

Ce que j'ai constaté à mon retour (écrit quelques jours après mon premier cours Vipassana) :

- Je ne m'agace plus
- Je ne m'énerve plus
- Je ne juge plus les gens d'avance, avant même souvent qu'ils aient parlé ou après qu'ils m'aient dit quelques mots, en me targuant justement d'être un fin connaisseur de l'âme humaine, un fin limier qui débusque les *cons* au visu.
- Je ne me goinfre plus
- Je ne bois plus ou moins d'alcool
- J'ai retrouvé le goût, l'odorat (voire l'ouïe !) que je ne pensais même pas avoir perdus
- Je ne me vexe plus
- Je ne prends plus les choses personnellement
- Je pardonne, ne génère plus de rancœur
- Je dis ce que j'ai à dire mais calmement
- Mon esprit est plus clair, plus précis, j'emploie le mot que je veux employer et pas un autre
- Je ne perds plus le fil quand je parle, et si je digresse, je sais où je me suis arrêté et j'y reviens
- Je ne m'énerve plus quand je n'arrive pas à bailler jusqu'au bout
- Je bois de la tisane
- Je bois beaucoup moins de café
- J'ai perdu cinq kilos en dix jours
- Je suis beaucoup moins attaché maladivement aux objets, je sais me débarrasser des choses
- Je m'habille mieux car je ne panique plus face à la commode le matin. Je prends le temps de voir qu'est-ce qui va avec quoi, quelle couleur, quelle matière, et je commets (je trouve !) beaucoup moins de fautes de goût
- Je n'aime plus les espaces encombrés de meubles et d'objets. Je pense ne jamais avoir aimé ça pourtant j'encombrais systématiquement mes espaces de vie
- Je vois davantage mes amis car je prévois de les voir plutôt que désespérer de ne pas les voir
- Je ne me plains plus
- Je ne me flagelle plus, ne me rabaisse plus
- Quand quelqu'un parle, je l'écoute et ne fais que ça. Si je dois envoyer un message ou téléphoner, je lui dis, le fais, puis recommence à l'écouter
- Je suis beaucoup plus conscient du temps que prennent les choses pour être faites. Je sais par exemple que le matin, il me faut une demi-heure pour me doucher et me préparer avant de me partir. Pas dix minutes, pas quinze minutes, une demi-heure. Je peux le faire en moins de temps mais je vais me presser, me stresser, et oublier des choses.
- Je n'oublie plus les choses, ou en tous cas beaucoup moins
- Je marche plus lentement
- Je ne mets plus de l'emmental et de l'huile d'olive en quantités inquiétantes sur tous mes plats
- Mon transit intestinal est devenu un cas d'école de SVT. Je ne pousse plus, ça sort tout seul. Le perfect n'est plus une légende urbaine
- Je ressens beaucoup plus finement les changements de température de mon corps, et je prends des mesures pour m'y adapter. Dès que j'ai un tout petit peu chaud, j'enlève une couche, dès que j'ai un tout petit peu froid, je remets une couche. Même et surtout si je suis en train de faire quelque chose.
- Je remets des foulards et écharpes, qui permettent de réguler plus finement la température corporelle
- Je ne laisse plus de bordel, je range au fur et à mesure

- Je respecte le temps d'infusion des tisanes
- J'écoute la musique moins fort
- J'ai l'impression d'avoir développé une perception plus fine de ce qui est agréable dans un espace de vie et ce qui n'est pas agréable. La disposition, l'orientation des meubles, l'encombrement
- J'ai retrouvé ma pleine capacité respiratoire, moi qui étais quasi en permanence en train de lutter pour respirer à fond, moi qui avais parfois comme un pieu planté dans la poitrine
- Je me lève dès que le réveil sonne, je ne snooze plus
- L'agressivité autour de moi ne m'atteint plus. Je la reçois comme une donnée objective et plus comme une sensation physique oppressante. Je ne ressens plus dans mon corps une tension quand un type klaxonne ou en insulte un autre dans la rue
- J'aime les enfants et les vois comme des êtres purs, dignes d'être écoutés
- La sonnerie de mon téléphone ne me fait plus tressaillir intérieurement
- Les frissons que la musique me cause parfois sont plus intenses
- Je peux pleurer sans passer par la case boule au ventre ou boule dans la gorge. Les larmes sortent directement
- Je ne fais plus de plans sur la comète qui vont générer des frustrations s'ils ne se réalisent pas. Je fais des plans tout simplement
- Je ne prends plus ombrage des refus, des sourires non-rendus, des visages froncés, des moues patibulaires
- Je ne tape plus des talons quand je marche dans mon appartement
- Je suis davantage conscient du bruit que je génère