, vous pouvez ouvrir les yeux et écrire tout ce qui se présente... Que l'écriture soit libre, automatique... Que ce qui est écrit ne soit pas vos oignons... Vous pouvez simplement être témoin des mots qui se forment sur la page...*

*Continuez d'écrire jusqu'à ce que vous vous sentiez vide. Laissez-vous emporter sans effort... Laissez couler les mots, même s'ils n'ont aucun sens au moment de l'écriture, jusqu'à ce qu'ils s'arrêtent naturellement...*

*Excellent !... Et maintenant, jetez un coup d'œil à cette dernière section... Commencez par chaque phrase et ressentez son impact émotionnel... Comment vous sentiriez-vous si vous deviez lâcher prise, baisser la garde, laisser la vie manifester ces actions, ce service à travers vous ?... Comment vous sentiriez-vous vraiment ? Notez les émotions qui émergent en vous.*

*Et, enfin, fermez les yeux une dernière fois, en vous demandant : si vous vous engagez à prendre quelques petites mesures, dans les prochaines 24 heures, pour concrétiser cette nouvelle façon d'avancer... pour faire savoir à l'univers que vous êtes prêt, et que vous jouez votre rôle dans le mystère qui s'ouvre à vous... Quels engagements êtes-vous disposé à prendre ?*

*Qu'est-ce que vous allez faire ?*

*Notez les engagements que vous êtes prêt à prendre envers vous-même, envers la vie...*

*Lorsque vous avez terminé, prenez une nouvelle et longue inspiration profonde... et expirez-la jusqu'au bout...*

*Bien joué !*

