

## **Exercice : Qui est-ce qui décide ici ?**

### *La relation entre l'extérieur et l'intérieur*

Lors de cet exercice nous essayons de devenir plus conscient de l'activité de notre esprit, de commencer à comprendre la relation entre notre esprit intérieur et notre ressenti extérieur.

Promenez-vous d'une façon aléatoire, juste pour vous faire plaisir, pour explorer la ville. Remarquez, avec légèreté, ce qui vous attire dans ce que vous voyez, un endroit qui vous semble agréable, une boutique qui a l'air intéressante ou attirante. Remarquez ce qui vous donne envie de faire ou d'explorer plus. En même temps, observez les pensées inverses, qui vous repoussent de certains endroits ou qui ne vous donnent pas envie d'approcher. Constatez les personnes qui vous semblent agréables et avec qui vous auriez envie de faire connaissance, et celles qui vous semblent désagréables, que vous pouvez juger facilement.

Regardez d'une manière générale comment votre esprit choisit, entre ce qui est agréable et désagréable, ce qui est acceptable ou ce qui ne l'est pas, ce qui mérite un jugement et ce qui reçoit votre approbation.

L'idée n'est pas de faire une liste complète, ni de se prendre la tête (☺), mais juste de constater l'activité de notre esprit qui utilise le monde extérieur pour déterminer sa condition intérieure (heureux/pas heureux). Vous pouvez même voir le monde comme un écran géant sur lequel sont peintes les images des choses que nous aimons et celles que nous n'aimons pas, les choses qui nous donnent envie et que nous souhaiterions inclure dans nos vies et celles que nous voulons exclure. En même temps, notez sur du papier deux de ces choses qui vous ont donné envie et deux choses qui ne vous ont pas donné envie dans ce que vous avez vu en ville (des endroits, boutiques, personnes ou activités). Vous utiliserez ces choses dans des exercices ultérieurs.

### **Travail en groupe :**

Si vous le souhaitez, vous pourrez partager avec les autres une observation que vous vous êtes faite par rapport à cet exercice.

(NB : N'oubliez pas de respecter le temps de parole de chacun.)