

DU MÊME AUTEUR

*Desperately Seeking Self: An inner guide for people with eating problems*

*Where Have I Been All My Life? The Bean Park Chronicles Volume 1*

*Companion to Where have I been all my life? The Bean Park Chronicles Volume 1*

*Oublie ton offrande parfaite.  
Il y a une fissure, une fissure, dans tout.  
C'est par là que la lumière entre.*

- LEONARD COHEN



## Pause-silence

- silence intérieur
- 15 minutes par jour
- un besoin humain

### Réflexion silencieuse

La réflexion silencieuse est un mode de pensée qui sert de complément à la pensée analytique.

Elle vous aidera à :

- ouvrir votre conscience;
- mieux comprendre;
- gérer vos émotions;
- mettre les choses en perspective;
- résoudre des problèmes;
- être en contact avec votre vision.

La réflexion silencieuse est une capacité innée. Pas besoin de l'apprendre, il faut seulement la libérer. Pour libérer l'esprit, il faut d'abord l'entraîner.

### Entraînement de l'esprit

Voici deux façons de pratiquer.

- Observez vos pensées dans l'intention de les relâcher.
- Utilisez la concentration, p. ex. respirez en prêtant attention à l'inspiration et à l'expiration (montée et descente).

Avec une pratique quotidienne, vous remarquerez :

- une diminution des préoccupations, des pensées obsessionnelles, de l'inquiétude, du babil mental, des listes, des pensées éparpillées, des pensées circulaires ou menant à l'impasse ou des moments où vous décrochez complètement;
- une amélioration de la concentration;
- une amélioration du sommeil;
- une plus grande volonté ou force intérieure.

### Relaxation profonde

Un jour, vous vous retrouverez assis, complètement éveillé et alerte et votre esprit sera calme.

Vous atteindrez un état de relaxation profonde.

Vous pouvez commencer à « faire des pauses » pendant votre quotidien :

- pour prendre conscience de votre propre présence;
- pour libérer la tension accumulée;
- pour prévenir le déclenchement de réactions impulsives.

Vous pouvez commencer à ressentir l'espace entre vos pensées.

### Le moi intérieur

En silence, vous prenez contact avec votre vrai moi.

---

## Pause-silence (suite)

Faire la pause-silence, c'est s'asseoir tranquille, brièvement, plusieurs fois par jour, pour permettre à votre esprit de se reposer. Cela peut sembler facile à faire, en théorie, mais c'est loin de l'être – surtout les premières fois. De plus, vous ne pouvez pas considérer comme pauses-silence les fois où vous êtes assis tranquille, mais où votre esprit est encore très actif.

Ce qui compte et ce qui est important, c'est ce qui se passe dans votre esprit. Vous cherchez à cultiver le silence intérieur. Si vous pouvez vous engager à vraiment faire un effort, vous en tirerez de nombreux bienfaits. La pause-silence, ou le silence intérieur, est un besoin humain aussi important que le sommeil, et rien ne peut le remplacer. C'est une composante essentielle de Transformation du Processus de Vie<sup>MC</sup>.

### Pourquoi changer la façon dont vous utilisez votre esprit?

Il serait sage de prêter attention à votre esprit et à son fonctionnement. Il est fort probable que vous pensez trop et que vous surmenez votre cerveau, même si vous êtes relativement positif et exempt de conflits intérieurs.

Cela ne signifie pas pour autant qu'il n'y a pas de place pour la pensée active et analytique. Au contraire – celle-ci occupe une place vitale. Par contre, penser sans arrêt finit par nuire à la croissance personnelle et par miner l'efficacité. Il faudra libérer votre esprit si vous voulez évoluer et réaliser votre plein potentiel.

### Comment la pause-silence peut-elle changer la façon dont vous utilisez votre esprit?

Quand vous cessez de penser activement pendant la pratique quotidienne de la pause-silence, vous créez les conditions propices au déclenchement de la réflexion silencieuse. C'est un autre mode de pensée qu'il faut libérer plutôt qu'apprendre. Vous avez déjà la capacité intrinsèque d'utiliser votre esprit de manière réflexive.

Lorsque vous êtes assis en réflexion silencieuse, vous avez encore des pensées qui vont et viennent, mais il y a des espaces entre vos pensées qui ont un effet apaisant et philosophique. Vous avez la place pour explorer des thèmes universels reliés à qui vous êtes, à la raison de votre existence et à la vie que vous devriez mener. Vous pouvez aussi réfléchir aux défis et aux décisions qui peuplent votre vie, de façon significative et ouverte.

### Pourquoi la réflexion silencieuse est-elle importante?

Voici pourquoi vous avez intérêt à incorporer la réflexion silencieuse dans votre vie.

- Votre conscience s'ouvre, ce qui vous permet de devenir sensible à votre entourage de façons nouvelles et significatives. On décrit souvent cette expérience comme un « éveil », comme sortir d'un sommeil profond.
- Grâce à votre conscience grandissante, vous faites preuve d'une meilleure compréhension de ce qui se passe dans votre vie et de vos problèmes. Vous comprenez la dynamique profonde qui est au cœur de tout changement significatif.