



Mon cahier d'exercice

LA PAROLE EST DANS TON CORPS

S'ÉCOUTER POUR
ÉCOUTER LES TEXTES
SACRÉS



Voyons le programme de ce cahier pratique

Dans ce cahier, nous allons apprendre à arrimer notre lecture à notre réalité singulière. Cet ajustement nous ouvrira à notre liberté, notre spiritualité, l'éternité de l'instant, bref à la vie donnée.

Ce mode de lecture selon Sésame nous conduira à laisser momentanément de côté nos croyances et nos savoirs pour :

- lire les textes non pas avec nos lunettes habituelles mais « à bras le corps, »
- repérer nos mouvements intérieurs à cette lecture,
- observer leur manière de nous nourrir.

Pour cela, nous allons réapprendre à lire c'est-à-dire :

1. nous mettre en condition de travailler,
2. lire et sentir nos mouvements intérieurs :
 - se déployer en nous,
 - nous montrer ce que nous sommes en train de vivre,
 - structurer en nous une pensée singulière, ajustée à ce que nous sommes dans ce moment,
 - nous faire découvrir un peu plus qui nous sommes,
3. enfin, avant de clore notre travail, être dans l'accueil de ce qui se donne alors à nous : l'éternité, la gratitude et la joie.



Avant de commencer...

Ce cahier propose une application **Sésame à la lecture de textes sacrés**.

À la fois ancêtre et fille de la résolution émotionnelle, elle résulte de la formation en mathématiques, en psychologie et en psychanalyse de *Marie Sabine Bertier Blancher*. Cette approche a été validée par son expérience d'animation de groupes sur le thème de l'écoute, notamment dans des milieux religieux.

Ainsi la méthode de lecture proposée ici découle des éléments théoriques et pratiques de ses deux manuels *S'écouter pour écouter, une méthode à l'écoute du non verbal* et *Accéder au pouvoir du corps*,

susciter la résilience émotionnelle publiés par Chronique sociale. Elle est présentée et illustrée dans le manuel *La Parole est dans mon corps, lecture de textes sacrés*, considéré par Pierre Gilbert, exégète, comme "un de ces bons petits livres qui méritent d'être publiés".

Pour autant, bien plus sûrement qu'une conférence, un cours ou des livres, la pratique de ces lectures Sésame peut nous ouvrir à ce que nous sommes, sous nos masques et nos cuirasses émotionnelles. Une telle pratique nous conduit souvent à notre essentiel singulier qui rejoint l'Essentiel universel célébré par toutes les grandes traditions philosophiques et spirituelles.

Cette méthode de lecture est donc un chemin vers cet Essentiel, qui est la source de la joie.



Témoignage d'une personne vivant dans un couvent contemplatif chrétien :

« L'Esprit souffle fort dans les voiles de votre méthode Sésame ! C'est un outil merveilleux. Quelle présence nouvelle auprès du Seigneur, dans la lectio et à l'oraison. Mais aussi dans ma posture et dans ma joie intérieure ! Merci pour cette proposition qui marque une étape dans ma vie. Ambition réussie, elle me (re)-met en route ! Merci à vous d'être au service d'une si formidable aide à la personne. »

1.

Réapprenons à nous installer pour lire

Préparons notre temps et notre lieu de lecture de manière à

Faisons en sorte :

- d'y être confortable** (choisissons un endroit de température agréable, aéré, clair et sans éblouissement, ...)
- de ne pas être dérangé** (par les autres, par le téléphone, par les notifications et par les bruits divers, par le gratin dans le four, ...)
- d'avoir tout ce dont nous aurons besoin à portée de main** (une boisson si besoin, pourquoi pas des crayons de différentes couleurs et une gomme, un cahier ou du papier en suffisance, une ou plusieurs copies du tableau à remplir proposé plus bas...)

Mettons-nous en condition de lire

- Lire et tirer quelque chose de notre lecture nécessite d'être là, pas trop encombré.e par les excitations du moment.

Pour être en mesure de nous centrer sur le travail à faire, prenons quelques instants pour suivre l'une des trois méditations proposées sur les pages qui suivent.

■ Pleine présence inspirée de K. Graf Dürckheim



Accéder à l'audio

Tenons-nous debout, fermons les yeux, écoutons ce qui se passe à l'intérieur de notre corps, c'est-à-dire à l'intérieur de nous-même. Principalement en bas, au niveau de notre bassin.

Il y a un mouvement, quelque chose qui va et vient... va et vient... va et vient... C'est ce qu'on appelle la respiration. Essayons tout simplement de nous rendre compte de ce mouvement, sans l'arrêter, sans le déranger, juste en prendre conscience sans rien faire.

Maintenant profitons du commencement de l'expiration pour nous lâcher dans nos épaules. Je ne dis pas lâchons nos épaules mais lâchons-nous dans nos épaules.

Et profitons à présent de la fin de l'expiration pour nous laisser descendre dans notre bassin. Il s'agit de nous laisser tomber dans notre assiette, comme on dit en français : être dans son assiette.

Laissons venir l'inspiration, sans ajouter quoi que ce soit, juste la laisser venir, comme elle vient, d'elle-même.

Et maintenant dans cette respiration tout à fait naturelle, laissons sortir notre bas-ventre.

Restons à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de nous quelques courts instants, et puis ouvrons les yeux et partons vers nos occupations.

■ Respiration pleine présence expresse



Accéder à l'audio

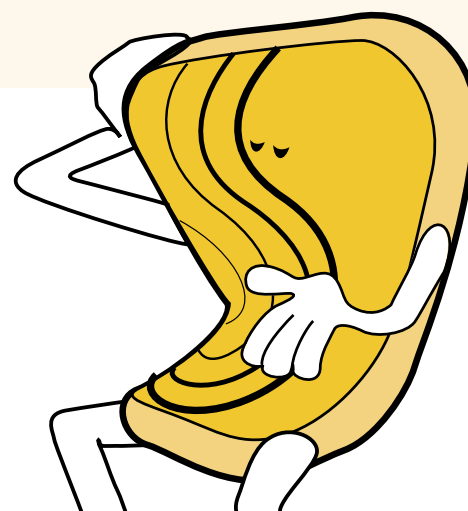
Installons-nous confortablement, bien calé au fond de notre siège, nos pieds suffisamment écartés pour que nos genoux tiennent tout seuls. Fermons les yeux ou laissons notre regard s'égarer dans le vague. Rentrons un peu notre menton vers le bas. Notre tête recule alors en étirant le haut de notre crâne comme si un cheveu allait s'accrocher au ciel. Notre colonne vertébrale s'allonge, devient plus droite sans être raide. Nos épaules peuvent se détendre et descendre. Notre ventre aussi peut se détendre, se lâcher, se relâcher.

Dans cette posture, prenons contact avec notre respiration, prenons le temps de l'observer quelques instants, maintenant mettons toute notre concentration à laisser notre respiration libre ; tâchons de la laisser être ce qu'elle est, juste l'observer sans induire quoi que ce soit, d'aucune manière, sans influencer son va et vient. Tentons de juste être là, juste l'observer être ce qu'elle est, dans cette inspiration-ci, dans cette expiration-ci. Et tout en observant notre respiration en la laissant le plus libre possible, comptons 5 respirations. Quand nous aurons compté 5 respirations, nous ouvrirons les yeux.

Qu'est-ce que cela fait de faire ça ? À quoi avons-nous pensé pendant cet exercice ?

Comment nous sentons-nous maintenant ?

Nous pouvons à présent nous mettre au travail.



■ Micro sophrologie caycédienne, proposée notamment par Anne-Claire Genevrier



Accéder à l'audio

Installons-nous confortablement, en position debout, ou assise bien calé au fond de notre siège. Nous prenons bien conscience des zones de notre corps en contact avec nos points d'appui, avec le sol, avec la chaise, le dos bien étalé contre le dossier, les mains sur les cuisses. Nous pouvons fermer les yeux. Nous prenons soin de nous installer dans une posture à la fois détendue et dynamique.

Nous prenons conscience de notre corps dans cette posture par laquelle nous relâchons les tensions les plus évidentes, dans tout notre corps...

Nous prenons conscience de notre tête, de la forme de toute notre tête, notre visage, notre crâne : sans tension...

Nous prenons conscience de la forme de notre cou, notre nuque, nos épaules, la partie externe de nos bras et de nos mains : en train de se relâcher...

Nous prenons conscience de la forme de notre thorax, le haut de notre dos, la partie interne de nos bras et de nos mains : qui se relâchent...

Nous prenons conscience de la forme de notre large ceinture abdominale et lombaire en train de se relâcher, avec peut-être notre respiration plus douce et plus calme, au plus bas dans notre ventre...

Nous prenons conscience de la forme de toute la partie inférieure de notre corps, depuis notre bas-ventre jusqu'au bout de nos pieds : qui se relâchent...

Et nous prenons conscience de la forme de tout notre corps : sans tension.

Et pour renforcer la présence de notre corps dans notre conscience, nous allons faire une tension douce de tout notre corps. Pour cela nous inspirons doucement, rétention d'air et tension douce de tout notre corps de la tête aux pieds, une douce tension de tous nos muscles jusqu'au moindre petit muscle...

Et expiration relâchement.

Agréable présence de notre corps dans notre conscience.

Et dans cette agréable présence à nous-même, nous allons prendre un temps pour renforcer la conscience de notre corps. Pour cela nous allons faire une tension douce de tout notre corps. Nous levons nos bras, nous les ouvrons un peu, nous tournons nos mains vers le haut, si nous sommes assis, nous levons nos jambes devant nous. Nous inspirons doucement, rétention d'air et tension douce de tout notre corps de la tête aux pieds, en essayant de tendre doucement tous nos muscles jusqu'aux plus petits, et quand nous le sentons, chacun à notre rythme, expiration relâchement... Et chacun à notre rythme, nous continuons de relâcher toutes les tensions de notre corps vers l'extérieur. C'est une agréable libération de toutes les tensions accumulées...

Quand nous le sentirons, nous prendrons quelques respirations un peu plus amples, nous bougerons nos extrémités, nos doigts, nos pieds, nos mains, nos bras, nos jambes, notre tête, puis nous ouvrirons les yeux et poursuivrons nos activités.

Réapprenons à repérer l'écho de nos mouvements intérieurs

Pour être bien sûrs que nous donnons les mêmes sens aux mots (et le cas échéant, pour réapprendre à repérer nos mouvements intérieurs), faisons les exercices proposés dans cette section au moins une fois.

Tout d'abord, faisons l'expérience suivante :

■ Méditation pleine présence inspirée de Jon Kabat Zinn



Accéder à l'audio

Puisque nous sommes là, c'est que nous sommes prêtes et prêts à expérimenter des choses.

Prenons donc un instant et observons comment les choses se passent pour nous en ce moment dans notre corps.

Commençons par plonger dans cet instant, là, maintenant, tel qu'il est, quel qu'il soit, en lui accordant notre pleine attention, ensemble, vous avec votre expérience, et moi avec la mienne.

D'abord, pouvez-vous prêter attention à la sonorité de ma voix pendant que je parle, au son, à la sensation qu'il produit à l'intérieur de vous, au silence, à la qualité de votre attention lorsque j'arrête de parler, ou pendant que je parle.

Pouvez-vous observer d'autres sons qui parviennent peut-être jusqu'à vos oreilles quand je parle, ou quand j'arrête de parler : des bruits dans la pièce, venant d'ailleurs, de l'extérieur, peu importe d'où ils viennent, peu importe ce qu'ils sont. Pouvez-vous faire l'expérience de simplement être conscient de ces sons pendant un instant ou deux, sans même les nommer.

Pouvez-vous également prendre conscience de l'air qui transmet ces sons jusqu'à vos oreilles, l'air autour de votre corps, l'air que vous respirez.

Et qu'en est-il de votre respiration : quelles sont les sensations provoquées par l'air qui passe dans votre corps ? Pouvez-vous sentir les sensations de la respiration dans votre corps : avec cette inspiration-ci, avec cette expiration-ci ? Pouvez-vous porter votre attention sur tout votre corps en train de respirer là, maintenant, voyant juste si cela est possible, sans essayer de faire quoi que ce soit, juste en portant votre attention, en étant juste présent à tout votre corps qui respire, là, maintenant ?

Et pouvez-vous isoler une région ou une partie de votre corps qui ne soit pas du tout inconfortable en cet instant précis ? Si c'est le cas, voyez si vous pouvez porter votre attention sur ce que vous ressentez, sur les sensations dans cette région, peut-être en même temps que les sensations liées à votre respiration ?

Et maintenant peut-être pouvez-vous porter votre attention sur une partie de votre corps qui vous est inconfortable en ce moment. Pouvez-vous tourner votre attention pour le plus bref des instants vers cet endroit et vers l'intensité des sensations, avec bienveillance, ne serait-ce qu'un soupçon de bienveillance : juste un petit coup d'œil ? Comment était-ce ? Et comment cela se passe-t-il maintenant, après cette incursion vers la douleur ou vers l'inconfort physique ?

Si vous êtes capable de diriger votre attention vers n'importe lesquels des aspects de cette expérience même pour le plus bref des instants et la plus subtile ou la plus fugace des sensations, et juste ressentir ce que vous êtes capable de ressentir, vous voici bien engagé dans une relation nouvelle et potentiellement thérapeutique avec vos inconforts et vos mal-être, et, encore plus important, avec votre propre esprit et votre corps.

Et si pour le moment vous avez trouvé cet exercice exigeant, pas très satisfaisant voir ennuyeux ou peu prometteur et bien tant mieux car nous n'allons pas en rester là.

■ **Les Mouvements intérieurs** sont constitués de l'ensemble des sensations, des émotions, des sentiments, des images et associations d'idées et des pensées, qui apparaissent et disparaissent avec plus ou moins d'intensité et de rapidité au sein d'une personne dans une période donnée.


■ **Une Sensation** est une réaction physiologique produisant une perception qui survient avant, pendant ou après l'expérience.

Les sensations peuvent se référer directement aux organes des sens.

Par exemple : sensations d'aveuglement, de démangeaison, d'odeur ou de saveur spécifiques, de sifflement, de douleur, tension, chaleur, sécheresse, démangeaison, pointe à un endroit du corps, etc.

Elles peuvent aussi se référer à une impression physique plus générale.

Par exemple : sensation de chaleur généralisée, de détente, de bien-être, de perte d'équilibre, de vide, etc.

 Mon expérience avec ce que j'ai vécu durant la méditation : je fais la liste des sensations que j'ai ressenties pendant cet exercice (si je le refais un jour prochain, il y a des chances que j'en sente d'autres) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Astuce

Voici un guide mnémotechnique pour retenir :

- Sensations
- Émotions
- Sentiments
- Associations d'idées
- Mouvements intérieurs à
- Écouter


Je peux aussi lister :

Des sensations désagréables que je connais chez moi :	<ul style="list-style-type: none"> • • • • • • •
Des sensations agréables que je connais chez moi :	<ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • •
Des sensations neutres ou inclassables que je connais chez moi :	<ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • •

■ Une **Émotion** est une réaction affective soudaine, intense et transitoire, à une stimulation interne ou externe. C'est une réaction réflexe involontaire vécue simultanément au niveau du corps et au niveau affectif. Elle pouvait être là avant le début de l'expérience, ou survenir pendant ou après celle-ci.

Par exemple : la peur, la colère, la tristesse, la joie sont des émotions considérées comme les émotions de base ; certains y ajoutent l'ennui, le dégoût, la surprise, la vigilance, etc. que d'autres rangent dans les sentiments.

Une émotion peut se faire sentir comme une sorte de bien-être ou au contraire comme une perte du bien-être sans pour autant qu'il soit possible ou nécessaire de la nommer.

 Mon expérience avec ce que j'ai vécu durant la méditation : je fais la liste des émotions que j'ai ressenties pendant cet exercice (si je le refais un jour prochain, il y a des chances que j'en sente d'autres) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


Je peux aussi lister :



<p>Des émotions désagréables que je connais chez moi :</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • • • • • •
<p>Des émotions agréables que je connais chez moi :</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • • • • • •
<p>Des émotions neutres ou inclassables que je connais chez moi :</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • • • • • •

■ **Un Sentiment** est une combinaison plus ou moins complexe d'émotions. Cette combinaison est vécue de manière souvent moins intense que les émotions.

Par exemple : la culpabilité, la honte, la jalousie, la tendresse, la pitié, l'amour, la haine, etc.

 Mon expérience avec ce que j'ai vécu durant la méditation : je fais la liste des sentiments que j'ai ressentis pendant cet exercice (si je le refais un jour prochain, il y a des chances que j'en sente d'autres) :


.....
.....
.....
.....
.....
.....

Je peux aussi lister :

Des sentiments désagréables que je connais chez moi :	<ul style="list-style-type: none">••••••••
Des sentiments agréables que je connais chez moi :	<ul style="list-style-type: none">••••••••
Des sentiments neutres ou inclassables que je connais chez moi :	<ul style="list-style-type: none">••••••••

■ **Une Association d'idées ou une image** sont des rêveries qui s'imposent à la pensée, indépendamment de la volonté, et apparemment sans lien objectif. Elles sont personnelles, liées à l'histoire de chacune et chacun. Elles peuvent éclairer sur le cheminement intérieur caché de leur auteur.

Par exemple : la pensée de telle voiture s'associe pour l'un.e à celle de lointains parents adorables (en réfléchissant ou en analysant, il lui reviendra peut-être à l'esprit une invasion des coccinelles lors des vacances chez ces gens) ; pour un.e autre la pensée de la même voiture s'associe à un dégoût terrible (qu'en analysant il lui reviendra en mémoire une indigestion alimentaire un jour qu'il elle regardait le film La coccinelle).

 Mon expérience avec ce que j'ai vécu durant la méditation : je fais la liste de quelques associations d'idées que j'ai eues tout en faisant les exercices proposés ci-dessus.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Apprenons à lire avec Sésame : oublions nos réflexes et nos savoirs

Durant les sections 1 à 5, nous allons lire tout le texte, unité de sens par unité de sens (définition ci-contre, section 1), en notant précisément et de manière détaillée nos mouvements intérieurs au fur et à mesure sur *le tableau* à trouver en fin de livret.

Ensuite, nous poursuivrons notre travail avec les sections 6 et 7.


Bonne lecture !

1. Choisissons un texte court

En évitant de le lire en entier juste avant le travail de lecture Sésame, prenons un texte assez court, ou quelques lignes dans un texte que nous avons croisé, ou bien ouvrons un recueil de textes sacrés au hasard, ou encore prenons le texte proposé par une tradition ou un recueil pour ce jour.

Par exemple, j'ai choisi un texte très très court : « Un jour de sabbat, Jésus marchait à travers les champs de blé ; et ses disciples, chemin faisant, se mirent à arracher des épis. » Il s'agit de la première phrase du texte proposé le jour où j'ai fait l'exercice par l'Église catholique romaine dans la Bible à la référence Marc 2, 23-28.

Pour une lecture en solitaire ou en groupe accompagné, on pourrait bien sûr prendre un peu plus long. Mais, bien mené, ce travail prend du temps. Il ne doit pas devenir fatigant ou ennuyant. C'est pourquoi mieux vaut choisir trop court que trop long.

 En haut du tableau proposé en fin de livret que nous aurons imprimé, notons le texte que nous avons choisi pour notre lecture Sésame, sa référence et la date de cette lecture comme repère.

2. Lisons les quelques mots de l'unité de sens

Commençons par la première phrase si elle est très courte, ou une partie de cette première phrase.

Par exemple la première phrase : « Un jour de Sabbat, Jésus marchait à travers les champs de blé. »

On peut considérer la phrase entière comme une seule unité de sens.

On gagnera en richesse de lecture en la considérant comme deux ou trois unités de sens :

« Un jour de Sabbat, Jésus marchait à travers les champs de blé. »

1 2

Ou « Un jour de Sabbat, Jésus marchait à travers les champs de blé. »

1 2 3



Notons dans le tableau notre unité de sens découpée le plus finement possible tout en restant signifiante.

Relisons notre première unité de sens 2, 3 ou 4 fois de manière attentive, lente, avec le doigt suivant le texte, et des arrêts aux ponctuations s'il y en a, ou pour des respirations, ou plus souvent si nécessaire.

3. Goûtons les sensations liées à cette unité de sens

Mâchouillons cette première unité de sens, pour sentir ce qu'elle produit de saveurs-sensations.

Portons notre attention sur **les sensations que nous ressentons en nous-même et sur celles décrites ou perceptibles dans le texte**, ou même celles dont nous pouvons imaginer qu'elles sont ressenties par les personnes mises en scène dans le texte.

Lors des premières expérimentations, un effort particulier doit porter sur le fait de noter **des sensations nues**, déshabillées des pensées et jugements, des liens, images, sentiments et émotions dont nous les attifons de manière tellement habituelle que nous ne nous en rendons plus compte.

Ainsi dans la phrase de Marc 2,23-28, il s'agit de goûter dans ce premier temps les sensations produites en nous par « un jour de Sabbat ». Par exemple pour moi qui vous écris là maintenant, ce serait une sorte de poids sur tout, en même temps qu'une lumière intense, peut-être du beau temps ou peut-être un temps gris, l'air semble immobile autour de moi et pourtant frais, du silence dans mes oreilles, la fraîcheur de la solitude à perte de vue, le bruit d'un âne qui braie quelque part.

Un autre exemple : l'unité de sens « Jésus marchait à travers les champs de blé » est à goûter avec tous nos sens. Ça lui fait quoi sous les pieds, le long des jambes, au creux des mains ou autour des poignets, dans tout son corps, quelles sensations ? dans le nez quels odeurs ou chatouillements ? dans les yeux que voit-il, où regarde-t-il ? dans les oreilles qu'entend-il : des frottements, des oiseaux, ses compagnons, rien ? et dans son ventre, dans son cou, dans tout son corps, que ressent-il ?

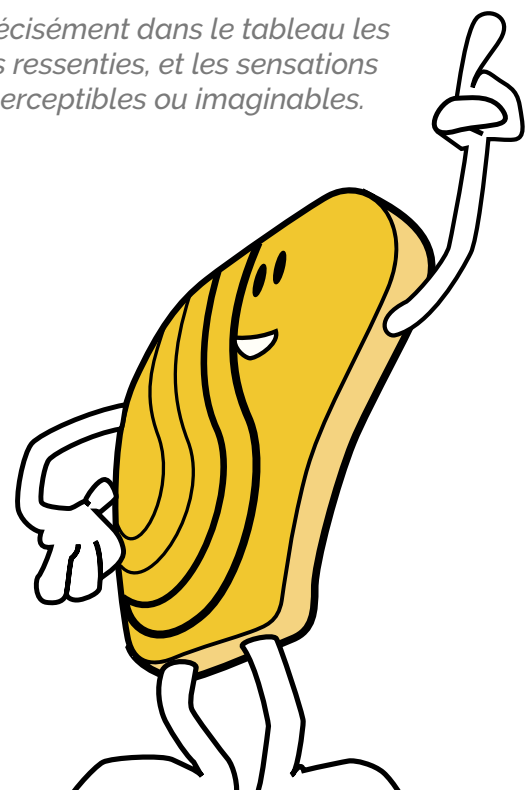
Laissons-nous aller, depuis cette unité de lecture, à ressentir avec lui ou en lui ou par lui et ses compagnons, et ça me fait quoi à moi ? Que sentons-nous ici et maintenant dans notre corps à nous en train de lire cette unité de sens ?

Nous pouvons tout aussi bien porter notre attention d'abord sur ce que nous ressentons et ensuite sur ce que depuis cette unité de lecture nous sentons/imaginons que Jésus et ses compagnons sentent. Nous pouvons aller et venir entre ce que nous sentons et ce que nous avons l'impression qu'ils sentent.

Pour moi qui écris là maintenant : je sens ma poitrine qui s'ouvre, le dynamisme de mon corps déployé dans l'effort de la marche, mon cœur dense de sa présence physique dans ma poitrine... mais aussi peut-être la tape de mon compagnon sur mon épaule, le bruit de leurs chants ou de leurs bavardages, ... peut-être sentent-ils la caresse des épis dans leur paume, la terre et les graviers qui se coincent dans leurs sandales ; ils entendent les oiseaux, le murmure des discussions des uns ou des autres : ils sentent la brise dans leurs cheveux, l'air frais dans leurs narines et leur gorge...



Notons précisément dans le tableau les sensations ressenties, et les sensations décrites, perceptibles ou imaginables.



4. Portons notre attention sur les émotions et les sentiments

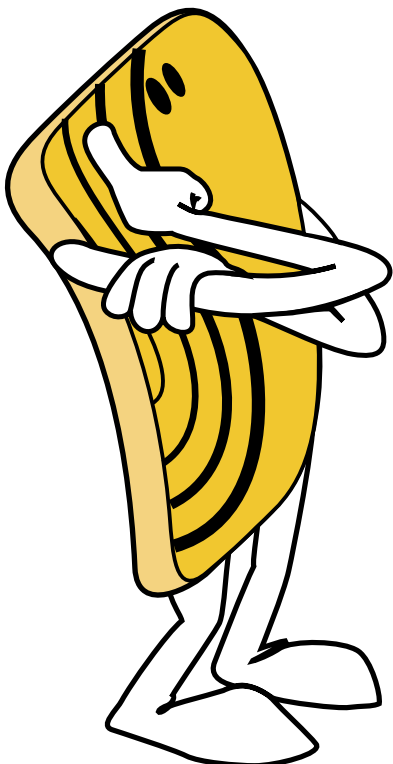
Portons à présent notre attention sur **les émotions et sentiments que nous ressentons et sur celles décrites ou perceptibles dans l'unité de lecture.**

Par exemple moi qui vous écris là maintenant : je suis choquée qu'Il marche dans le champ de quelqu'un sans permission ; je suis jalouse de sa liberté ; je suis heureuse d'imaginer ce tableau ; j'envie ses compagnons et encore plus ses amis ; je suis navrée par mon attentisme...

J' imagine la joie de Jésus dans le matin ; l'excitation de ses amis mêlée de leur crainte, leur espérance et peut-être leur rage aussi...



Notons précisément dans le tableau les émotions et les sentiments ressentis, ainsi que ceux décrits, perceptibles ou imaginables.



5. Portons notre attention sur les associations d'idées et les images

Portons maintenant notre attention sur **les associations d'idées et les images qui se présentent à nous, qui nous passent par la tête.**

Peu importe si mes associations d'idées n'ont ni queue ni tête, ou sont fausses par rapport à ce que j'ai appris, au contraire cela va enrichir ma pensée. Attention, il s'agit de prendre conscience de ces images et associations d'idées, sans les juger. Si nous les censurons elles nous contraindront et brideront notre pensée, au lieu de l'enrichir.

Par exemple chez moi maintenant : la récolte va être perdue ; ils vont recevoir des pierres ou des coups de fusils ; le film de Fellini en noir et blanc dans la garrigue (peu importe si ce n'est pas de Fellini et si cette évocation ne parle qu'à moi), il va se faire lyncher ; les gens étaient tolérants à l'époque c'est pas comme maintenant avec les migrants ou même avec les jeunes quand ils se promènent, faut dire qu'ils sont souvent bruyants ou si bizarres ! Les coutumes changent avec le temps et le lieu ; ce n'est sans doute qu'une image d'Épinal pour nous aveugler ! Il est vraiment beau et cool. Et fou ! Passer sa vie en route comme il fait, c'est fatigant et vivifiant à la fois, comme les bergers d'autrefois... C'est un penseur !



Notons précisément dans le tableau les associations d'idées et les images qui se présentent à nous, qui nous passent par la tête.

Note

Nous lisons ainsi tout le texte, unité de lecture par unité de lecture, en refaisant toutes les étapes de la première à la cinquième pour chaque unité de lecture. Quand nous aurons lu le texte entièrement et noté au fur et à mesure précisément et en détails les sensations, les émotions et sentiments, les associations d'idées qui nous seront venues, alors nous poursuivrons notre périple.

6. Portons notre attention sur l'accueil d'une pensée

Une pensée découle de la faculté de connaître, de raisonner, de juger, de se représenter ce qui n'existe pas en réalité, par l'abstraction.

Avec la lecture Sésame, cette pensée est souvent inattendue et nouvelle, elle est ajustée à moi dans ma situation de lecture du texte ici et maintenant. Son caractère incarné dans mon présent va à son tour produire quelque chose en moi. Autrement dit, elle est fonctionnelle. Parce qu'elle est ancrée dans la réalité, elle est libre donc créative. Elle constitue un premier fruit du travail, le plus souvent savoureux et vivifiant. Elle ouvre à la joie autant qu'à l'éternité.

Laissons venir ce qui nous vient, sans jugement, sans retenue, juste pour goûter, même si ça nous paraît baroque, ou dingue ou pas vraiment correct. Laissons venir, goûtons, laissons fleurir secrètement sa saveur en vous.

Par exemple voici ce que moi qui vous écris ai pensé à lecture de ce texte : ce texte vraiment très court m'a embarquée à travers de nombreuses sensations fortes et globalement agréables, des émotions à la fois agréables et désagréables, des associations d'idées empruntées d'idéologie que je ne me connaissais pas, pleines de jugement sur les uns et les autres. Avec si peu, ce texte ou cette manière de lire ou probablement les deux me montrent que je suis ligotée dans mes ambivalences. Je remarque que selon les moments

je suis tournée vers la peur et les jugements ou vers le dynamisme et la joie. Ainsi je peux me questionner sur ce vers quoi je veux me tourner aujourd'hui et ce que je veux considérer comme important.



Notons précisément dans le tableau les pensées qui nous viennent.

7. Prenons une posture d'ouverture

Si nous le sentons, nous pouvons prendre une posture d'accueil d'une éventuelle **ouverture spirituelle reçue/donnée**, qui peut être notée comme on garde un cadeau.

Par exemple pour moi : gratitude envers cette invitation à me positionner, à sentir tant de joie et de dynamisme de vie en si peu de mots, à tourner la tête du côté de la lumière. Gratitude que cette lumière se présente aussi simplement à moi.



Notons précisément dans le tableau notre ouverture.

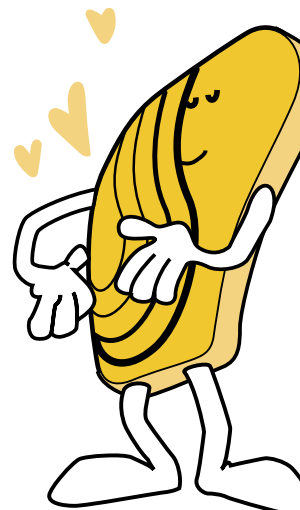




Tableau de lecture (1/3)

Titre : Référence : Date :

Texte choisi :
.....
.....
.....

Texte de l'unité de sens	Mes sensations ressenties, décrites, perceptibles ou imaginables.	Mes émotions et sentiments ressentis, décrits, perceptibles ou imaginables.	Mes associations d'idées et mes images



Tableau de lecture (2/3)

Texte de l'unité de sens	Mes sensations ressenties, décrites, perceptibles ou imaginables.	Mes émotions et sentiments ressentis, décrits, perceptibles ou imaginables.	Mes associations d'idées et mes images



Tableau de lecture (3/3)

Texte de l'unité de sens	Mes sensations ressenties, décrites, perceptibles ou imaginables.	Mes émotions et sentiments ressentis, décrits, perceptibles ou imaginables.	Mes associations d'idées et mes images

Ma pensée	
Mon ouverture	

3.

Reprenons le cours de nos vies

Quand nous aurons lu tout le texte, laissé venir une pensée et peut-être une ouverture spirituelle, nous pourrions être tenté de rester dans notre tête, sur notre nuage ou notre petit vélo. Mais la vie ne vaut qu'à être non pas analysée ou rêvée mais vécue. Il s'agit de reprendre pied dans la réalité quotidienne. Pour cela, nous devons clore notre travail.

Prenons donc à nouveau un temps de centrage avec un petit temps de relaxation ou de méditation par la respiration, sans pensée.

Nous pouvons en choisir un parmi les quatre premiers proposés plus haut ou un autre exercice de centrage que nous apprécions.

En espérant que comme moi vous trouviez, grâce à vos lectures selon Sésame, votre voie avec votre joie, et qu'ainsi nous fassions ensemble église au sens grec ekklesia, assemblée des femmes et des hommes libres.

