



Comment travailler avec mon esprit qui vagabonde?

Pendant quelques secondes, fixez votre attention sur le vase noir ci-dessous...



... remarquez ce qui se passe: les visages blancs empêchent parfois de voir le vase. Cependant, notez qu'en redirigeant votre attention de façon intentionnelle, vous pouvez ramener le vase noir au premier plan et que les visages reculent temporairement à l'arrière-plan.

De la même manière, durant la pratique de la pleine conscience, on forme l'intention de porter attention au moment présent (vase noir) et on note chaque fois que notre attention se laisse emporter dans nos pensées (visages blancs) et, sans s'efforcer, on ramène notre attention volontairement au moment présent (vase noir). Il est utile de réaliser que le vase (moment présent) et les visages (pensées) seront toujours tous les deux là, et que le but n'est pas se débarrasser des visages (pensées). Il n'y a donc pas besoin d'être déçu ou contrarié quand notre esprit s'égaré du moment présent. L'objectif est simplement de savoir qu'il y aura toujours à la fois des pensées et le moment présent, et la possibilité de choisir où l'on veut placer notre attention; et donc la possibilité de revenir à l'instant présent. Comme une danse élégante, nous remarquons tout simplement quand les pensées sont au premier plan et on exécute une "répétition" intentionnelle pour ramener le moment présent au premier plan, tout en renforçant notre "muscle de pleine conscience".