



DOUZE EXERCICES POUR ÊTRE PARENT EN PLEINE CONSCIENCE

1. Tentez d'imaginer le monde du point de vue de votre enfant. Faites-le chaque jour, au moins pendant quelques instants, pour vous rappeler qui est cet enfant et ce qu'il éprouve dans le monde.
2. Imaginez à quoi vous ressemblez du point de vue de votre enfant. Autrement dit, ce que l'on ressent lorsque l'on vous a comme parent à cet instant même. Comment cela modifierait-il votre façon de vous mouvoir dans votre corps et dans l'espace, votre façon de parler, les choses que vous dites ? Quelle relation voulez-vous avoir avec votre enfant en cet instant présent ?
3. Entraînez-vous à voir vos enfants comme parfaits tels qu'ils sont. Voyez si vous pouvez garder la conscience de leur souveraineté d'instant en instant, et travaillez à les accepter avec gentillesse, surtout lorsque cela vous paraît le plus difficile. Gardez en tête que cela n'a rien à voir avec aimer ou approuver leur comportement.
4. Ayez conscience de vos attentes face à vos enfants et demandez-vous si elles sont bien adaptées à leur âge et vraiment dans l'intérêt spécifique de chaque enfant. C'est un processus constant qui suppose que vous remettiez en cause vos pré-supposés et que vous tentiez de voir ce que vous manquez. Essayez d'écouter attentivement votre façon de communiquer ces attentes et / ou limites, de manière verbale ou non verbale.
5. Pratiquez l'altruisme, défini comme le souci désintéressé du bien-être d'autrui. Quand les enfants sont petits, cela signifie nécessairement faire passer leurs besoins avant les vôtres. Quand ils grandissent, l'altruisme peut signifier leur accorder plus de responsabilité et de liberté d'action pour satisfaire leurs propres besoins. En parallèle, il est également important de connaître vos propres besoins et de les communiquer à vos enfants de manière adéquate. Vous serez surpris de découvrir à quel point les besoins de vos enfants et les vôtres se superposent, surtout si vous êtes imaginaire et patient.
6. Quand vous vous sentez perdu, n'oubliez pas de rester tranquille, comme dans le poème de David Wagoner : « La forêt respire. » Écoutez ce qu'elle dit : « La forêt sait où tu es. Laisse-la te trouver. » Méditez ces mots, en appliquant toute votre attention à la situation, à votre enfant, à vous-même, à la famille. Vous pourrez ainsi dépasser la pensée, même la pensée positive, et percevoir intuitivement, avec tout votre être (votre corps, votre esprit, votre cœur), ce qu'il est le plus important de faire. Si ce n'est pas clair, le mieux est peut-être de ne rien faire tant que ce n'est pas devenu clair.



7. Essayez d'incarner la présence silencieuse. Elle naîtra peu à peu, de la pratique formelle et informelle de la pleine conscience, à mesure que vous développerez une plus grande conscience de soi et que vous acquerrez une sensation de confort et de facilité à l'intérieur de vous-même.
8. Essayez de trouver de la place pour vos tensions sans perdre votre équilibre. Pour cela, entraînez-vous à entrer dans l'instant, quelle que soit la difficulté, sans vouloir y changer quoi que ce soit, et sans aspirer à une issue particulière. Appliquez simplement votre pleine conscience et votre présence à cet instant. Entraînez-vous à voir que vous pouvez travailler sur tout ce qui arrive, si vous avez le désir de vous tourner vers ce qui se présente, en vous fiant de votre mieux à votre intuition et à vos instincts. Votre enfant, surtout lorsqu'il est jeune, a besoin de vous comme centre d'équilibre et de confiance, comme repère fiable qui lui permet de s'orienter dans son propre paysage.
9. Envisagez de présenter des excuses à votre enfant quand votre comportement le blesse ou trahit un manque d'intérêt envers lui. Les excuses apportent la guérison. Cela montre que vous avez réfléchi à la situation et que vous la voyez désormais plus clairement, ou peut-être que vous avez su adopter le point de vue de votre enfant. Cela dit, veillez à ne pas être trop souvent « désolé ». Ce mot perd son sens si on le répète sans cesse, ou si les regrets se font habitude. Cela devient alors un moyen de ne pas assumer la responsabilité de vos actes. Il est bon d'en être conscient. Le remords peut être une bonne occasion de méditer.
10. Souvent, nous devons être clairs, solides et sans équivoque avec nos enfants. Cela doit venir autant que possible de la conscience, du discernement et de l'ouverture du cœur, plutôt que de la crainte, de la suffisance ou du désir de tout contrôler.
11. Vous pouvez essayer de pratiquer régulièrement la tendresse aimante, en gardant dans votre cœur une image de chacun de vos enfants, en voulant leur bien. Dites intérieurement : « Qu'il soit à l'abri du danger », « qu'il soit heureux », « qu'il soit en bonne santé », « qu'il ignore le mal de vivre ».
12. Le plus grand cadeau que vous puissiez faire à votre enfant, c'est vous-même. Cela signifie que votre travail en tant que parent consiste en partie à continuer de grandir dans la conscience et dans la connaissance de soi. Pouvons-nous nous enraciner dans l'instant présent pour partager ce qu'il y a de meilleur et de plus profond en nous-mêmes ? C'est la pratique d'une vie entière, que nous pouvons favoriser en ménageant chaque jour un moment de repos et de conscience dans le calme et le silence de la manière qui nous est la plus commode. Nous n'avons que l'instant présent, alors essayons d'en faire le meilleur usage, pour nos enfants comme pour nous-mêmes.

