



voie de l'écoute

## ÉCOUTE ET SPIRITUALITÉ

Si je transpose dans mon quotidien ma pratique d'écoute empathique, alors...

### **Je suis présent à l'instant**

Une ouverture se fait en moi, à partir de la qualité de mon attention. Les rêveries et les ruminations mentales cessent, ou diminuent. Je peux développer l'amour de l'instant et cet amour se porte sur les êtres présents.

### **J'accueille ce qui vient sans chercher à le modifier**

Je cesse de me plaindre de ce qui m'arrive. Je ne gaspille plus mon énergie à vouloir ou à résister.

Soudain, je deviens riche de mon entourage. Je ne suis plus surpris par ses réactions, car je les comprends de l'intérieur.

### **Mes ressentis s'imposent à moi**

Mon existence devient plus intense. Je ressens avec une plus grande acuité les conséquences de chaque événement, tout en conservant un détachement par rapport à eux.

### **La beauté du monde me devient perceptible**

Il ne m'est plus possible de m'ennuyer ou d'être indifférent à ce qui m'entoure. J'ai soudain la possibilité de trouver intéressant n'importe quel être humain ou prenant n'importe quel paysage.

### **Je vis sans intentions**

Je ressens cette extrême légèreté de l'être quand il se laisse faire par les courants de la vie.

### **Je garde un recul sur mes actions**

Je ne m'identifie plus à mes émotions, mes désirs et mes pulsions. Peu à peu mes systèmes de défenses se révèlent et je prends conscience des schémas qui m'ont retenu dans la misère.

### **Je m'ouvre à un amour universel**

Ma bienveillance foncière envers les autres est moins perturbée par leurs actions, ce qui rend les miennes plus pertinentes.

**Muriel Hemelsoet, Jean-Philippe Faure - Juin 2011**