

Denys Rinpoché

LE GRAND LIVRE
de la pleine
présence

Attentive, ouverte et bienveillante



Albin Michel ■

Denys Rinpoché

Le Grand Livre de la pleine présence

Attentive, ouverte et bienveillante

Albin Michel

© Éditions Albin Michel, 2019

ISBN : 978-2-226-43345-9

LE MANUEL ET SON ÉCOSYSTÈME PÉDAGOGIQUE

CE MANUEL PEUT ÊTRE UTILISÉ DE DIFFÉRENTES FAÇONS, c'est :

- **une présentation de la pleine présence**
- **un manuel pour pratiquer où que vous soyez, à votre rythme**
- **ou le support d'un protocole d'entraînement** qui dure deux mois

Un écosystème pédagogique en ligne, accessible gratuitement, vous accompagnera en vous offrant audios, vidéos et un carnet d'entraînement.

Tous ces éléments sont disponibles sur le site

openmindfulness.net

LE MANUEL A QUATRE FONCTIONS PRINCIPALES :

1. Une présentation générale de la méditation de pleine présence

- L'introduction vous présentera la pleine présence en 10 points.
- Vous découvrirez ensuite son expérience avec « la méditation la plus simple ».

2. Un support d'étude et de pratique pour l'entraînement personnel, où que vous soyez, à votre rythme

- **Le manuel** a été conçu pour vous permettre de pratiquer et d'intégrer l'entraînement à la pleine présence dans votre vie quotidienne (voir chapitres 2 et 3).
- **En complément du manuel** nous avons constitué un écosystème pédagogique (voir chapitre 4). Il vous facilitera la pratique et vous accompagnera dans un suivi de qualité.

L'écosystème pédagogique est composé d'éléments interdépendants tels que des audios, des vidéos, des tutorats, des retraites, des cercles

de pratiquants. Vous trouverez l'ensemble de ces ressources sur un site dédié :

openmindfulness.net

Ces ressources sont accessibles librement et sont offertes dans un esprit de générosité pour faciliter et encourager l'entraînement, son suivi et son intégration, pour le bien de tous.

3. Un support d'étude et de pratique lors des séminaires

Ce manuel est la référence du protocole d'entraînement nommé Open Mindfulness Training (OMT), « l'entraînement à la présence ouverte ». Le protocole OMT se pratique sur deux mois, librement ou en séminaires organisés par des facilitateurs accrédités. Ceux-ci transmettent de façon dynamique et structurée les huit étapes de l'entraînement à la pleine présence en huit sessions hebdomadaires ou en quatre sessions lors de week-ends. Pour plus d'informations, voir le site openmindfulness.net.

4. Un support d'approfondissement de la compréhension et de la vision

Le chapitre 1 présente un aperçu sur la pleine présence dans le contexte des sciences contemplatives et la conclusion développe la pleine présence comme voie humaniste naturelle.

MODE D'EMPLOI

Pour utiliser facilement le manuel vous trouverez en fin d'ouvrage un plan détaillé et un glossaire avec des corrélats.

- **Le plan détaillé**

Le plan détaillé en fin d'ouvrage permet de se repérer dans la structure du manuel et de trouver aisément ce que l'on cherche.

- **Le glossaire**

Le glossaire en fin d'ouvrage répertorie les principaux termes spécifiques à la pleine présence. Ils sont suivis des corrélats.

- **Les corrélats**

Pour chaque terme du glossaire, des corrélats ou connexions renvoient aux principales occurrences de ces termes au sein du texte principal.

• Les conventions et icônes utilisées dans ce livre

Conventions

Les astérisques* renvoient au glossaire en fin d'ouvrage. Les termes du glossaire sont associés à des corrélats qui permettent de retrouver aisément leurs principales occurrences au sein de l'ouvrage.

Les encadrés, dans le chapitre 3 qui présente le protocole, mettent en évidence les points récurrents de chaque étape : au début le rappel des points généraux et des outils ; enfin, pour chaque étape : les attitudes caractéristiques, le conseil et le résumé final.

Icônes

E17 Cette icône « E » vous indique que le texte en regard est un exposé qui introduit un point de compréhension de la pleine présence.

Il y a en tout 73 présentations ou exposés (leur liste est en annexe 1).

P1 Cette icône « P » vous indique que le texte en regard est une pratique, un exercice.

Il y a en tout 44 pratiques (leur liste est en annexe 2).

**Vous trouverez les présentations et les pratiques en audio
ainsi que les exercices physiques en vidéo sur le site
openmindfulness.net**

AVANT-PROPOS

Le Grand Livre de la pleine présence aurait pu se nommer « Le Petit Livre de la grande présence ». Il est « grand » car il présente une grande voie de vie et de réalisation, dans et par la pratique de la pleine présence.

L'état de présence ouverte, avec son attention et sa bienveillance, est le cœur de la sagesse millénaire et atemporelle des éveillés-éveilleurs que l'on nomme les Bouddhas.

La pleine présence, *mindfulness* de Bouddha, n'est pas seulement une pratique de réduction du stress ou de bien-être ; c'est un art de vivre, une voie d'éveil et de réalisation personnelle. Son humanisme naturel développe en l'humain ce qu'il y a de meilleur, notre santé fondamentale. La pratique de la pleine présence est aujourd'hui une nécessité. Elle est plus que jamais pertinente dans notre monde contemporain comme source d'une voie humaniste naturelle, d'une spiritualité laïque et d'une éthique de bienveillance.

J'ai eu la chance de recevoir les enseignements de « la présence ouverte et bienveillante » de plusieurs grands maîtres bouddhistes du xx^e siècle et de les pratiquer sous leur direction, d'abord dans l'Himalaya, pendant des années de retraites, puis dans la vie active. Ayant hérité de la lignée spirituelle d'un des plus éminent maîtres tibétains, Kalu Rangjung Künchab (1904-1989), depuis quarante ans j'ai consacré ma vie à la transmission de ses enseignements. Autour de cette transmission s'est progressivement constituée une communauté d'étudiants-pratiquants qui fut reconnue par le gouvernement français en 1994. Elle donne aujourd'hui naissance à la Buddha University.

Ayant guidé huit retraites de trois ans pour la formation traditionnelle des lamas bouddhistes et accompagné de nombreux pratiquants, c'est riche des

enseignements des maîtres du passé et de ma propre expérience que je souhaitais depuis longtemps offrir un manuel de méditation qui réponde à la requête et aux besoins de nos contemporains. Après plusieurs années d'enseignements et d'ajustements pédagogiques, il a finalement pris la forme de cet ouvrage sur la pleine présence. Autour du manuel, un écosystème de transmission en ligne rend accessible, à tous partout, le cœur des enseignements millénaires, dans une présentation contemporaine et non confessionnelle.

Avec divers amis et confrères de différentes écoles et lignées de transmission des enseignements de Bouddha nous avons initié un réseau de coopération nommé « Altruistic Mindfulness International Network ». Son esprit, inspiré par l'enseignement, œuvre dans une économie du don, de solidarité et de bienveillance. Chaque membre du réseau, détenteur d'une lignée de pratique, Theravada, Zen ou Vajrayana, partage ses ressources intellectuelles et son savoir-faire pratique. Cette coopération fraternelle a déjà donné naissance à des méthodes d'entraînement à la pleine présence en plusieurs langues, toutes présentent la *mindfulness* dans son essence et chacune garde la saveur de sa lignée d'origine. Nous proposons à tous ceux qui apprécient la valeur d'une telle synergie de nous rejoindre dans cette coopération.

Je suis content de pouvoir offrir ce livre dans l'espoir qu'il sera utile à certains dans leur cheminement sur la voie de la pleine présence.

Que tout soit propice
De cœur à cœur

Lama Denys Rinpoché
À Ténérife, janvier 2019

Introduction

LA MINDFULNESS OU PLEINE PRÉSENCE EN 10 POINTS

E 1

1. *MINDFULNESS* : PLÉNITUDE DE L'INSTANT PRÉSENT

La *mindfulness** ou pleine présence* est d'abord un état, l'état de présence* à l'instant, une expérience sensorielle, ouverte, attentive et empathique, sans jugements ni conceptions mentales surimposées. L'instant présent se vit dans sa fraîcheur et sa simplicité première, « tel qu'il est ». Cet état d'union avec l'instant présent permet le comportement le mieux adapté à la situation. C'est un état de bien-être et de liberté.

L'entraînement à la *mindfulness*, ou méditation* de pleine présence, consiste à découvrir cet état et à le cultiver, pour intégrer ses qualités à sa vie quotidienne. L'entraînement à la pleine présence commence en cultivant la présence attentive* et le rappel*.

2. PLEINE PRÉSENCE OU PLEINE CONSCIENCE ?

Le terme *mindfulness* est traduit en français par « pleine conscience* » ou « pleine présence ». Nous préférons l'expression de « pleine présence », car l'état désigné par *mindfulness* est précisément un état de présence dans lequel la conscience d'être un sujet observateur s'absorbe complètement dans l'expérience. Le terme de « pleine conscience » peut facilement se comprendre de

façon erronée comme faisant allusion à une conscience pleine et solide du sujet.

3. UNE PRATIQUE NATURELLE ET UNIVERSELLE

La pleine présence, expérience immédiate de l'instant présent, est naturelle et par là même universelle. Elle est non confessionnelle, c'est un patrimoine universel de l'humanité qui ne dépend ni n'appartient à aucune religion ou philosophie. C'est fondamentalement une expérience non conceptuelle. C'est dire que quiconque, qu'il soit agnostique, athée, croyant ou philosophe, peut la découvrir et en retirer des bienfaits.

La pleine présence n'est pas un état qui se fabrique, mais une expérience naturelle qui se découvre et se révèle lorsque les saisies et les fixations de la conscience habituelle, avec ses illusions et ses passions, se dissolvent et disparaissent.

L'expérience de pleine présence, naturelle et universelle est aussi première, c'est-à-dire précédant les conceptions et toutes leurs distinctions de culture ou de religion. Elle est l'expérience humaine fondamentale de l'instant présent immédiat, le présent avant la « représentation ».

Cet état de présence est le fond de toute spiritualité essentielle et a inspiré toutes les voies conduisant à sa réalisation. L'intelligence de l'unité de cette expérience et de différentes voies qui conduisent à sa réalisation est le paradigme de « l'unité dans la diversité », que nous explorerons plus profondément lors de l'étape huit¹.

4. LES ORIGINES ET LES SOURCES DE LA PLEINE PRÉSENCE

La pleine présence est, comme nous l'avons dit, un patrimoine immatériel de l'humanité, naturel et universel, qui n'appartient à aucun enseignement en particulier.

La source de notre transmission est l'enseignement de Bouddha, dont je suis un héritier. La pratique de la pleine présence est le cœur de l'enseignement de Bouddha qui depuis plus de 2 500 ans

transmet la voie qui conduit à l'ultime état de pleine présence : l'éveil spirituel.

La pleine présence se pratique assise – c'est la **méditation assise** – et se cultive ensuite dans toutes les activités de la vie quotidienne – c'est la **méditation en action**.

Parmi les nombreux traités enseignant la pleine présence, citons, parmi les plus célèbres, le « Sûtra de l'établissement de l'attention² » qui présente ses fondements dans la pleine présence au corps³, la pleine présence aux sensations⁴, la pleine présence à l'esprit⁵ et la pleine présence aux phénomènes de l'esprit⁶. Citons également le « Sûtra de l'attention au souffle⁷ » qui présente les fondements de l'attention au souffle.

Les enseignements de la pleine présence sont développés comme *samatha* et *vipashyanâ*^{8*}, termes qui se traduisent littéralement par « laisser l'esprit au repos » (*samatha*) pour « voir clairement sa nature » (*vipashyanâ*). Ces enseignements trouvent leur expression la plus essentielle dans les pratiques dites du *Mahâmudrâ** (la Grande Union) et du *Dzogchen** (la Grande Perfection). Ils enseignent la réalisation de l'état de plénitude et de perfection de la présence au-delà des limitations de l'esprit dualiste. Tous ces enseignements ont pour dénominateur commun de développer et de conduire à la présence d'instantanéité. L'intelligence qui comprend l'unité de l'expérience fondamentale de l'état de présence dans la diversité de ses expressions et pratiques est dite « Rimay », ou d'« unité dans la diversité ».

5. RECHERCHES ET RENCONTRES ENTRE SCIENTIFIQUES ET CONTEMPLATIFS

À partir des années 1970, les scientifiques s'intéressèrent de plus en plus aux effets de la méditation sur le cerveau et sur le corps. Quelques années plus tard, Tenzin Gyatso, le 14^e Dalai Lama, Prix Nobel de la paix, et Francisco Varela (1946-2001), l'un des plus éminents spécialistes des sciences cognitives, eurent, avec R. Adam Engle, l'intuition que scientifiques et contemplatifs seraient complémentaires pour étudier les interactions corps-esprit, et que

leur coopération pourrait être profondément bénéfique. En 1987, ils créèrent le Mind and Life Institute. Depuis lors, cet institut réunit régulièrement des scientifiques et des contemplatifs de tous horizons pour étudier l'esprit et les pratiques de méditation ainsi que leurs applications dans de nombreux domaines tels que l'éthique, l'attention, la neuroplasticité, les émotions, l'altruisme, l'économie, etc. L'Institut est ainsi devenu un incubateur pour la recherche dans tous les champs que recouvre le nouveau domaine des sciences contemplatives cognitives.

Aujourd'hui la recherche en sciences contemplatives est présente dans certaines des grandes universités américaines et elle se développe rapidement dans nombre d'institutions européennes. En Occident, les publications sur la mindfulness ont connu un essor très important ces dix dernières années.

6. LES BIENFAITS DE LA PLEINE PRÉSENCE

L'immense succès que la pleine présence connaît aujourd'hui vient de la découverte de ses bienfaits étayés par de nombreuses expériences, dont les résultats ont fait l'objet de multiples publications scientifiques⁹.

En résumé, les résultats de ces recherches tendent à démontrer que la pratique de la pleine présence a pour effet de réduire le niveau général de tension et de stress, a un effet positif direct sur notre état de santé physique et mentale et, finalement, sur notre bien-être général.

Les bienfaits validés par les recherches scientifiques contemporaines

Dans la suite du Mind and Life Institute aux États-Unis, de nombreuses études scientifiques et universitaires ont été menées par les plus grands chercheurs en neurosciences sur les bénéfices de la pratique de la mindfulness.

Voici quelques-uns de ses bénéfices majeurs sur la santé :

- **La réduction du stress et le contrôle de l'anxiété**

La réduction du stress est une des raisons majeures pour lesquelles un grand nombre de personnes commencent à pratiquer la méditation de pleine présence⁽¹⁾. Il est avéré que le stress mental et physique a de nombreux effets néfastes comme des inflammations, la perturbation du sommeil, des états dépressifs et d'anxiété, l'accroissement de la pression artérielle, la fatigue, etc. La pratique de la méditation de pleine présence réduit le stress⁽²⁾, les inflammations liées au stress⁽³⁾, ainsi que les symptômes liés à des conditions de stress, incluant le syndrome de l'inflammation de l'intestin, les désordres liés à un stress post-traumatique et la fibromyalgie⁽⁴⁾.

La mindfulness, pleine présence, aide aussi à réduire l'anxiété et les désordres liés à l'anxiété tels que les phobies, les anxiétés sociales, les pensées paranoïdes, les comportements obsessionnels compulsifs, les crises de panique⁽⁵⁾,⁽⁶⁾,⁽⁷⁾ et à contrôler l'anxiété professionnelle liée à des environnements à forte pression⁽⁸⁾.

• **Le développement de la santé émotionnelle**

La pratique de la pleine présence apporte aussi une meilleure estime de soi et une vision plus positive de la vie⁽⁹⁾. Plusieurs études suggèrent qu'elle peut réduire la dépression en réduisant l'émission des cytokines, substances inflammatoires produites en réponse au stress⁽¹⁰⁾.

Enfin, le cerveau des personnes qui pratiquent la méditation de mindfulness montre plus d'activité dans les zones liées à l'optimisme et aux pensées positives⁽¹¹⁾.

• **L'accroissement de l'attention**

La pleine présence attentive est un peu la musculation de la capacité d'attention. Elle aide à accroître la force et l'endurance de l'attention⁽¹²⁾,⁽¹³⁾ et stimule la mémoire, notamment celle des détails⁽¹⁴⁾. De plus, une étude a conclu que la pleine présence pouvait même renverser dans le cerveau les tendances qui contribuent au vagabondage de l'esprit, à l'inquiétude et au déficit d'attention⁽¹⁵⁾.

- **Le développement de la connaissance de soi**

Certains exercices de pleine présence peuvent aider à développer une meilleure connaissance de soi et aider à développer les meilleurs traits de sa personnalité, en réduisant les pensées autodestructrices, le sentiment de solitude⁽¹⁶⁾ et en créant de nouvelles habitudes cognitives et de pensées^{(17), (18)}. Enfin, l'expérience de la pleine présence cultive la capacité de créativité dans la résolution des problèmes⁽¹⁹⁾.

- **Le développement de la bienveillance**

Certains types de pratiques de la méditation de pleine présence peuvent particulièrement accroître les actions et les sentiments positifs⁽²⁰⁾ envers soi-même et les autres. Par exemple, les méditations sur la bonté bienveillante commencent par le développement de pensées et de sentiments bienveillants envers soi-même⁽²¹⁾. Enfin la méditation sur la bonté bienveillante peut réduire l'anxiété sociale, les conflits conjugaux, et aider à mieux gérer la colère⁽²²⁾.

- **La réduction des pertes de mémoire liées à l'âge**

Les développements de l'attention et de la clarté de pensée peuvent aider à garder son esprit jeune, en développant la mémoire et la rapidité d'esprit⁽²³⁾ et peuvent, au moins partiellement, améliorer la mémoire des patients atteints de troubles de démence sénile^{(24), (25)}.

- **La réduction des addictions**

La discipline mentale qui peut se développer grâce à la pleine présence peut aussi aider à chasser les dépendances en développant le contrôle de l'attention à ce qui génère les attitudes addictives⁽²⁶⁾. Les recherches ont montré que la pleine présence pouvait aider les personnes à rediriger leur attention, accroître leur volonté, contrôler leurs émotions et leur impulsivité et ainsi accroître leur compréhension des causes de leurs comportements addictifs^{(27), (28)}.

⁽²⁹⁾. De même, la mindfulness est aussi efficace pour contrôler les addictions à la nourriture⁽³⁰⁾.

- **L'amélioration du sommeil**

En s'entraînant à la pratique de la mindfulness, nous pouvons mieux contrôler et rediriger le flot des pensées qui génère l'insomnie. De plus, la mindfulness apporte la détente du corps en relâchant les tensions et en vous plaçant dans un état de paix dans lequel il est plus aisé de trouver le sommeil⁽³¹⁾.

- **Le contrôle de la douleur**

Nos perceptions de la douleur sont intimement liées à notre état d'esprit et peuvent être élevées dans des conditions de stress. La pratique de la mindfulness aide à nous rendre moins sensibles à la douleur⁽³²⁾, que ces douleurs soient chroniques, intermittentes⁽³³⁾ ou celles de patients en fin de vie⁽³⁴⁾.

- **L'amélioration de la pression artérielle**

La méditation de pleine présence peut aussi améliorer la santé physique en réduisant la pression artérielle^{(35), (36)}. Ainsi, la pratique de la mindfulness semble contrôler la pression sanguine en relaxant les signaux nerveux qui coordonnent la fonction cardiaque, la tension dans les vaisseaux et les réponses psychologiques de résistance ou de fuite qui accroissent les niveaux d'alerte dans les situations de stress⁽³⁷⁾.

- **L'amélioration du système immunitaire**

De nombreuses études récentes ont aussi prouvé que la mindfulness aidait à renforcer le système immunitaire, que ce soit par la réduction du stress, l'amélioration de la communication entre le cerveau et le système immunitaire ou par l'activation du deuxième cerveau^{(38), (39), (40)}.

- **Le développement de la neuroplasticité**

La mindfulness ne développe pas seulement notre esprit mais a un impact direct sur notre cerveau en le transformant. Des études ont montré que la pratique de la pleine présence développait l'épaisseur de la zone corticale du cerveau⁽⁴¹⁾, la matière grise dans le tronc cérébral⁽⁴²⁾, dans l'hippocampe et la zone frontale⁽⁴³⁾ et augmentait les connexions entre les différentes parties du cerveau⁽⁴⁴⁾.

Les bienfaits classiques énoncés dans les enseignements de Bouddha

Nous venons de voir les qualités de la pleine présence qui ont été spécifiquement identifiées, étudiées et validées par des tests scientifiques contemporains. Ces études et recherches n'en sont qu'à leurs débuts et il est très probable que beaucoup d'autres qualités de la pleine présence seront progressivement découvertes et validées. Ces qualités ont été identifiées chez les anciens, elles sont mentionnées dans les enseignements de la médecine traditionnelle, des anciennes thérapies de la personne et la science contemplative cognitive présentée dans les enseignements de Bouddha et leurs nombreux traités classiques.

Dans les traités classiques des enseignements de Bouddha (voir les quelques sources que nous mentionnons ci-dessous), la pleine présence a un rôle central. En bref, la pratique de la pleine présence est la principale cause de l'éveil spirituel et de toutes ses qualités, c'est-à-dire de libération des illusions et des passions, de santé globale – *corps-souffle-esprit* – et de bonheur : en un mot, d'harmonie. Le Bouddha, « l'éveillé-éveilleur », enseigna la pratique de la pleine présence à l'instant comme la voie de réalisation de soi et de la réalité. Il n'est pas possible de développer en détail ces qualités dans le contexte de cette introduction, et ce n'est pas le propos. Nous nous contenterons donc de citer un exemple issu d'un des plus grands traités classiques, *L'Encyclopédie de la science contemplative*, que nous a légués notre lignée de transmission.

Dans cette encyclopédie, Jamgön Kongtrül Lodrö Thayé (1813-1900) dit : « Toutes les qualités d'éveil que mentionnent les approches de la voie de libération individuelle ou de la voie d'éveil

universelle sont le résultat de la pratique d'une pleine présence stable, dans laquelle émerge la claire vision de la nature de la réalité. » Il cite le Bouddha qui, dans un sūtra, « Le commentaire définitif de l'intention éveillée¹⁰ », répond à Maitreya, le Bouddha de l'avenir, en disant : « Vous devriez savoir que toutes les qualités positives des Auditeurs, des Héros d'éveil et de Ceux Partis en l'ainsité [ce sont des noms d'accomplis dans différents niveaux de réalisation de la voie d'éveil] qu'elles soient de notre monde ou transcendants celui-ci, toutes ces qualités sont le fruit de la pleine présence stable et de la claire vision de la réalité qui naît en celle-ci. »

Ainsi, selon ces sources traditionnelles, toutes les qualités positives de notre monde ou celles qui le transcendent sont issues des pratiques de la pleine présence et de la claire vision de la réalité qui en procède. Cela peut sembler invraisemblable ou exagéré et demande donc un examen. C'est d'ailleurs ce à quoi nous invite le Bouddha dans ses enseignements : « Il ne s'agit pas de croire, mais de conduire personnellement l'expérience, de commencer et de continuer la pratique si les résultats sont probants. »

En bref, les qualités positives que développe la pleine présence sont : l'harmonie, la santé, le bien-être, le bonheur, la liberté ou, en deux mots : la connaissance et l'amour.

On remarquera aussi dans la citation de l'encyclopédie ci-dessus que la pleine présence doit être associée à la compréhension de la réalité qui se développe dans la science contemplative et la pratique dite de la « claire vision ». Les deux pratiques sont associées et complémentaires : la pleine présence est l'expérience dans laquelle la claire vision de la compréhension s'éveille, elle est son fondement et le contexte indispensable à son émergence. La pleine présence seule réalise les qualités de bonheur et de liberté de ce monde, et la compréhension, qui se vit dans son ouverture, est l'ultime claire vision de la réalité, l'expérience libératrice.

D'une façon simple nous pouvons résumer les qualités de la pleine présence dans la formule mnémorique qui en anglais est celle des 3H : *Harmony*, *Health* et *Happiness* (en français : harmonie, santé et bonheur).

7. LES DOMAINES D'APPLICATION DE LA PLEINE PRÉSENCE

Les domaines d'application de la pleine présence n'ont guère de limite car quoi qu'on fasse, on le fait mieux en étant pleinement présent à ce que l'on fait. Depuis l'émergence de la mindfulness en Occident, de nombreux programmes basés sur cette pratique ont été largement diffusés et utilisés dans les institutions publiques, telles que les écoles, les hôpitaux, mais aussi avec d'anciens combattants, dans des prisons ou dans des entreprises.

Pour ne citer que quelques exemples :

• **L'école**

Des projets visant à introduire la méditation dans les écoles fleurissent aux États-Unis, au Canada et dans des pays européens comme les Pays-Bas, l'Allemagne ou l'Angleterre. De nombreux établissements l'envisagent comme un outil pédagogique qui favorise l'attention, les facultés cognitives et l'intelligence émotionnelle. En France aussi, l'utilité de la pleine présence commence à être reconnue dans les milieux scolaires et à y être introduite.

• **Les hôpitaux**

Dans les années 1970, Jon Kabat-Zinn commença à introduire des pratiques de mindfulness pour des patients souffrant de douleurs chroniques ou en fin de vie. Le protocole qu'il a créé, nommé *Mindful Based Stress Reduction*¹¹, fut développé pour aider les patients à mieux supporter la douleur et le stress lié à leur maladie. Un autre protocole, *Mindful Based Cognitive Therapy*¹², a ensuite été développé pour aider les personnes souffrant de dépression à réduire leur sentiment de mal-être et à éviter la rechute dépressive. Ces deux protocoles sont aujourd'hui largement répandus dans de nombreux hôpitaux et ont été introduits en France par Christophe André, notamment à l'hôpital Sainte-Anne à Paris.

• **Le monde politique**

À partir de 2014, le Parlement britannique a organisé des sessions de pleine présence pour ses membres et a publié en 2015 le rapport *UK Mindful Nation* destiné à introduire la pleine présence dans différents domaines publics tels que la médecine, l'éducation, l'entreprise et la prison. En France, des initiatives de pratique de la mindfulness viennent récemment d'être faites à l'Assemblée nationale.

Par ailleurs, des forces armées, américaines et d'autres pays, utilisent la pleine présence pour leurs militaires, principalement dans le traitement du stress post-traumatique. Dans ce domaine on peut remarquer qu'elle est l'attitude fondamentale des arts martiaux traditionnels.

- **Les prisons**

L'introduction de la pleine présence dans les prisons contribue à réduire les comportements hostiles, les troubles de l'humeur ainsi que la consommation de médicaments ou de drogues diverses. Elle améliore aussi l'estime de soi. Dans plusieurs pays, notamment en Inde et aux États-Unis, des expériences spectaculaires ont eu lieu dans le milieu carcéral.

- **L'entreprise**

Le monde de l'entreprise s'intéresse aussi à la pleine présence dans l'optique d'améliorer les conditions de travail, le bonheur, la créativité et l'éthique au travail. De plus en plus d'entreprises offrent à leurs employés l'accès à des formations à la pleine présence ainsi que la possibilité de « pauses méditation ».

8. LA PLEINE PRÉSENCE : UNE QUALITÉ D'ÊTRE, UN MODE DE VIE

En termes contemporains, la pratique de la pleine présence est à la fois une science contemplative, une méditation, une philosophie et une phénoménologie opérative, transformatrice et libératrice. Les bienfaits de sa pratique, loin de se résumer uniquement à une gestion du stress, vont largement au-delà d'une simple relaxation. Dans une approche globale, que nous disons « de deuxième génération » pour

marquer toutes les extensions et l'amplitude de ses champs d'applications et la démarquer d'une approche réductionniste, la pleine présence est un art de vie associé à une qualité d'être. C'est une sorte de thérapie de fond, « holistique », bénéfique à la personne dans sa totalité, intégrant ses dimensions physique, mentale et spirituelle. C'est aussi une voie de vie essentielle dans l'éternelle quête de sens qui anime tous les êtres humains, une spiritualité cognitive et une éthique naturelle de la « présence d'instantanéité » fondée sur la « règle d'or ».

→ **Voir la conclusion de l'ouvrage.**

9. UNE ÉTHIQUE HUMANISTE UNIVERSELLE

La règle d'or de l'éthique universelle s'énonce : « traite les autres comme tu voudrais être traité », ou « ne fais pas aux autres ce que tu ne voudrais pas que l'on te fasse », ou encore « n'inflige pas à l'autre la violence dont tu ne voudrais pas être victime ». Cette règle de bienveillance altruiste se rencontre sous différentes formulations dans toutes les approches éthiques, humanistes ou religieuses de non-violence. Elle procède de notre aspiration naturelle au bien-être et au bonheur, et ne dépend ni de croyances ni d'arguments d'autorité. Cette règle d'or constitue le fondement de l'éthique naturelle universelle.

Dans la pratique de la pleine présence ouverte, la cohabitation des deux qualités que sont l'attention et l'ouverture conduit à l'expérience de la pleine présence empathique et altruiste. Cet état est une participation à la réalité de l'autre dans laquelle « l'autre est mon semblable ». Dans cet état de participation empathique, on accomplit naturellement ce qui est bon pour l'autre comme on le ferait pour soi. Ce respect de l'autre comme un autre soi-même procède ici simplement de la participation empathique et de la bienveillance naturelle dans l'état de présence ouverte.

Qui que nous soyons, nous aspirons tous au bien-être et au bonheur, et souhaitons tous éviter la souffrance. En cela, « tu es comme moi et je suis comme toi ». C'est dans la reconnaissance de cette similitude et dans l'expérience de communion qui se vit en

pleine présence que se pratique la règle d'or. Elle s'applique à tous les niveaux : personnel, conjugal, familial, professionnel, social, économique, politique, géopolitique et écologique.

C'est le fondement d'une éthique humaniste globale, naturelle et universelle. Elle est indépendante de tout argument d'autorité et se développe naturellement dans l'expérience de pleine présence.

→ **Voir la conclusion de l'ouvrage.**

10. UNE SPIRITUALITÉ HUMANISTE* UNIVERSELLE

Nous disions ci-dessus que la pratique de la pleine présence est « un art de vie et un mode d'être » et nous en parlions comme d'un humanisme naturel. La pratique profonde de la pleine présence est aussi la base d'une spiritualité de la présence immédiate, aconceptuelle, ou d'instantanéité, que nous allons développer dans la conclusion. L'expérience de l'instant présent atemporel à laquelle introduit la pratique de la pleine présence est au fond et au cœur de toutes les spiritualités de la véritable transcendance, celles du dépassement des illusions du mental conceptuel et des passions conflictuelles qui en procèdent.

Dans l'enseignement du Bouddha, comme dans d'autres, la présence d'instantanéité est le lieu de la connaissance transcendante qui répond expérimentalement à l'injonction de l'Occident comme de l'Orient : « Connais ton esprit, sache ce que tu es. »

→ **Voir la conclusion de l'ouvrage.**

P 1

11. LA MÉDITATION LA PLUS SIMPLE EN TROIS POINTS

Descriptif

Au début de ce manuel nous vous proposons de commencer par l'expérience de cette méditation fondamentale « la plus simple ». Elle peut se pratiquer à tout moment, n'importe quand, n'importe où, pour quelques secondes ou pour longtemps, quelles que soient les circonstances et le temps dont on dispose.

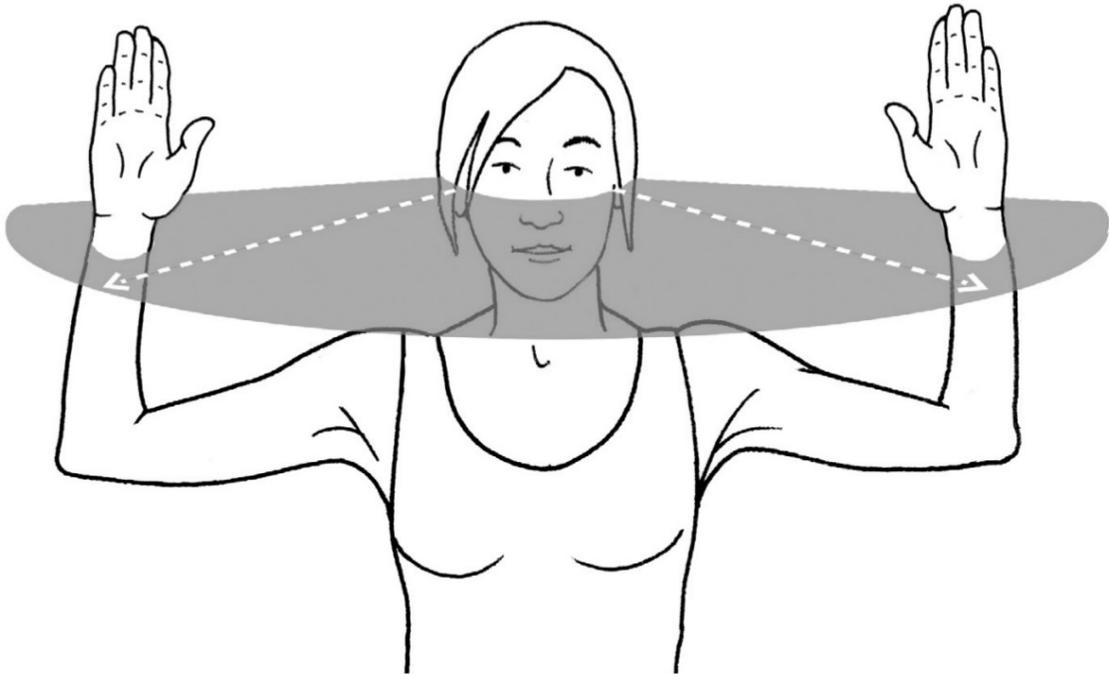
Simple et essentielle elle peut se pratiquer aussi souvent que possible. C'est une excellente façon de faire « une petite pause ».

Exercice

- Tout d'abord **installez-vous confortablement**, asseyez-vous : le corps équilibré, de préférence droit mais sans tension.

.....

- Ensuite, **laissez le regard détendu dans ce que l'on nomme la « vision panoramique »** : vos yeux sont ouverts, les globes oculaires complètement relâchés, dans un champ de vision qui est alors naturellement très large : le « regard panoramique ».



- Enfin, **restez dans la sensation continue de la respiration** : dans la détente du corps et l'ouverture du regard restez dans la présence attentive à la sensation continue du souffle. Le souffle est le support d'attention par excellence, il est toujours présent. Revenez-y chaque fois que vous vous distrayez de sa sensation.

.....

Notes

1. Voir chapitre 3, étape 8, point 6.
2. *Satipaṭṭhāna Sutta* en pali ; *Smṛiti Upasthāna Sūtra* en sanscrit.
3. En sanscrit (sa.) : *kāya*.

4. Sa. : *vedanâ*.
5. Sa. : *citta*.
6. Sa. : *dharma*.
7. *Anâpânâsati Sutta* en pali, *Ânâpânasmriti Sûtra*, en sanscrit.
8. *Vipashyanâ* en sanscrit, *vipassanâ* en pali.
9. Voir la bibliographie sur les bienfaits de la présence en annexe, p. 343.
10. *Samadhinirmocana Sûtra*, en sanscrit.
11. MBSR, en français : « Réduction du stress basée sur la pleine conscience ».
12. MBCT, en français : « Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience ».

Chapitre 1

UN BREF APERÇU SUR LES SCIENCES CONTEMPLATIVES

Avant de présenter les huit étapes de l'entraînement, il est utile de prendre connaissance de quelques notions fondamentales dans les sciences contemplatives*. Ces notions vont nous aider à comprendre le processus cognitif de la pratique ainsi que l'expérience et la méthode de l'entraînement.

Ce chapitre théorique n'est pas indispensable à la pratique : si vous le trouvez compliqué, vous pouvez passer directement au chapitre suivant, « La pratique en général ». La théorie s'éclairera progressivement à partir de l'expérience.

Les sciences contemplatives sont un domaine de recherche scientifique lancé dans les années 1970 par le Mind and Life Institute que nous avons déjà mentionné ci-dessus dans le point 5 de l'introduction « Recherches et rencontres entre scientifiques et contemplatifs ».

Les sciences contemplatives sont nées de la convergence des enseignements de Bouddha sur l'esprit, les phénomènes et leur nature (phénoménologie), tirés de l'*Abhidharma*, et des neurosciences modernes qui examinent les effets des pratiques méditatives sur le système cérébral et neuronal. Les sciences contemplatives forment un domaine pluridisciplinaire émergent, étudié aujourd'hui dans certaines universités nord-américaines, européennes et asiatiques.

Dans le contexte de cet ouvrage, le terme « sciences contemplatives » est aussi utilisé comme traduction des termes sanscrits *dharma* et *abhidharma*. *Dharma* signifie à la fois : les phénomènes, leur nature et l'enseignement sur leur nature ; *abhidharma* est la science des phénomènes, la phénoménologie. Les sciences contemplatives sont la base scientifique de l'enseignement de la pleine présence, elles peuvent aussi se nommer : phénoménologie opérative ou science de l'esprit-expérience.

E2

■ LA PLEINE PRÉSENCE DU POINT DE VUE DES SCIENCES CONTEMPLATIVES

La particularité des sciences contemplatives est de mettre en œuvre une expérience « à la première personne », c'est-à-dire dans laquelle le sujet fait partie intégrante de l'expérience. Nous entendons donc par sciences contemplatives les sciences de l'« esprit-conscience » (les deux termes pouvant ici être utilisés comme synonymes) et de sa transformation libératrice par la pratique de la méditation de pleine présence. Les sciences contemplatives sont, en ce sens, une approche scientifique de l'expérience méditative, de sa phénoménologie et de sa philosophie.

Les sciences contemplatives peuvent avoir de nombreux volets. Nous allons dans notre propos nous intéresser d'abord à la modélisation du fonctionnement de la conscience habituelle. Puis cette modélisation va nous aider à comprendre comment notre « esprit-conscience » est susceptible d'évoluer et de se transformer dans la pratique de la méditation, comment la pratique de la pleine présence est susceptible de libérer l'esprit-conscience de ses illusions et passions conflictuelles. Cette science contemplative est nommée en sanscrit *dharma*, la « science de la réalité » ; le terme qui désigne traditionnellement l'enseignement de Bouddha, le terme « bouddhisme » étant un néologisme créé au XIX^e siècle en Occident, par des indianistes.

Cette modélisation de notre conscience et de ses expériences est une phénoménologie et dans la conclusion de cet ouvrage nous en

développerons le caractère humaniste. En effet, il ne s'agit pas uniquement d'une phénoménologie intellectuelle menant à une compréhension de la conscience et de l'esprit, mais d'une phénoménologie opérative, active et transformative. Elle transforme et éveille la personne.

Dans ce qui suit, pour essayer de comprendre le fonctionnement de la conscience nous allons utiliser des exemples. La compréhension que nous développerons nous servira de repère et de guide dans la pratique. C'est ainsi que l'on apprend à « comprendre dans l'expérience ». Nous n'aborderons pas le vaste domaine théorique de l'interaction de l'esprit-expérience avec le cerveau, domaine qui a donné aujourd'hui naissance à la neuro-phénoménologie. Nous renvoyons pour celui-ci les personnes intéressées aux travaux du Mind and Life Institute déjà mentionné précédemment dans l'introduction.

Pratiquement nous allons considérer trois situations :

- Au début de la voie,
- Au milieu, le cheminement,
- À la fin, le fruit ultime de la pratique.

Au début de la voie : la conscience habituelle et son modèle cognitif

Nous allons commencer par proposer une modélisation de la conscience habituelle qui va nous aider à comprendre son fonctionnement.

Comment nous représenter simplement notre état de conscience habituel, l'état dans lequel nous vivons habituellement la vie quotidienne, dans lequel nous sommes tout le temps ?

Remarquons d'abord que la conscience* n'est pas une chose, une entité, mais un processus cognitif dans lequel un « je-sujet » est conscient « de quelque chose qui est autre ». Nous pouvons nous représenter ce processus cognitif sur le modèle « centre-périphérie » dans lequel il y a au centre le « moi-sujet » et tout autour, à la périphérie, « toutes les choses », toutes les expériences que vit le « moi-sujet ». Nous avons ainsi deux pôles sujet-objets ou centre-

périphérie. Le sujet est central et ce que je vis, ce que vit le sujet que je suis, est à la périphérie. Entre ces deux pôles sujet-objet, diverses relations se constituent. Nous allons parler de ces relations comme de polarisations* en considérant le sujet et ses objets comme deux pôles. Ces deux pôles, comme dans une analogie électromagnétique, existent l'un par rapport à l'autre, le plus existe par rapport au moins. Les relations entre les deux pôles peuvent se schématiser en positives, négatives ou neutres, ce qui correspondrait dans l'analogie à attraction, répulsion et indifférence. Ce modèle « centre-périphérie » et cette notion de polarisation de la conscience habituelle vont nous aider par la suite à comprendre la pratique. Nous l'illustrerons par le schéma ci-contre :

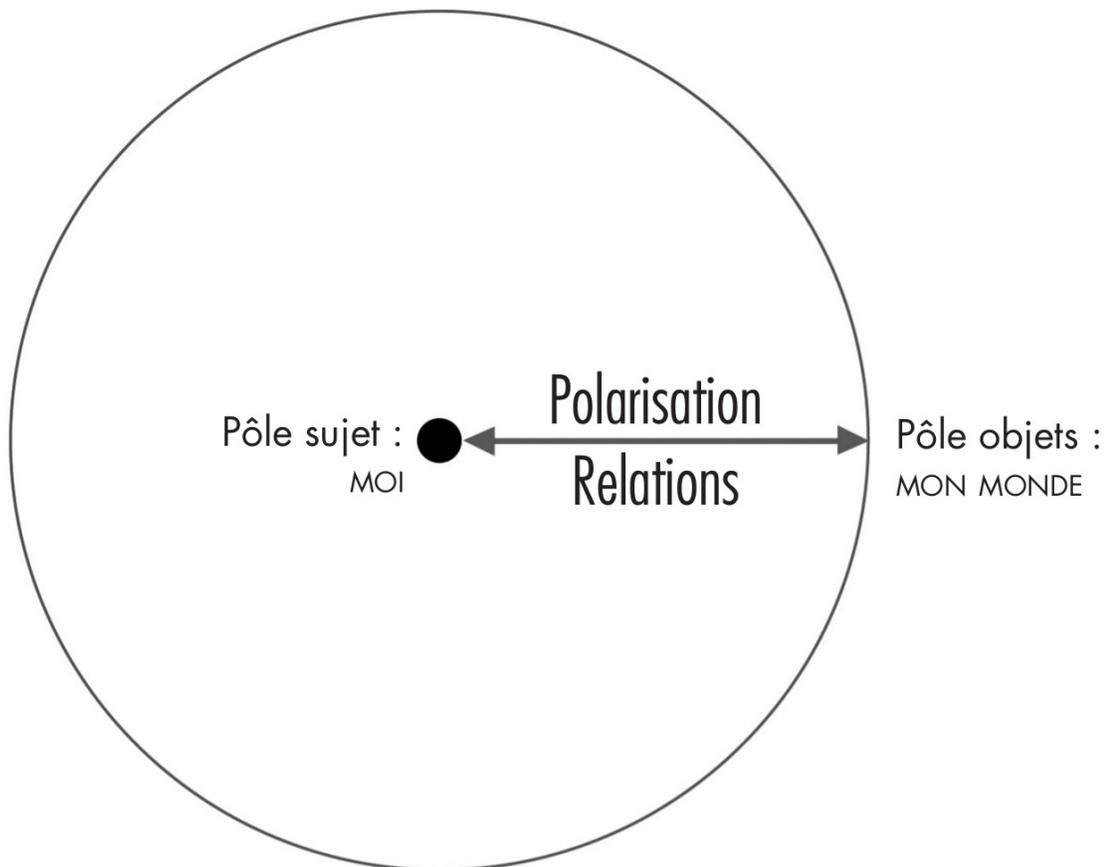


SCHÉMA 1 : LE MODÈLE CENTRE-PÉRIPHÉRIE, LA POLARISATION DE LA CONSCIENCE HABITUELLE

Il est important de noter que le centre et la périphérie, « moi et mon monde », ne sont ni deux entités ni séparés et indépendants. « Le centre et la périphérie » de la conscience, « moi et mon monde », « moi et ce qui est autre que moi » dépendent l'un de l'autre. Ils se posent l'un par rapport à l'autre, dans leur relation, en se déterminant réciproquement. Dit autrement, le sentiment de « moi » se pose dans l'expérience du monde « autre » qui l'entoure. Les expériences de « moi » et de « mon monde » sont interdépendantes, elles se posent dans leur interrelation. En phénoménologie, on parle de cette relation en termes d'intersubjectivité ou d'interdépendance.

- **L'interdépendance du moi et de son monde**

Quand nous parlons de l'interdépendance* de moi et de mon monde, nous ne disons pas que c'est moi et mon esprit qui produisent le « monde », ce qui serait très narcissique et présomptueux, mais nous disons que mon esprit produit ma version du monde, mon expérience du monde, ma représentation* de celui-ci. Un point important est que « moi » et « ma représentation du monde » sont interdépendants. Dit autrement ma perception du monde dépend de moi. Cette perception personnelle du monde est ce que nous nommons « mon monde virtuel ».

- **La métaphore de la carte et du terrain**

Nous allons illustrer le processus de représentation* du monde et de projection de mon monde par un exemple de cartographie numérique tel que Google Maps. Sur la base de la photographie d'un terrain ces outils surimposent différents calques, qui interprètent le terrain naturel représenté par la photo. Les calques renseignent sur les caractéristiques du terrain, ajoutant des informations, des formes qui ont des noms délimitant des espaces nommant ceux-ci. Ce sont des villes, des routes ou des cours d'eau. Une carte interprète ainsi le terrain, créant une représentation conceptuelle de celui-ci. Dans l'état final de la carte, le terrain vierge a même complètement disparu. Il ne reste plus que son interprétation, sa représentation.

De même, au quotidien, nos concepts, les noms et formes que nous projetons sur le terrain de la réalité créent notre représentation, notre version de celle-ci. C'est notre expérience du monde qui a tendance à devenir notre monde. À l'expérience première du « terrain » de la réalité se surimposent nos interprétations, les représentations conceptuelles que nous projetons sur celui-ci. En réalité notre expérience habituelle est un mélange de perception directe du terrain et de représentations. Le terrain sous-jacent transparaît toujours, plus ou moins, au travers de la carte qui le recouvre et l'interprète. Mais, plus les projections et les représentations sont opaques, denses et épaisses, moins le terrain transparaît. À la limite le processus de cartographie qu'est la conscience habituelle ne perçoit plus que son interprétation du monde. Je ne perçois plus le monde réel, je ne perçois plus que mon monde, c'est-à-dire l'interprétation que j'en ai. Ce processus d'interprétation, de conceptualisation, de projection sur le terrain de l'expérience première est celui qu'opère la prise de conscience qui s'effectue dans et par la représentation conceptuelle. Cette prise de conscience est « la saisie cognitive* » qui projette sur le terrain de l'expérience la carte des formes et des noms qui crée notre monde de représentations, le monde virtuel dans lequel nous vivons habituellement.

Ce système d'interprétation n'est pas mauvais, il est même très utile et nécessaire car il nous permet de décrypter le monde et, dans une certaine mesure, de le maîtriser en l'interprétant. Mais il crée des problèmes lorsque nous en venons à prendre la carte pour le terrain, c'est-à-dire lorsque nous en venons à prendre nos projections et nos représentations pour la réalité en soi. Prendre la carte pour le terrain est une illusion qui peut conduire à de très graves conséquences psychologiques, écologiques et éthiques.

- **La saisie cognitive***

Comme nous venons de le voir, la conscience habituelle que nous avons des personnes et des choses dépend des représentations que nous nous en faisons, c'est-à-dire de la manière dont nous les concevons. Nous avons ainsi tendance à ne pas percevoir les personnes et les choses comme elles sont, mais comme nous nous

les représentons, avec les concepts et les idées préconçues, les préconceptions que nous projetons sur elles. Ce processus constitue l'aspect superficiel de la réalité, son masque. C'est notre réalité virtuelle, habituelle.

Plus précisément la saisie cognitive est créatrice de la dualité sujet-objet. Non seulement la saisie cognitive détermine notre perception du monde, mais elle structure aussi l'expérience dualiste sujet-objet dans laquelle nous vivons habituellement. Disons simplement que concepteur et conçu existent l'un par rapport à l'autre dans l'opération de conception. Sujet-saisisseur et objet-saisie se structurent dans la saisie cognitive qui engendre ainsi la conscience duelle habituelle sujet-objet.

Mais, ainsi que nous allons le voir ci-dessous, au terme de la voie apparaît l'expérience sans saisie, l'expérience primordiale qui était présente dès le début, mais qui était voilée par les représentations dites adventices surimposées. Nous illustrerons ultérieurement cette situation avec la métaphore du dévoilement du paysage enténébré.

• **La saisie cognitive* structure la conscience habituelle**

De ce qui précède nous pouvons comprendre que ce que nous entendons par conscience est l'expérience duelle sujet-objet structurée par la saisie cognitive. C'est ainsi que dans la conscience nous sommes toujours conscients **de** quelque chose. La conscience est ainsi toujours « conscience **de** » quelque chose, conscience d'objets sensoriels, par l'un ou l'autre des six sens*. Dans ce processus cognitif de saisie, la cognition* saisit les choses qu'elle expérimente comme objets et, en même temps, pose l'observateur, le sujet conscient qui les perçoit. Ainsi la saisie cognitive « projette » à l'extérieur les objets observés et « intro-jette » à l'intérieur le sujet observateur.

À ce point nous pourrions élaborer un peu plus le modèle « centre-périphérie » que nous avons utilisé pour décrire la conscience habituelle en le transformant en un modèle tridimensionnel qui serait celui d'une sphère, d'une bulle. « Moi-je » vis habituellement dans une sorte de bulle avec « moi » au centre et mes projections-représentations qui constituent mon « monde virtuel », tout autour. C'est pourquoi l'on peut dire que chacun vit

dans sa bulle qui est plus ou moins opaque ou transparente. Nous qualifions cette bulle, ce monde, de « virtuel » car il n'est pas vraiment réel, sa réalité est relative, c'est celle de nos représentations.

- **Le programme du « pilotage automatique* » dans le « monde virtuel »**

À ce stade, il est utile de comprendre que nos projections et représentations sont induites, formées, formatées par les informations que nous avons enregistrées au fil de notre histoire personnelle. Nous avons tous hérité d'un passé qui nous constitue et nous modèle dans ce que nous sommes et vivons. Ce passé subsiste aujourd'hui sous forme de traces et de mémoire, d'empreintes, inscrites dans notre génome, notre bagage culturel, notre langue, notre éducation, notre biographie personnelle ou notre environnement.

Ces informations nous conditionnent. Elles sont une sorte de « programmation » du moi, de ses comportements et de ses relations. Dans un premier temps elles induisent une propension fondamentale à expérimenter en mode duel puis, dans cette expérience duelle, elles induisent toutes les relations susceptibles de se vivre dans la polarité *sujet-objet* de la conscience habituelle. Ces informations « *in-forment* » la conscience, c'est-à-dire qu'elles lui donnent forme ou la prédisposent, la formatent. Ce que je suis et vis est le résultat de cette programmation de la conscience habituelle. Au niveau superficiel, cette programmation de notre fonctionnement habituel peut être décrite comme un « pilotage automatique ». En effet, dans ce mode de fonctionnement nous sommes dans un processus d'enchaînement de réactions, automatiques et conditionnées qui sont, tour à tour, conditionnées et conditionnantes. C'est le contraire de la liberté. Le pilotage automatique est une forme de prédétermination, de déterminisme. Heureusement il n'est jamais complet, il reste toujours, dans l'instant présent, dans la pleine présence, une possibilité d'intervention, une part de liberté qui fonde notre libre arbitre et notre responsabilité.

Nous sommes ainsi « formatés » par ces empreintes venant d'informations de notre passé. Elles se manifestent sous forme de

tendances, de pulsions et de projections. L'emprise du pilotage automatique peut être plus ou moins forte selon les individus et les circonstances, mais elle est toujours là. Néanmoins, et heureusement, la programmation de ces informations ne nous coupe pas complètement de la réalité, elle nous coupe seulement de l'expérience première, directe et immédiate, antérieure à toutes représentations. L'expérience première* est le lieu de la liberté, alors que la programmation est celui de la détermination. Notre expérience est ainsi finalement toujours un mélange de déterminations et de liberté. La carte voile le terrain, plus ou moins, le monde virtuel recouvre plus ou moins le réel et les informations qui conditionnent les actions sont plus ou moins fortes et déterminantes.

• **Les informations structurent la saisie cognitive et sont induites par celle-ci**

Les informations qui programment la conscience dans le processus du pilotage automatique sont des empreintes laissées dans la conscience par les actions faites antérieurement. Plus une action passée fut intense, plus elle a laissé dans la conscience une empreinte forte et prégnante. Et pareillement aujourd'hui, plus une action est intense, plus elle imprime dans la conscience une empreinte forte et durable. Cette empreinte y subsiste et induira ultérieurement des tendances correspondantes qui se manifesteront lorsque les circonstances y seront favorables. C'est ainsi que le potentiel des empreintes s'actualise quand les facteurs propices sont réunis.

Dans une action, le sujet-acteur, l'acte-action et l'objet de l'action sont interdépendants. De plus, l'intensité de leur existence et de leur relation est proportionnelle. Le sujet et l'objet ont une solidité proportionnelle à l'intensité de leur relation et l'intensité de la relation est proportionnelle à celle de l'information induite.

Ainsi il y a proportionnalité entre :

- La solidité de l'expérience du sujet et de l'objet
- L'intensité de la saisie cognitive et celle de la relation entre le sujet et l'objet

L'intensité de l'action-relation est aussi proportionnelle :

- aux empreintes-informations et tendances qui l'ont induite,
- aux informations-empreintes qu'elle induit et qui agiront ultérieurement sous forme de tendances.

Tout ce processus peut être illustré par la métaphore de la germination et de la croissance de graines : les actes passés sont comme des graines semées qui subsistent sous forme de potentialités jusqu'à ce qu'elles rencontrent les circonstances propices que sont une bonne terre, de l'eau, la chaleur qui leur permettent de germer et de croître. Ces graines sont des informations. En bref, comme le dit le dicton : « On récolte ce que l'on a semé », ce qui a une portée qui devient ainsi très profonde !

• **La métaphore de la lecture radar du terrain dans le pilotage automatique**

L'exemple du pilotage automatique* a ses limites, car nous ne sommes jamais complètement conditionnés. Notre expérience est toujours un mélange de conditionnement et de liberté, de représentation et d'expérience première. Plus nous sommes sous l'emprise des conditionnements des empreintes passées, moins nous sommes libres ; et inversement, moins nous sommes sous l'emprise de ces empreintes, plus nous sommes libres. Ce qui est important est de comprendre que c'est l'état de pleine présence, l'état de suspension, ou de diminution de la saisie cognitive, qui permet le désengagement, le débrayage des conditionnements et des automatismes du programme.

Dans ce contexte nous pouvons reconsidérer la métaphore du pilotage automatique le perfectionnant en disant que la conscience fonctionne comme une sorte de radar qui lit le terrain en l'interprétant. La conscience est comme un système radar qui projette une onde sur le terrain et l'interprète en retour. L'information reçue est analysée, comparée, avec des données mémorisées, les empreintes latentes, liées à nos expériences passées, notre mémoire ; il en vient une interprétation. Cette interprétation et ses représentations servent à naviguer dans les représentations du terrain ainsi construites. La représentation du terrain est utile et pertinente si elle est en adéquation avec le terrain lui-même, mais elle est inutile si elle est en inadéquation avec celui-ci, ce qui peut

arriver si le système d'interprétation fonctionne mal ou est parasité. Dans tous les cas, la carte n'est qu'une représentation conventionnelle de la réalité du terrain et prendre la carte pour le terrain constitue toujours pour la conscience une illusion utile ou aliénante.

Cet ensemble d'opérations que décrit l'exemple du « pilotage automatique », plus ou moins conditionné par ses informations dans son « monde virtuel », est, analogiquement, le mode de fonctionnement de la conscience habituelle dans sa saisie cognitive. C'est l'étape initiale de la voie.

• **L'analogie de l'état de rêve**

Comme nous venons de le voir, la conscience habituelle, que nous vivons au quotidien, repose sur l'illusion de la séparation sujet-objet. Sujet-objet, esprit-expérience, ne sont pas vraiment deux choses séparées mais une seule boucle cognitive dans laquelle l'esprit-sujet se situe par rapport à l'expérience d'objets. Cette situation est analogue à celle que nous vivons dans nos rêves, lorsque notre esprit s'expérimente comme un rêveur différent ou séparé de son monde onirique. C'est ce qu'on nomme l'illusion de la séparation ou de la dualité. Le « centre » se vit illusoirement séparé, différent, de la « périphérie ».

Imaginez que vous êtes dans votre chambre à coucher, la nuit sous la couette. C'est une nuit noire et dans votre chambre c'est l'obscurité totale. Vous dormez profondément et à un moment vous vous mettez à rêver. Ce pourrait être n'importe quel rêve mais nous allons choisir un rêve fort, vous comprendrez pourquoi.

Imaginez donc que vous rêvez que vous êtes sur une belle plage de sable fin avec des palmiers, le soleil brille, la mer est bleue, calme. Vous êtes paisiblement étendu en train de vous reposer. Tout va bien, la situation est parfaite.

En fait cette plage est sur une île tropicale bordée par la jungle. À un moment vous entendez derrière vous un bruit curieux. Vous vous retournez et apercevez un énorme crocodile qui sort de la jungle. Vous êtes horrifié, vous vous levez et décampez sur-le-champ. En vous retournant vous voyez que le crocodile vous suit. Vous vous mettez à courir mais il se met aussi à courir. Vous pensez fuir dans

l'eau mais on vous a appris que ces crocodiles sont des crocodiles de mer, ils sont plus rapides dans l'eau que sur terre. Vous vous mettez à courir le plus vite possible. Le crocodile vous poursuit. Il court très vite, il est plus rapide que vous, il vous rattrape. C'est la frayeur. Vous le sentez qui se rapproche. Vous regardez encore, il est juste derrière vous la gueule grande ouverte. Et, finalement vous entendez un grand « clac ». C'est fini, il vous a croqué.

Bref, vous avez fait un cauchemar.

Nous allons maintenant examiner cette situation et ce qui s'est passé. Nous considérerons l'état de rêve en général puis le cauchemar en particulier et en déduirons la source de l'illusion et sa libération.

D'abord le rêve en général : remarquons ce qui se passe lorsque nous rêvons : bien que nous soyons dans l'obscurité complète nous avons rêvé d'une plage ensoleillée. Cette luminosité n'est pas extérieure, elle vient de notre « esprit ». Nous pouvons en déduire une première observation : l'esprit est doté d'une certaine clarté qui lui est inhérente.

Maintenant, considérons ce qui s'est passé lorsque nous avons commencé à rêver : il y a eu l'apparition d'un sujet « moi » sur la plage avec son corps onirique et d'un « monde » onirique, la plage bordée par la jungle. La première chose qui pourrait nous sembler curieuse est que notre esprit de rêveur s'est scindé en deux : une partie de celui-ci a donné naissance au monde onirique et une autre partie de celui-ci a donné naissance au moi qui s'identifie au corps onirique que je suis dans le rêve. C'est ainsi que naît la conscience onirique. Ce processus de naissance de la conscience onirique est analogue¹ à l'émergence de la conscience en l'état de veille. Il est analogue à la polarisation de la conscience que nous avons décrite ci-dessus dans sa modélisation « centre-périphérie », « projection des objets-introjection du sujet ». La naissance de la dualité dans la conscience onirique est analogue à la naissance de la dualité dans la conscience diurne.

Dans l'état onirique la clarté de l'esprit du rêveur s'est scindée en deux. Cette clarté devient d'une part un pôle sujet doté d'une certaine lucidité, faculté de connaissance qui s'associe au corps onirique pour donner le sujet onirique. Et, d'autre part, elle devient

un pôle objets, monde onirique, doté d'une certaine luminosité qui est vécue dans notre exemple comme la plage ensoleillée et l'ensemble de la situation extérieure. En résumé : la clarté de l'esprit onirique est devenue lucidité du sujet et luminosité de son environnement. Elle s'est scindée en deux pôles sujet-objet donnant naissance à la dualité. On remarquera que cette dualité est toute relative car elle n'existe que dans l'esprit du rêveur. On pourrait même dire qu'elle est fictive, illusoire. Ou mieux qu'elle n'est vraie que pour le rêveur dans l'illusion de son rêve.

Par ailleurs, remarquons que l'esprit est doté d'une clarté inhérente susceptible de se spécifier en lucidité et en luminosité.

Considérons maintenant le rêve et son contenu, en fait le cauchemar. Remarquons d'abord qu'il s'est constitué une relation entre les deux pôles de l'expérience onirique, particulièrement « moi et le croco ». D'une peur procédant de la perception du croco comme un mauvais objet qui nous prend pour de la nourriture naît une aversion et un processus d'évitement dans la fuite. Ce processus serait un instinct de survie sain si le croco était réel, quoique la meilleure stratégie d'évitement soit discutable (pas trop longtemps !).

Considérons aussi la souffrance induite par le cauchemar. D'abord elle est réelle, nous nous réveillons en sueur froide, comme on dit. Mais d'où vient cette souffrance ? Elle vient de l'illusion, de l'illusion de s'être identifié à un corps onirique qui a souffert d'être croqué par un croco de rêve. L'illusion est ici d'avoir pris ses projections et identifications pour une réalité objective. En effet, supposez qu'au moment de l'apparition du croco vous ayez reconnu l'illusion de la situation, à savoir qu'un croco de rêve voudrait, peut-être, croquer votre corps onirique. Vous auriez vu la situation avec un certain sens de l'humour. En tout cas il n'y aurait pas eu lieu de paniquer. Au pire c'eût été un mauvais film. En bref, la souffrance, le mal-être, est venu de prendre pour existant ce qui ne l'est pas. Prendre pour existant ce qui n'existe pas ou, à l'inverse, prendre pour inexistant ce qui existe est ce que l'on nomme l'illusion. C'est une façon de comprendre ce que nous expliquions ci-dessus : que l'illusion et les passions qui en procèdent sont source du mal-être.

Cette analogie du rêve est très célèbre, elle peut donner lieu à de nombreuses considérations, ce que nous venons de présenter peut suffire pour illustrer la constitution de la conscience habituelle et son mode de fonctionnement duel et conflictuel. Un développement important, que nous ne traiterons pas pour raison de concision, serait d'envisager le jeu des empreintes latentes dans l'esprit du rêveur et de comprendre comment elles modèlent et conditionnent son rêve. Nous pourrions ainsi comprendre le pilotage automatique et le monde virtuel...

Au milieu : le cheminement sur la voie

• La pratique de la dessaisie*

Nous allons à présent considérer comment la pratique de la pleine présence consiste en une « dessaisie cognitive ». Cela correspond à l'opération de dévoilement que nous illustrerons dans la métaphore du paysage enténébré (voir ci-dessous, p. 58). Nous avons compris que la saisie cognitive construit et solidifie la dualité et les voiles des représentations et projections avec leur cortège d'illusions et de saisies passionnelles. Nous pouvons aisément comprendre qu'à l'inverse, la dessaisie les déconstruit et les dissout graduellement, opérant ainsi leur dévoilement. Lorsque l'intensité de la saisie cognitive se réduit, les voiles se réduisent et l'expérience tend vers ce qu'on nomme l'expérience nue, dévoilée, ou « expérience première* ».

Remarquons que le dévoilement peut être partiel ou complet : il est proportionnel à la profondeur et à la stabilité de la dessaisie.

• La pleine présence ouverte comme pratique fondamentale de dessaisie

La pratique de l'ouverture de la conscience qu'est la pratique de la présence ouverte est la principale méthode. Comment une pratique d'ouverture de la conscience comme la présence ouverte est-elle source de dessaisie ? Entendons d'abord que l'ouverture du champ de la conscience est aussi une ouverture des sens. Particulièrement il est important de comprendre le lien entre

ouverture et relâchement : en relâchant les tensions sensorielles, les champs sensoriels s'ouvrent. Dessaisie, relâchement sensoriel, relâchement de la conscience et ouverture sont concomitants. Nous développerons cet aspect d'un point de vue pratique lors de la quatrième étape.

Maintenant, nous reprenons le modèle de la conscience habituelle comme structure centre-périphérie, avec l'observateur au centre, les choses observées à la périphérie et, entre les deux, le processus relationnel associé à la saisie cognitive.

En extrapolant ce modèle : la conscience s'ouvrant est moins polarisée, une relation ouverte est moins polarisée, moins intense qu'une relation fermée, polarisée. Le sujet est alors un centre moins dense et ses objets à la périphérie moins solides. Si nous allons plus loin, la conscience complètement ouverte pourrait se représenter comme une structure sans centre ni périphérie. L'expérience ultime de présence ouverte, d'ouverture ultime, de dessaisie ultime, est « sans centre ni périphérie », c'est un espace non dualiste, comme nous le verrons.

• **Les bienfaits de la dessaisie**

De ce que nous venons de présenter, nous pouvons déduire que :

L'expérience vécue se dévoile dans un retrait plus ou moins complet du voile des projections illusoire. La pratique de la pleine présence, dans la dessaisie qu'elle opère, rend nos projections de plus en plus transparentes. Nous sommes de moins en moins dans l'illusion que la carte est la réalité, et nous percevons ainsi le terrain de plus en plus directement, immédiatement.

La réalité directe, première et immédiate se révèle au fur et à mesure de la dessaisie, en même temps que nous nous reconnectons de plus en plus à l'expérience première de la réalité nue. Nos projections et leurs conditionnements deviennent moins prégnants, plus ténus, et nous vivons donc davantage dans la réalité fondamentale.

La dessaisie recentre sur l'instant présent, l'ici et maintenant. Elle fait sortir des élaborations mentales, réminiscences du passé ou anticipations de l'avenir. Elle fait vivre la réalité présente, première, plutôt que de demeurer en permanence dans les représentations

imaginaires, souvenirs venant d'empreintes passées ou projections d'un avenir que nous programmons en l'imaginant.

La dessaisie réalise l'état de bien-être spontané et harmonieux de l'instantanéité. Le processus de la saisie cognitive diminuant jusqu'à l'état de non-saisie nous ouvre progressivement à la saveur et au bonheur de l'instant présent, à l'état de bien-être spontané et harmonieux de l'instantanéité.

La dessaisie ouvre un espace de liberté dans lequel le pilotage automatique et ses conditionnements sont réduits ou suspendus. Cet espace de liberté est celui de notre libre arbitre et de notre responsabilité. Dans l'état de pleine présence, suspendu, nous pouvons ne pas donner suite aux tendances qui se manifestent.

En bref, la pratique de la présence ouverte opère une dessaisie cognitive cultivée jusqu'à l'ultime non-saisie. Cette voie de la présence ouverte est celle de la libération de la saisie cognitive, la voie de l'incorporation, du bonheur-liberté.

À la fin : le fruit ultime de la pratique

La voie de la dessaisie part de la conscience duelle, habituelle, pour nous conduire à l'expérience première, non duelle, immédiate et naturelle. Ce cheminement de la conscience habituelle à l'expérience première résume toute la voie, de la dualité à la non-dualité. L'expérience première finale est nue, sans voile. Elle n'est pas fabriquée et subsiste en soi avant que le mental ne fabrique quoi que ce soit, avant que la conception ne la voile.

• Une expérience d'incorporation de la réalité

Ce que nous nommons « incorporation* » est l'expérience qui consiste à « faire corps » avec l'instant présent. L'« incorporation » se vit lorsque, s'oubliant dans la dessaisie, on s'absorbe dans l'expérience de l'instant présent, lorsqu'on est *un* avec la sensation nue et dépouillée de l'instant. Faire ainsi corps avec l'expérience se dit *incorporer* l'expérience de l'instant présent.

Il ne s'agit pas que « je » sois présent à quelque chose qui serait l'instant présent, mais plutôt que le « moi-observateur » se suspende dans la non-saisie et ainsi s'incorpore, fasse corps avec l'instant

présent, s'oubliant en celui-ci. L'incorporation est réalisée lorsque l'observateur s'est absorbé en l'instant présent. Cette expérience est une « présence d'absence* ». L'expérience de l'instant présent se vit alors « en soi », dans la non-séparation de l'observateur et de l'observé, en faisant corps avec l'expérience « une, non-deux ». C'est ce qu'on entend par l'incorporation non duelle de l'expérience de la réalité.

• **Des exemples d'incorporations**

La qualité de présence d'un grand musicien ou d'un grand danseur est un exemple d'incorporation, au moins partielle et temporaire. Un excellent musicien fait corps avec la musique et un excellent danseur fait corps avec la danse. Ils ne jouent pas consciemment de la musique ou ne dansent pas dans la conscience d'eux-mêmes. Ils sont la musique, ils sont la danse. On pourrait dire qu'ils se sont oubliés dans l'instant présent et que « ça joue » ou que « ça danse ». Ils doivent, bien sûr, s'être longuement entraînés à pratiquer leur art avant d'atteindre ce niveau de virtuosité, mais arrivés à l'excellence, ils « font corps » avec l'instant et ça joue ou ça danse parfaitement, sans conscience de soi en train de jouer ou de danser. Nous pourrions aussi décrire le même phénomène dans la perfection de tout apprentissage.

Les termes d'incorporation, d'expérience nue et d'expérience première naturelle désignent finalement la même expérience. C'est l'expérience nue et première, au sens où elle se situe avant les représentations. Cette incorporation de l'instant présent est libre de saisie du passé, de l'avenir ou même du présent !

• **L'ultime expérience de pleine présence « non duelle »**

Dans le processus de dessaisie, le sujet observateur s'incorpore à l'expérience objective, faisant corps avec celle-ci, c'est ce que nous avons nommé l'incorporation, cœur de la pratique de pleine présence. « Incorporer » ou « faire corps avec » sont ainsi des expressions utilisées pour exprimer l'expérience de pleine présence, d'empathie, de communion ou d'union totale en laquelle il n'est pas un « moi-ici » séparé d'un « autre-là-bas », un « moi » séparé d'un

« autre ». Cette absence de séparation sujet-objet est ce que l'on nomme l'expérience non duelle, transcendant la dualité sujet-objet. En elle demeure la perfection de la compréhension, l'intelligence immédiate de la réalité et la perfection de l'altruisme, transcendant illusions et égoïsme.

■ L'EXPÉRIENCE LIBÉRATRICE

L'expérience libératrice est une incorporation non duelle et un état naturel.

Une incorporation non duelle

D'une façon générale, l'expérience de la pleine présence consiste à faire corps avec l'expérience de l'instant en toutes circonstances. Dans cette « incorporation », il ne s'agit pas de s'identifier à l'instant présent mais de le vivre dans sa plénitude, sans séparation, en étant un avec celui-ci.

Qu'il soit plaisant ou déplaisant, vivre pleinement l'instant présent en étant « un, non deux » avec lui est la meilleure façon de le vivre harmonieusement et d'y répondre d'une façon adaptée.

Une fois que nous avons découvert l'expérience de la pleine présence, la pratique consiste à revenir à celle-ci chaque fois que nous en avons été distraits. C'est ce qu'on nomme le « rappel » qui permet l'intégration de la pleine présence dans toutes les circonstances de la vie quotidienne. Cette pratique requiert une discipline rigoureuse et suivie qui se développe sur la base de l'inspiration et de la motivation².

Un état naturel

Il est très important de comprendre que l'état de pleine présence est une expérience naturelle, une expérience humaine fondamentale. C'est l'instant présent, tel qu'il est, avant que le mental conceptuel ne se l'approprie en se le représentant. C'est le présent avant sa « représentation ».

Il ne s'agit pas d'essayer de produire artificiellement les qualités d'attention, d'ouverture et de sensibilité empathique bienveillante de

la pleine présence. Ces qualités existent spontanément en l'état naturel de présence. Par contre, dans notre état de conscience habituelle, elles sont voilées par le mental conceptuel, discursif. L'émergence ou la révélation de ces qualités naturelles est un parcours de dévoilement : c'est la disparition des voiles qui révèle les qualités naturelles fondamentalement présentes. La métaphore classique qui suit illustre cette présence immanente des qualités dans la transcendance des voiles mentaux.

La métaphore du paysage enténébré

Imaginons donc que nous nous trouvons au milieu d'un paysage naturel plongé dans un épais brouillard avec de lourds nuages qui masquent son relief et tout son paysage. Ce paysage enténébré est sombre, fermé, et empêche toute visibilité. Rien ne transparaît des qualités de sa beauté. C'est alors qu'un petit vent se lève. Il dissipe progressivement brouillard et nuages. Peu à peu, la visibilité s'améliore, l'environnement s'éclaircit et l'horizon s'élargit. Nous commençons à entrevoir les caractéristiques du paysage. Il se peut même qu'à un moment survienne une éclaircie, une percée fugitive, un instant lumineux pendant lequel le voile nuageux s'ouvre avant de se refermer. Au fur et à mesure que le brouillard se dissipe, la lumière et la chaleur augmentent. Finalement, quand nuages et brouillard se sont évanouis, le paysage se révèle, clair et dégagé, baigné de la douce chaleur du soleil. Nous pouvons alors en admirer la splendeur : la clarté et la brillance de ses formes, son ouverture et toutes ses belles et bonnes qualités naturelles.

Toutes les qualités de ce paysage étaient présentes depuis le début, mais nous ne les voyions pas parce qu'elles étaient voilées, cachées par le brouillard. Les qualités de l'expérience de pleine présence sont semblables à celles de ce paysage, elles sont naturellement présentes depuis l'origine, mais habituellement masquées ou voilées. Ainsi, l'expérience naturelle de l'état de pleine présence est habituellement masquée par les représentations ou projections produites par le mental conceptuel.

Cette notion est subtile, retenons dans un premier temps que l'entraînement à la pleine présence consiste à lever des voiles plutôt qu'à « fabriquer » les qualités particulières de l'état de présence. Et,

lorsque nous comprenons que ces voiles sont faits de projections, de tensions ou de fixations mentales, il devient de plus en plus évident que la pratique est fondée sur la détente, le relâchement et l'ouverture.

L'importance de l'entraînement

Toute naturelle qu'elle soit, l'expérience de pleine présence a néanmoins besoin d'être cultivée par une pratique, un entraînement. Comme nous l'avons dit, cet entraînement ne consiste pas à fabriquer l'expérience, c'est un dévoilement dans lequel ce qui voile l'expérience immanente se dissipe.

D'une façon générale, nous ne vivons pas dans l'instant présent, trop occupés que nous sommes à ressasser le passé ou à anticiper l'avenir. L'entraînement à la pleine présence consiste à revenir à l'instantanéité présente, chaque fois que le mental nous en a distraits. L'expérience sensorielle directe et immédiate est toujours là, bien qu'habituellement voilée par la saisie cognitive du mental conceptuel. Ce sont les fabrications de la pensée discursive qui nous écartent continuellement de l'immédiateté de la présence d'instantanéité. L'entraînement consiste donc à laisser ces fabrications se dissoudre, sans les nourrir, ce que nous faisons lorsque nous les suivons. Il s'agit de ne pas s'investir en celles-ci en les suivant ni d'ailleurs en les fuyant.

Dans l'exemple du paysage enténébré, l'entraînement à la pleine présence est le souffle qui peu à peu disperse les voiles et révèle la beauté du paysage. L'entraînement est ainsi un processus de dévoilement des qualités de notre état naturel, de notre nature fondamentale qui est dotée des qualités de notre bon fond, de notre santé fondamentale.

C'est considérant l'importance de l'entraînement que nous avons constitué, pour encourager et faciliter la pratique de tous, un protocole d'entraînement à la pleine présence adapté à la vie contemporaine avec un écosystème pédagogique l'accompagnant (voir chapitre 4).

L'intégration et le rappel

Les voiles dont nous venons de parler partent des représentations conceptuelles constituant les illusions d'où procèdent les passions. Comme nous l'avons vu, illusions et passions viennent des empreintes qui modèlent les habitudes mentales. La pratique de la pleine présence consiste à dissoudre ces habitudes. Ce n'est pas facile, car comme chacun sait, il n'est pas aisé de perdre une mauvaise habitude !

Laisser se dissoudre nos tendances habituelles est le cœur de l'entraînement ; cela s'accomplit par la pratique du rappel, qui nous ramène régulièrement à la pleine présence en laquelle le cycle autosustentateur des habitudes et de leurs empreintes se décharge. Petit à petit, si nous persévérons, le rappel devient de plus en plus naturel et la dessaisie se substitue à la saisie cognitive. Lorsque l'état de dessaisie est devenu stable, la décharge des habitudes mentales est continue et elles viennent finalement à s'épuiser.

Le rappel consiste ainsi à cultiver de brefs moments de pleine présence fréquemment répétés. Une fois que nous avons découvert l'état de pleine présence, nous nous entraînons à y revenir le plus fréquemment possible³. En cultivant ainsi l'état de présence nous l'intégrons, il devient de plus en plus continu et stable en s'intégrant à notre vie. La stabilité est le but de la pratique.

La motivation, source de l'entraînement

L'entraînement et sa discipline deviennent possibles lorsque nous sommes motivés. La motivation naît dans la compréhension des bienfaits de la pratique, de sa pertinence et de son utilité. Dans l'introduction du manuel, nous avons déjà présenté les bienfaits de la pleine présence. La compréhension de ces bienfaits est une source de motivation pour commencer l'expérience de la pratique. En comprenant que la pratique de la pleine présence est source de bien-être, de bonheur et de nombreuses qualités aujourd'hui validées scientifiquement, naît spontanément l'aspiration pour pratiquer car nous avons tous une aspiration naturelle au bien-être et au bonheur, cette motivation naturelle est universelle.

Il ne s'agit pas d'une croyance mais d'une expérience. Si jamais nous tentions l'expérience et qu'elle se révélait ne pas être concluante, il ne serait bien sûr pas nécessaire de la continuer. Mais

l'expérience vaut au moins la peine d'être tentée et dans un premier temps il est important de la commencer.

Souvenons-nous donc des bienfaits de la pratique. Un bon moyen mnémotechnique, en anglais, pour se remémorer les qualités de la pleine présence consiste à se souvenir des « 3 H* ». On parle de la simultanéité des « trois H » que sont *Harmony*, *Health* et *Happiness* ou en français Harmonie, Santé et Bonheur. Comprendons que, dans une perspective médicale, la santé (*health*) est l'état d'harmonie (*harmony*) de notre organisme et que cette santé est naturellement bien-être ou bonheur (*happiness*). Ainsi, très simplement : quand on est en bonne santé « ça va bien », c'est l'état de bien-être, de bonheur (*happiness*).

Nous pouvons donc tout simplement dire qu'harmonie, santé et bien-être sont trois perspectives d'un même état auquel nous aspirons tous. Si nous comprenons que la pratique de la pleine présence est, de bien des manières, la source de la santé fondamentale et des 3 H, nous aurons une énergie enthousiaste pour la pratiquer !

Nous commencerons par les instructions générales de la pratique. Elles sont utiles et importantes dans toutes les phases de l'entraînement. Ce sont des instructions essentielles auxquelles il est nécessaire de revenir régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient bien intégrées. Nous les rappellerons au début de chacune des étapes de l'entraînement.



Notes

1. Attention, nous disons analogue car il y a bien sûr des différences qui portent particulièrement sur la qualification du substrat de l'expérience. Ne pas bien comprendre ces différences peut conduire à l'erreur du solipsisme.

2. Voir au chapitre 1 : « La motivation, source de l'entraînement », et au chapitre 2, « Les neuf remèdes aux six obstacles ».

3. Voir au chapitre 2 « La pratique de la pleine présence en action ». Cette pratique est le cœur de l'entraînement, nous la développerons dans la huitième étape du protocole comme entraînement dans la vie quotidienne.

Chapitre 2

LA PRATIQUE EN GÉNÉRAL

E3

■ DÉCOUVRIR L'ÉTAT DE LA PLEINE PRÉSENCE

Le cœur de la voie consiste à découvrir l'expérience de pleine présence avec ses qualités d'attention, d'ouverture et de bienveillance, puis à s'entraîner à y revenir, intégrant ainsi son expérience à la vie quotidienne. Il ne s'agit pas de produire un état particulier à force de concentration ou d'effort mental, mais plutôt de découvrir l'attention claire qui demeure naturellement dans le repos du mental ouvert et libre de tension.

En résumé, la voie de la pleine présence comprend deux temps :

1. **La découverte de l'état** : quelques méditations simples vont vous permettre de découvrir l'expérience de la pleine présence à l'instant présent.
2. **La pratique ou l'entraînement** : il consiste à cultiver l'état de pleine présence en y revenant régulièrement, s'entraînant d'abord dans des sessions de pratique assise puis dans toutes les circonstances de votre vie.

Ces deux étapes vont être développées dans ce chapitre.

Trois méditations pour découvrir les trois dimensions de la pleine présence

Dans les 10 points de la mindfulness, lors de l'introduction, nous avons présenté la pleine présence comme l'état de présence attentive à l'instant présent. Sa pratique peut prendre différentes formes et

suivre diverses progressions. Néanmoins, la plus courante commence par l'attention au souffle.

Nous allons découvrir cette présence attentive au souffle en une courte méditation en neuf points.

P2

• Découvrir la présence attentive : 5 minutes de méditation en neuf points

Descriptif

Vous allez découvrir la présence attentive au souffle en une courte méditation en neuf points. L'objectif est d'expérimenter la sensation du souffle en continu, revenant à cet état d'attention chaque fois que des pensées ou sensations autres vous en distraient.

Exercice

1 – Choisissez **un lieu calme**, silencieux et plaisant dans lequel vous ne risquez pas d'être dérangé et coupez votre téléphone.

.....

2 – Mettez **des vêtements amples**, qui laissent le corps libre ou, si nécessaire, desserrez vos vêtements.

.....

3 – **Asseyez-vous confortablement** sur une chaise ou en tailleur, sur un coussin, le dos droit, de préférence sans vous adosser. Cette assise confortable peut se pratiquer dans une posture en sept points illustrée dans l'étape 1 du chapitre 3.

.....

4 – Entrez dans **la sensation de votre corps**, le percevant dans sa totalité et équilibrez votre posture en relâchant les tensions.

.....

5 – Entrez dans **la sensation de votre respiration** en portant particulièrement votre attention au niveau des narines et au passage du souffle en celles-ci.

.....

6 – Notez que fermer les yeux peut favoriser les sensations autres qu'extérieures. Néanmoins vous pouvez vous entraîner à garder **les**

yeux ouverts dans le regard panoramique comme nous l'avons fait lors de la méditation la plus simple.

.....

7 – Sentez votre souffle. Demeurez dans la sensation des allées et venues de l'air passant dans les narines. **Restez dans la sensation continue de la respiration**, vous relâchant dans l'expiration et vous laissant aller dans cette simple expérience.

.....

8 – Quand vous commencez à suivre vos pensées ou êtes capté par d'autres sensations, **revenez à la sensation de la respiration chaque fois que vous en êtes distrait**, conservant ainsi une continuité d'attention.

.....

9 – **Demeurez dans l'expérience attentive de la continuité du souffle** pendant tout le temps que dure l'exercice.

.....

P3

• **Découvrir la présence ouverte : 5 minutes de méditation en huit points**

Descriptif

Vous allez découvrir la présence ouverte en une courte méditation en huit points. L'objectif est d'expérimenter la sensation d'ouverture continue, revenant à cet état d'ouverture chaque fois que des pensées ou sensations autres vous en distraient.

Exercice

Les quatre premiers points sont les mêmes que ceux présentés lors de la pratique précédente :

1 – Choisissez **un lieu calme**, silencieux et plaisant dans lequel vous ne risquez pas d'être dérangé, et coupez votre téléphone.

.....

2 – Mettez **des vêtements amples**, qui laissent le corps libre ou, si nécessaire, desserrez vos vêtements.

.....

3 – **Asseyez-vous confortablement** sur une chaise ou en tailleur, sur un coussin, le dos droit et de préférence sans vous adosser. Cette assise confortable peut se pratiquer en une posture en sept points illustrée dans l'étape 1 du chapitre 3.

.....

4 – Entrez dans **la sensation de votre corps**, le percevant dans sa totalité et équilibrez votre posture en relâchant les tensions.

.....

5 – La présence ouverte se découvre dans l'ouverture et le relâchement des yeux. Les yeux sont normalement ouverts en **la vision large du regard panoramique**. Laissez-y simplement votre regard détendu dans l'espace devant vous, sans rien fixer de particulier.

Option : la première fois, pour vous aider à trouver cet état de détente des yeux et du regard, vous pouvez placer vos mains des deux côtés de votre tête, à hauteur de vos oreilles, et les faire tourner sur elles-mêmes. Vous constaterez que vous arrivez à les voir bouger toutes les deux, pas d'une façon précise, mais de façon diffuse. Restez alors dans le regard panoramique (voir schéma ci-dessous), un regard détendu, large et ouvert, à plus ou moins 180 degrés.

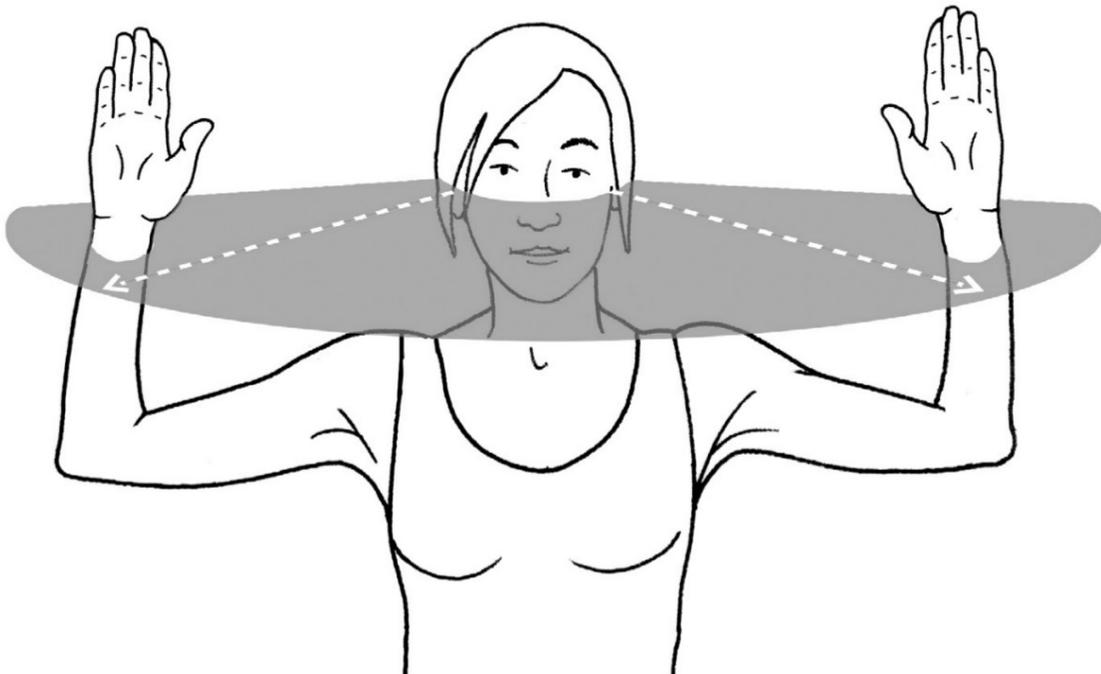


SCHÉMA 2 : LE REGARD PANORAMIQUE

.....
6 – **Restez détendu dans le regard panoramique**, vous laissant aller dans son expérience globale et ouverte.

.....
7 – **Chaque fois que vous êtes distrait de l'ouverture panoramique, revenez-y simplement en vous relâchant dans l'ouvert**, établissant ainsi une certaine continuité de l'expérience d'ouverture.

.....
8 – **Demeurez relâché dans l'expérience d'ouverture panoramique** de la vue pendant tout le temps que dure l'exercice.

.....

P4

• **Découvrir la présence empathique et bienveillante : 5 minutes de méditation en onze points**

Descriptif

Vous allez découvrir la présence empathique et bienveillante en une courte méditation en onze points. L'objectif est d'expérimenter la sensation d'empathie bienveillante en continu, revenant à cet état d'empathie bienveillante chaque fois que des pensées ou sensations autres vous en distraient.

Exercice

Nous reprenons les six premiers points de la pratique de la présence ouverte : la détente dans la vision panoramique est particulièrement importante, puis nous aborderons les points spécifiques à la présence empathique et bienveillante.

1 – Choisissez **un lieu calme**, silencieux et plaisant dans lequel vous ne risquez pas d'être dérangé, et coupez votre téléphone.

.....

2 – Mettez **des vêtements amples**, qui laissent le corps libre ou, si nécessaire, desserrez vos vêtements.

.....

3 – **Asseyez-vous confortablement** sur une chaise ou en tailleur, sur un coussin, le dos droit et de préférence sans vous adosser. Cette

assise confortable peut se résumer à une posture en sept points illustrée dans l'étape 1 chapitre 3.

.....

4 – Entrez dans **la sensation de votre corps**, le percevant dans sa totalité et équilibrez votre posture en relâchant les tensions.

.....

5 – La présence ouverte se découvre dans l'ouverture et le relâchement des yeux. Les yeux sont normalement ouverts en **la vision large du regard panoramique**. Laissez-y simplement votre regard détendu dans l'espace devant vous, sans rien fixer de particulier.

.....

6 – **Demeurez relâché dans l'ouverture panoramique**, vous laissant aller dans son expérience ouverte et globale, observez comment elle amène une ouverture sensorielle globale et restez-y absorbé.

.....

7 – **Accueillez les sensations de l'instant présent** sans réserve et sans jugement, en vous laissant pénétrer par celles-ci dans une complète ouverture des sens, réceptive et sensitive.

.....

8 – Simplement ouvert à ce qui est présent, ici maintenant, détendez-vous en vous laissant aller en **un état ouvert accueillant et bienveillant**. Notez à quel point, en vous ouvrant de la sorte, vous participez naturellement à la réalité de ce qui vous entoure, comment vous faites corps avec elle. Remarquez également la qualité particulière d'empathie, c'est-à-dire de participation ou de communion sensitive avec ce qui est présent dans cet état d'ouverture. C'est l'état de présence empathique et bienveillante.

.....

9 – **Option** : Vous pouvez faire cet exercice en utilisant **un support de contemplation plaisant** comme une fleur, un paysage, ou la présence de personnes qui vous sont familières.

.....

10 – **Chaque fois que vous vous êtes distrait de l'état de présence empathique, revenez-y simplement**, établissant ainsi une certaine

continuité de l'expérience de présence empathique, de participation et d'union.

.....

11 – Demeurez dans l'expérience de présence empathique pendant tout le temps que dure l'exercice.

.....

E4

Les trois dimensions de la pleine présence*

À ce stade, les trois expériences que vous venez de faire vous permettent de commencer à sentir et à comprendre les trois dimensions de la pleine présence :

- **La première dimension de la pleine présence est la présence attentive.**

Vous en avez goûté l'expérience dans la première méditation avec l'attention à la sensation continue de votre respiration. C'est la qualité d'attention et de clarté de la présence : vive, claire, lucide, attentive et alerte.

- **La deuxième dimension de la pleine présence est la présence ouverte.**

Vous avez découvert la deuxième dimension de la pleine présence dans l'ouverture de la vision panoramique. Cette deuxième dimension est la qualité d'ouverture et de détente de la présence : un état ouvert, relâché, spacieux, vaste et dégagé.

- **La troisième dimension de la pleine présence est la présence empathique*, sensitive, bienveillante, qui est profondément celle de la compassion* altruiste.**

Vous avez découvert cette troisième dimension avec la troisième méditation, dans la conjonction de l'ouverture et de l'attention. Cette troisième dimension est la présence sensitive, sensible, empathique et bienveillante. Cette sensibilité est un état de participation réceptif et disponible, un état de communion, d'union.

L'empathie profonde est une réceptivité qui se développe dans une disponibilité bienveillante, qui est la nature de la compassion et de l'altruisme.

Cette troisième dimension découle des deux premières. Lorsqu'on est à la fois ouvert et attentif à l'autre, on entre en empathie avec lui. Dans la participation de cette empathie se vit une communion sensitive qui est source de bienveillance et de bonté non égoïste. Cette bonté ne vit pas l'autre comme autre que soi. En celle-ci, nous faisons corps avec l'autre, et prenons soin de lui comme de nous-mêmes. Cette communion est le cœur de l'empathie bienveillante aussi nommée compassion.

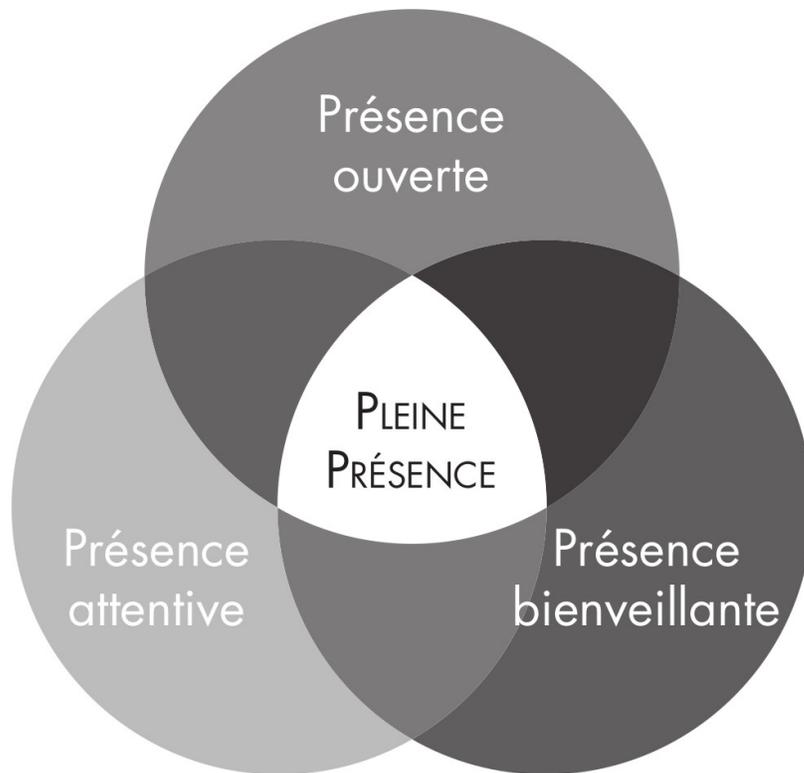


SCHÉMA 3 : LES TROIS DIMENSIONS DE LA PLEINE PRÉSENCE A.O.B.

E5

• **Quelques synonymes des trois dimensions de la pleine présence en termes d'expérience**

Dans le tableau ci-dessous, nous avons indiqué quelques qualificatifs des trois dimensions de la pleine présence : ils peuvent aider à sentir et comprendre celle-ci.

Présence attentive	Présence ouverte	Présence bienveillante
Claire Lucide Vive Alerte	Panoramique Large Dégagée Détendue Relaxée Spacieuse	Empathique Compatissante Altruiste Sensitive Réceptive-disponible

• **La simultanéité des trois dimensions de la pleine présence**

Les trois dimensions de la pleine présence vous ont été présentées séparément et se cultivent généralement successivement, mais elles convergent et se complètent en une même expérience, en laquelle elles sont simultanées.

Lorsque la pleine présence ou certains de ses aspects ont été découverts, la pratique de la méditation – l’entraînement – consiste à cultiver ou intégrer l’état de pleine présence attentif, ouvert et bienveillant dans toutes les situations de notre vie, à chaque instant.

Dans les huit étapes du protocole d’entraînement qui suivent, vous allez voir comment vous entraîner successivement dans ces trois qualités et les intégrer dans votre vie quotidienne.

E6

■ **L’ENTRAÎNEMENT* : CULTIVER L’ÉTAT DE PLEINE PRÉSENCE**

L’entraînement à la pleine présence comprend huit étapes que vous allez voir en détail mais les pratiques de chacune de ces huit étapes ont deux volets invariables :

- L’entraînement à la pleine présence en sessions assises
- L’entraînement à la pleine présence en action

Une session assise quotidienne est la base pour intégrer progressivement la pleine présence en action, dans les circonstances

de la vie quotidienne.

La qualité et la régularité sont plus importantes que la quantité. Il est utile d'être guidé en suivant un programme d'entraînement quotidien. Il est également conseillé de participer à des séminaires-retraites de pleine présence, afin d'être guidé par un facilitateur expérimenté, ou d'être accompagné dans un tutorat¹.

Les deux volets de l'entraînement : la session et l'action

• La pratique de la pleine présence en sessions assises

La session de pratique quotidienne a elle-même une structure type en trois phases :

1- L'introduction consiste toujours à s'établir en l'état de présence, dans la confiance et la sérénité, avec une motivation positive, altruiste.

2- La pratique centrale est l'entraînement proprement dit. La pratique centrale comprend des exercices statiques et en mouvements, elle varie suivant les étapes de l'entraînement.

3- La conclusion consiste toujours à terminer avec un souhait bienveillant, altruiste.

Détaillons à présent ces trois phases.

L'introduction

« Entrée en présence et motivation bienveillante »

On commence toujours une session assise dans un environnement protégé en entrant en présence de la pratique dans son inspiration en un état de confiance, avec une motivation positive et altruiste.

La confiance, ici, n'est pas tant la confiance en quelque chose ou même en soi en tant qu'individu, c'est plutôt un état de non-peur, dans lequel on se sent en sécurité et on se relâche, se détend. La première condition pour débiter une session est donc de se sentir protégé, à l'aise et de se détendre en cet état.

Extérieurement, installez-vous en un lieu sûr, dans un environnement en lequel vous ne risquez pas d'être dérangé. Le sentiment de sécurité et de tranquillité est très important car il permet de se poser et de se détendre. Veillez à vous isoler, à ne pas être dérangé, éteignez le téléphone...

Intérieurement il y a aussi la sécurité intérieure : le sentiment profond qu'ici et maintenant, nous sommes bien comme nous sommes et que la situation présente est satisfaisante telle qu'elle est. Nous nous posons, déposons en un tel état de confiance en ce qui est, tel que c'est. Nous nous installons ainsi sans crainte, nous détendant dans l'instant présent.

Nous commençons donc la session dans un tel état de confiance et de sécurité extérieur et intérieur et développons une intention, une motivation de pratique positive, bienveillante et joyeuse, tout en ayant à l'esprit les qualités et les bienfaits de la pratique. Nous souhaitons de façon bienveillante et altruiste pratiquer cette session d'entraînement pour le bien et le bonheur de tous : pour soi, pour les autres, pour tout le monde.

La pratique centrale

Le corps de la session de pratique consiste à s'entraîner aux exercices spécifiques à l'étape concernée. Un plan de pratique est présenté en annexe et l'étape sept traite en détail du plan d'une session type en neuf points.

La conclusion

« Un souhait altruiste bienveillant »

La pleine présence est une pratique d'ouverture de l'esprit et du cœur, il est bon de toujours conclure une session dans une attitude de bienveillance altruiste en dédiant les bienfaits de la pratique qu'on vient d'accomplir au bien et au bonheur de tout vivant.

À la fin de la session, on retourne à ses occupations quotidiennes, continuant l'entraînement à la pleine présence en action dans les différentes formes de rappel.

• La pratique de la pleine présence en action

La pratique de la pleine présence en action consiste à intégrer l'expérience de pleine présence dans la vie quotidienne, au moyen de différents types de rappels, de retour à l'expérience. La pleine présence en action consiste à cultiver l'état de présence au moyen du rappel dans ses différentes formes.

La méthode d'entraînement à la pleine présence

• Les outils de l'entraînement* : présence et rappel

L'entraînement à la pleine présence consiste d'abord à pratiquer l'attention dans la présence attentive. Il s'agit de découvrir l'expérience d'attention, puis de la cultiver en y revenant régulièrement. Le retour à l'attention est ce que l'on nomme le rappel. Il s'agit de revenir à la présence attentive chaque fois que l'on s'en est distrait.

L'attention se cultive d'abord en restant présent à un support, en laissant l'attention posée sur un support, celui-ci peut être la sensation de la respiration ou une autre expérience sensorielle, visuelle ou auditive. Initialement la présence au support se perd facilement, l'attention est instable. Il est nécessaire d'apprendre à discerner les distractions et à revenir au support d'attention chaque fois que l'on s'en est distrait. En utilisant ainsi le rappel, on apprend à rester attentif sans distraction. Progressivement l'attention ponctuelle à un support deviendra une qualité de présence attentive à l'instant présent.

La pratique du rappel vient de la capacité à discerner l'état en lequel nous sommes, attentifs ou non, et à revenir à la présence attentive, chaque fois qu'elle a été perdue. La reconnaissance de notre état permet de repérer les distractions, et de revenir à la présence au support d'attention. La reconnaissance de l'état dans lequel nous sommes et le retour à l'attention lorsque nous nous en sommes distraits opèrent ensemble et se complètent, ils constituent le rappel.

À chacune des huit étapes sont proposées des situations pour cultiver le rappel en action afin de poursuivre l'entraînement à tout moment de la vie. Au moyen des rappels proposés à chacune des étapes nous intégrons, petit à petit, l'état de pleine présence en toutes situations. Les septième et huitième étapes détaillent la pleine présence intégrée à la vie quotidienne.

Le premier outil : l'attention ou présence attentive

L'attention ou présence attentive est une expérience claire, lucide, vive, précise et stable de ce qui est observé. Elle se cultive avec le moins de tension possible. Ce sont les rappels réguliers qui ramènent à son expérience, établissant ainsi sa stabilité et sa continuité.

Comme nous le verrons dans les étapes de l'entraînement, la présence attentive s'approfondit dans la détente et l'ouverture, l'état d'attention devenant progressivement un état de vigilance sans tension, d'absence de tension. Le point important à souligner ici est que la pratique n'évolue pas dans le sens de plus en plus de concentration tendue, mais au contraire vers une diminution progressive de la tension. Au début une certaine tension est inévitable et nécessaire mais la pratique évoluant il y a de moins en moins de tension. Finalement, la présence attentive devient pleine présence : une ouverture naturelle, claire, lucide et détendue.

Dans l'entraînement, nous apprenons à régler le degré de tension et à accorder la tension de l'esprit à la situation présente, sans que celui-ci ne soit ni trop tendu ni trop détendu. Et, petit à petit, nous apprenons à rester détendus en un état de clarté lucide. Comme nous le verrons ultérieurement², trop de tension peut favoriser l'agitation et trop de détente, la torpeur.

L'histoire de Shrona : « Régler la tension de l'attention »

La célèbre histoire de Shrona, qui était un joueur de vina (une sorte de guitare indienne) et disciple de Bouddha, nous apprend comment ajuster la « tension de l'attention ». Un jour, alors que Shrona pratiquait la pleine présence, il demanda à Bouddha :

« Maître, comment poser mon esprit dans l'attention juste ? »

Et Bouddha lui répondit :

« Shrona, toi qui es un grand joueur de vina, comment accordes-tu ton instrument pour qu'il sonne bien ? »

Shrona lui dit :

« Maître, il faut que les cordes aient la tension juste, ni trop, ni trop peu.

– Eh bien, pareillement, lui dit Bouddha, il faut que ton esprit ait la tension juste, qu'il ne soit ni trop tendu ni trop détendu. »

Dans cet équilibre de la tension juste, l'entraînement à la présence attentive consiste à allier la détente à l'acuité d'une lucidité claire. L'acuité de la clarté demande une certaine tension, une présence soutenue, la détente permet de rester stable en cette clarté. Au cours de l'entraînement, la pratique évoluera vers une diminution de la tension et de moins en moins d'interventions, tendant vers un état de repos naturel.

L'attention est ainsi le premier outil de l'entraînement et la base de la pratique. Elle permet de développer la présence attentive à une unique chose, ou à la simple clarté à l'instant.

Le deuxième outil : le rappel

Le rappel est le moyen par lequel on revient à l'attention, à la présence attentive, chaque fois qu'on en a été distrait.

Le rappel demande d'abord de reconnaître comment est notre état présent, de reconnaître l'état en lequel nous sommes – attentifs ou non. Si nous perdons le contact avec le support d'attention, nous revenons à celui-ci. Ce retour à l'attention au support établit progressivement la continuité de la pratique. La reconnaissance nous apprend à discerner les distractions qui nous éloignent de la présence attentive et nous pouvons ensuite y revenir sans suivre ce qui nous en distrait. Nous cultivons ainsi le rappel de façon régulière, répétitive, systématique, de plus en plus fréquemment, jusqu'à ce que la présence attentive devienne régulière et stable.

Nous allons apprendre à développer le plus de circonstances possible de rappel jusqu'à ce que, progressivement, une faculté de rappel spontanée apparaisse.

Différents types de rappels sont cultivés pour établir la continuité de la présence attentive et d'une façon générale de la pleine présence quelle que soit sa qualité particulière. Par l'entraînement, à force de rappels, la pleine présence devient de plus en plus stable et naturelle.

Les trois principaux types de rappels sont :

- Les rappels instantanés,
- Les rappels « petites pauses »,

– Les rappels en situations particulières.

Les rappels instantanés

Ce sont de brefs instants de pleine présence, des rappels ponctuels, comme des « flashes » de présence qui durant un instant nous font « décrocher » du mental pour nous plonger dans l'instant présent. Il ne s'agit pas d'essayer de prolonger artificiellement ces courts instants, ce qui deviendrait contre-productif. Il vaut mieux cultiver des rappels instantanés fréquents, répétés. On revient ainsi à la simplicité de la présence naturelle « en décrochant », « en se suspendant ». Il ne s'agit pas de se tendre en voulant prolonger artificiellement un état de présence artificiel. On découvre qu'il est possible de rester suspendu un court moment dans un état de simple présence non mentale et de continuer ce que l'on était en train de faire.

Les rappels instantanés sont la pratique principale du rappel, les autres formes étant là pour nous y préparer et nous y aider. Ces rappels instantanés sont les plus importants mais les plus difficiles. Ils ne se développent que progressivement par la force de l'habitude.

Les rappels « petites pauses »

Ce sont des micro-sessions de pratique qu'on peut faire à n'importe quel moment de la journée. On apprend à ponctuer sa journée avec elles. On s'offre de courtes périodes de repos en pleine présence (de quelques respirations à quelques minutes). Elles peuvent durer environ trois minutes et nous pouvons faire une vingtaine de petites pauses par jour, voire plus ! Nous avons déjà pratiqué la méditation la plus simple, qui est une excellente façon de faire une petite pause, dans la deuxième étape de l'entraînement nous verrons plus en détail différentes façons de les pratiquer.

Les rappels en situations particulières

Pour cultiver le rappel nous choisissons dans notre vie quotidienne des situations particulières qui vont devenir des circonstances de rappel. Chaque fois que nous rencontrons une de ces situations, nous la vivons en pleine présence. Petit à petit, l'entraînement se développe en utilisant de plus en plus de situations

particulières et donc de plus en plus de sources de rappel (comme une sonnerie de téléphone, un feu rouge, une rencontre, le début d'une activité, d'un échange ou d'un entretien, etc.). Petit à petit ces situations deviennent automatiquement un instant de pleine présence.

Les trois types de rappels et leurs particularités seront contextualisés à chaque étape. Une liste de situations types est proposée à chaque étape, elles se trouvent dans le carnet d'entraînement.

RÉSUMÉ

Les outils de l'entraînement sont la présence elle-même et le rappel de la présence.

Nous cultivons la présence au moyen du rappel, revenant à son expérience chaque fois que nous en sommes distraits.

• **L'observation, les rapports d'expériences et les ajustements**

L'entraînement est fondé sur l'observation. C'est en observant notre expérience que nous pouvons progressivement ajuster notre pratique en appliquant les remèdes nécessaires. Pour développer ce sens de l'observation durant l'entraînement, nous sommes régulièrement invités à faire des « rapports d'expérience ». Ils nous apprennent à aiguïser notre attention et à trouver les mots justes pour décrire l'expérience que nous vivons, ce qui nous permet de mieux la comprendre et aussi de mieux la communiquer.

L'approfondissement de notre observation et de notre compréhension va, à son tour, nous aider à approfondir notre expérience. Compréhension et expérience s'entraident dans une dynamique qui nous permet de comprendre l'expérience et d'expérimenter ce qui est compris.

Les obstacles à l'entraînement et leurs remèdes

L'entraînement à la pleine présence, avec ses deux outils, **la présence** et le **rappel**, rencontre différents obstacles pour lesquels il existe des remèdes appropriés. Obstacles et remèdes se découvrent au fur et à mesure du cheminement.

• Les six obstacles à la pratique de la pleine présence

1 – La paresse

C'est l'état dans lequel le pratiquant n'entre même pas dans l'entraînement. Il est clair que, ne s'entraînant pas, il ne peut pas progresser.

2 – L'oubli

Si on a dépassé l'obstacle de la paresse, l'oubli des instructions de la pratique est le deuxième obstacle à surmonter. On aura beau consacrer du temps à l'entraînement, si on s'assied en oubliant d'utiliser les deux outils de la pratique, nous ne serons pas attentifs, les distractions nous envahiront, nous ne ferons pas de rappel et resterons loin de l'état de pleine présence.

3 – L'agitation

L'agitation est ce qui nous distrait de la présence dans ses différentes dimensions. Le mental capte notre attention, nous emmène dans toutes sortes de pensées et de rêveries, et cette agitation perturbe le positionnement de la présence, en général, et attentive en particulier. Dans une agitation forte, l'attention est possédée par les pensées en lesquelles on s'investit tellement qu'on en oublie complètement le support d'attention et le rappel.

4 – La torpeur

La torpeur est le contraire de l'agitation, elle arrive lorsque nous sommes calmes et tranquilles. La qualité de clarté vive de l'attention se dégrade en une sorte d'ankylose du corps et d'engourdissement de la conscience et nous finissons par sombrer dans la somnolence.

La torpeur a des formes plus ou moins subtiles, allant d'un léger obscurcissement de l'attention à l'opacité de l'endormissement.

5 – Le manque d'intervention

Ce cinquième obstacle est présent lorsque, sous l'emprise de l'agitation ou de la torpeur, nous n'intervenons pas pour y remédier et ne pratiquons pas le rappel pour revenir à l'état d'attention.

6 – L'excès d'intervention

Si l'intervention est nécessaire pour corriger l'agitation ou la torpeur, elle doit néanmoins être pratiquée avec légèreté et modération. L'absence d'intervention est un obstacle mais l'excès d'intervention peut en devenir un autre. Trop d'interventions deviennent une source d'agitation qui empêche de trouver le repos de la détente naturelle.

• Les neuf remèdes aux six obstacles

1 – Les quatre remèdes à la paresse

La motivation

Le premier remède à la paresse est la motivation à s'entraîner. Elle résulte de la compréhension de l'utilité et des bienfaits de l'entraînement, elle grandit au fur et à mesure que l'on expérimente les bienfaits qu'elle génère. La motivation devient alors énergie enthousiaste³.

L'effort*

Le deuxième remède à la paresse est l'effort enthousiaste qui naît de la motivation. Il consiste à être diligent, régulier et assidu dans la pratique. L'effort est naturel lorsque la pratique n'est pas perçue comme une contrainte mais au contraire abordée avec entrain et plaisir. Comme pour tout apprentissage, la pratique nécessite de la persévérance et de l'assiduité. La capacité à faire ces efforts nécessaires vient de la motivation.

La confiance

Le troisième remède à la paresse est la confiance qui s'établit progressivement au fur et à mesure de la découverte des bienfaits de

la pratique. La confiance dont il s'agit naît de l'expérience et non d'une quelconque croyance. En d'autres termes, l'expérience directe vécue dans l'entraînement nous permet de valider ses bienfaits et nous encourage à continuer, pas à pas, renforçant notre confiance. La validation d'une étape renforce la motivation et la confiance nécessaires pour aborder l'étape suivante.

Les bonnes expériences méditatives

Le quatrième remède à la paresse réside dans les bonnes expériences méditatives : au fur et à mesure que la pratique se développe, elle peut faire apparaître des expériences profondes et intenses qui illustrent les qualités et pouvoirs de la pratique et sont une source d'inspiration et d'encouragement pour poursuivre l'entraînement avec diligence.

L'application de ces quatre remèdes enclenche un cycle vertueux : la motivation, née de la compréhension de l'utilité de la pratique, engendre l'effort et l'envie de pratiquer ; l'effort assure la continuité de l'entraînement et stimule la confiance par la découverte des bienfaits qu'il génère. La confiance et les efforts confiants permettent de progresser grâce aux bonnes expériences qu'ils génèrent et qui, à leur tour, alimentent et amplifient motivation, effort et confiance, et ainsi de suite...

2 – Le remède à l'oubli est le rappel

L'oubli des instructions, l'oubli du support d'attention, la perte de la présence attentive au support de méditation ou la perte de la présence à l'instant se corrigent par le rappel, qui est le deuxième outil de l'entraînement. Le retour régulier et systématique à la pleine présence, en toutes circonstances, constitue le cœur de l'entraînement.

3 – Le remède à l'agitation est la détente

Lorsque nous débutons dans l'entraînement à la pleine présence, le premier obstacle auquel nous sommes généralement confrontés est l'agitation mentale. Lorsque nous sommes agités, il est important de se laisser aller dans la détente en lâchant ce qui nous agite, en laissant l'esprit se détendre dans l'ouvert.

La concentration, ou focalisation tendue, ne permet pas de trouver le repos et peut même avoir l'effet inverse, celui d'entretenir

l'agitation. La détente permet à l'esprit de demeurer paisible, au repos dans son état naturel : l'esprit vient au repos, naturellement, tout comme les vagues agitant un plan d'eau s'apaisent et disparaissent d'elles-mêmes.

L'agitation disparaît si elle n'est pas entretenue par le vent de notre activité mentale. Il s'agit simplement de rester tranquille et détendu. C'est ainsi qu'on apprend à « laisser tomber », en décrochant du mental, restant en quelque sorte « suspendu ».

Pour se détendre, il est important de rester bien assis en sentant son corps, en sentant la pesanteur du corps sur le coussin, en respirant, complètement présent à la respiration. Il s'agit alors de sentir plutôt que de penser et de rester tranquille, détendu, nos sens tout ouverts. Il peut aussi être utile d'orienter notre regard vers le bas et de relâcher notre posture physique dans la sensation de la lourdeur, de la pesanteur du corps fermement posé sur le sol : la détente apaise l'agitation. La dissolution des tensions dans l'expiration est un autre remède à l'agitation, qui sera développé au cours de la troisième étape.

4 – Le remède à la torpeur est la stimulation

Lorsque l'agitation s'est apaisée, le deuxième obstacle qu'on rencontre généralement est la torpeur. Le remède à la torpeur est de stimuler la clarté de l'esprit en ouvrant l'expérience à un espace de clarté. Dans les moments de torpeur, il est bon de stimuler son esprit et, à cette fin, il est conseillé de garder les yeux bien ouverts, dirigés légèrement vers le haut, dans l'espace. Un remède spécifique consiste à imaginer et ressentir une vive et intense clarté emplissant tout l'espace comme si, transportés dans l'espace ouvert d'une haute montagne, nous nous trouvions baignés par l'intense clarté du soleil se reflétant sur la neige.

Quand il y a torpeur, il est bon aussi d'adopter une position physique plus tonique. Un autre remède spécifique consiste à respirer profondément pendant quelques cycles respiratoires pour bien s'aérer et se dynamiser.

En cas de grosse torpeur, on peut même se lever et poursuivre la pratique debout durant un instant. Des exercices d'étirements et des mouvements physiques peuvent aussi s'avérer utiles pour se réveiller et se stimuler en cas de besoin.

5 – Le remède à l’absence d’intervention est l’intervention appropriée

Pour pouvoir intervenir de façon juste, il faut d’abord pouvoir reconnaître la présence de l’obstacle – agitation ou torpeur – et appliquer son remède avec l’intensité adéquate, ajustée selon les circonstances.

Une présence tendue génère de la lucidité mais a aussi tendance à stimuler l’agitation. À l’inverse, une présence très détendue est favorable au repos mais expose à la torpeur et au manque de lucidité. Aussi faut-il évaluer, observer la qualité de l’expérience présente pour intervenir avec la mesure corrective juste trouvant l’équilibre entre tension et détente, intervention et non-intervention. Il s’agit de trouver le juste équilibre dans lequel nous sommes à la fois tranquilles et lucides, avec suffisamment de tonus mais sans être tendus, comme nous l’avons vu avec l’histoire de Shrona.

6 – Le remède à l’excès d’intervention est la non-intervention

Une fois le remède adéquat appliqué, lorsqu’il n’y a plus ni agitation ni torpeur, l’entraînement consiste à rester simplement tranquille, sans intervention, sans rien faire. Comme nous l’avons dit précédemment, la pratique évolue vers le repos en un état d’équilibre naturel. Aussi est-il important de savoir réduire progressivement les interventions pour permettre à cet état d’équilibre d’émerger naturellement. À un certain point, continuer à intervenir est un obstacle. En bref, il convient finalement de rester tranquille, restant simplement en un état de repos équanime, clair et ouvert, détendu dans l’ouverture des sens.

RÉSUMÉ

Il y a six obstacles à l’entraînement : la paresse, l’oubli, l’agitation, la torpeur, le manque d’intervention et l’excès d’intervention.

Il y a neuf remèdes à ces six obstacles : la motivation, l’effort, la confiance, les bonnes expériences, le rappel, la détente, la stimulation, l’intervention appropriée et la non-intervention.

Les quatre premiers remèdes concernent la paresse, les autres correspondent à chacun des obstacles suivants.
Ces instructions générales s'appliquent aux huit étapes du protocole.



Notes

1. Voir au chapitre 4 « L'écosystème pédagogique de l'Open Mindfulness ».
2. Dans la section intitulée « Les obstacles à l'entraînement et leurs remèdes », p. 84.
3. Voir au chapitre 1 « La motivation, source de l'entraînement ».

Chapitre 3

LES HUIT ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT À LA PLEINE PRÉSENCE

Nous entrons à présent dans le cœur de l'entraînement à la pleine présence, qui se déroule au fil de huit étapes progressives. Nous allons, au cours de celles-ci, découvrir l'état de pleine présence et l'intégrer à notre quotidien.

Les huit étapes

La découverte, et l'intégration, de l'état de pleine présence se fait pas à pas avec :

- **L'étape 1** : La présence attentive au corps
- **L'étape 2** : La présence attentive du souffle
- **L'étape 3** : La présence ouverte à ce qui nous entoure
- **L'étape 4** : La présence ouverte et relâchée
- **L'étape 5** : L'intégration des pensées et les émotions dans la pleine présence
- **L'étape 6** : La présence altruiste dans la relation et la communication
- **L'étape 7** : La pleine présence dans la vie quotidienne
- **L'étape 8** : La pleine présence dans toute la vie

La pratique est progressive : elle commence par la présence attentive, puis la présence ouverte et finalement la présence bienveillante.

Découvrons donc à présent le parcours d'entraînement à la pleine présence au fil des huit étapes.

Chacune des huit étapes est construite de la même manière, avec quatre volets :

1 – Un rappel des outils essentiels et des points généraux

La pratique et ses outils se résument au rappel de la présence, les points généraux à l'application des remèdes appropriés dans l'observation et les ajustements. Ce sont les mêmes tout au long de l'entraînement mais leurs applications varient suivant les étapes.

2 – L'entraînement à l'étape

Chaque étape propose des présentations théoriques, aidant à la compréhension, et des pratiques permettant de découvrir et d'intégrer l'expérience correspondante. Il est recommandé de suivre le programme d'entraînement présenté à la fin de chaque étape pour entrer au mieux dans la pratique et l'intégrer au quotidien.

3 – Un conseil et un résumé spécifiques à l'étape, ainsi que la ou les **attitude(s)** particulière(s) de l'étape

4 – Une pratique type spécifique à chaque étape

À la fin de la présentation de chaque étape nous vous proposons une pratique type, assise et en action. Vous pouvez la pratiquer quotidiennement, adaptant sa durée en fonction de votre disponibilité et de votre emploi du temps.

Un carnet d'entraînement et toutes les pratiques en audio sont disponibles sur le site openmindfulness.net.

Première étape

LA PRÉSENCE ATTENTIVE AU CORPS

Lors de cette première étape de l'entraînement, nous commençons par entrer en contact avec notre corps, nous éveillant à nos sensations corporelles. Nous avons généralement tendance à ignorer notre corps, à être plus ou moins coupés de celui-ci, n'en ayant qu'une vague représentation mentale. Le plus souvent, nous pensons à notre corps plutôt que nous ne le sentons. Dans cette première étape, nous allons apprendre non pas à penser à notre corps mais à simplement le sentir. Nous allons nous entraîner à « sentir » notre corps dans sa totalité et découvrir, petit à petit, comment celui-ci reflète notre état intérieur.

Si nous y sommes attentifs, nous verrons que notre corps peut être une sorte de tableau de bord, de baromètre, nous permettant de discerner nos états d'être, nos états mentaux et émotionnels. L'observation attentive du corps va progressivement nous aider à sentir nos émotions et à développer une meilleure connaissance de nous-mêmes. La présence aux sensations de notre corps va graduellement nous aider à développer ce que l'on nomme l'intelligence émotionnelle.

RAPPEL DES OUTILS ET DES POINTS GÉNÉRAUX

- **Les outils de la pleine présence**

Nous allons commencer à utiliser les deux outils de la pleine présence : la présence attentive et le rappel qui ont été présentés dans le chapitre 2, « La méthode d'entraînement ». La pratique consiste à se familiariser avec ces deux outils qui vont nous accompagner tout au long de l'entraînement. La seule variation sera la qualité de la présence : d'abord attentive, puis ouverte et attentive et finalement ouverte, attentive et bienveillante.

- **La présence attentive.** Lors de la première étape l'attention* consiste à être présent, attentif à la sensation du corps, et à être dans la présence attentive au corps.
- **Le rappel.** Dans la première étape il consiste à revenir à la présence attentive au corps, à la pleine sensation du corps, chaque fois que nous en avons été distraits, chaque fois que nous avons perdu la sensation corporelle de la présence attentive au corps. La faculté de rappel est fondée sur la vigilance, qui permet de discerner si nous sommes dans la présence attentive au corps ou distraits de celle-ci.

- **Les points généraux : l'observation et les retours d'expériences**

L'observation et les retours d'expériences sont très importants. L'observation est d'abord la vigilance à notre état pendant les sessions. Les retours d'expériences, à la fin d'une session, nous font prendre conscience de ce qui s'est passé et nous apprennent à en rendre compte. Ainsi, nous pouvons ajuster notre pratique et obtenir des conseils si nécessaire. Les rapports d'expériences se font brièvement, après chaque méditation, oralement si l'on se trouve dans le cadre d'un séminaire-retraite de pleine présence, ou par écrit, régulièrement, sur son carnet d'entraînement. Ils aiguisent notre discernement et contribuent à développer la capacité et le vocabulaire nécessaires pour exprimer notre expérience, ce qui nous aide à la comprendre et à l'approfondir. Dans ces « retours d'expériences », on notera, notamment, si on a observé ou ressenti quelque chose de particulier durant la session, ainsi que la qualité d'attention et de rappel qu'on y a vécu.

Des rapports d'expériences se font aussi sur l'expérience vécue dans la journée. On remarquera dans quelle mesure on a prêté

attention à son corps dans nos activités – plus ou moins que d’habitude ? Ces observations seront rapportées, très simplement et succinctement, sur notre carnet d’entraînement. Vous trouverez également sur le site openmindfulness.net des outils aidant à les prendre en note. Ils peuvent être utilisés tels quels ou vous servir d’inspiration pour créer vos propres rapports d’expériences dans un journal personnel.

La première étape comprend huit présentations et pratiques :

1. Apprendre à « sentir son corps » (P 5)
2. Stimuler la sensation corporelle (P 6)
3. La simple présence assise (P 7)
4. Les étirements assis (P 8)
5. Les sept points de la posture assise (P 9)
6. Approfondir l’expérience du corps : le *body scan* (P 10)
7. Être à l’écoute de son corps (E 9)
8. L’interdépendance corps-souffle-esprit (E 10)

P5

1. APPRENDRE À « SENTIR SON CORPS »

Descriptif

Bien sentir son corps est un apprentissage à la fois très simple et fondamental, au cœur de l’entraînement à la pleine présence.

Pour commencer, nous allons entrer en amitié avec notre corps en le considérant avec bonté, douceur et tendresse. Notre corps est précieux, il est notre bien le plus précieux. Commençons donc par l’apprécier tel qu’il est, sans jugement, et à nous détendre dans cette appréciation bienveillante.

Exercice (Durée : 5 – 10 mn)

- Dans **un lieu calme**, avec **des vêtements confortables**, **assis confortablement** sur une chaise ou en tailleur.

.....

- Commencez par **entrer en contact avec votre corps** en le visitant : entrez en lui, sentez toutes ses parties, sentez-le comme

il est, vivez-le dans sa réalité de l'instant.

.....

- **Sentez votre corps dans la détente** en vous plongeant dans ses sensations, en vous absorbant en celles-ci.

.....

- **Sentez votre corps dans sa texture**, sa chair, sentez qu'il respire, qu'il est vivant, tel qu'il est, sans sélection ni jugement.

.....

- **Faites corps avec cette expérience corporelle.**

.....

- **Vivez l'expérience corporelle dans tous ses aspects** : tant dans sa globalité que dans la sensation distincte de chacune de ses parties.

.....

- Apprenez à **être la sensation**, à vous y laisser aller, telle qu'elle est, complètement.

.....

- Restez ainsi le temps que dure la session : le point essentiel étant de **sentir votre corps plutôt que d'y penser.**

.....

P6

2. STIMULER LA SENSATION CORPORELLE

Descriptif

Les exercices d'étirements, de rebondissements et de sautilllements réveillent et activent le corps et sa sensation. Ils rendent plus faciles l'observation et la sensation corporelle et constituent ainsi une bonne préparation à celles-ci.

Les automassages ont une fonction similaire, ils contribuent particulièrement à délier et libérer les nœuds, les crispations et les zones tendues du corps. Ces exercices peuvent être utilisés régulièrement comme préliminaires à l'assise.

Il est important de toujours faire les pratiques corporelles en respectant ses limites, sans forcer. Dans le contexte particulier de l'entraînement à la pleine présence, il ne s'agit pas de faire une

performance physique mais simplement de sentir son corps en étant présent à celui-ci.

Exercice (Durée : 5 – 10 mn)

Étirements

- Mettez-vous debout les pieds un peu écartés, bien en équilibre.
- Étirez-vous bien de toutes les façons possibles.
- Étirez les membres, le tronc, la tête en douceur et profondément.
- Cherchez les étirements qui vous font du bien dans la sensation de votre corps.
- Étirez-vous librement en apprenant à sentir et à dénouer les zones de tensions.
- Prenez plaisir à vous étirer, en sentant votre corps.
- Étirez, déliez, dénouez, détendez, libérez les tensions
- Détendez-vous en respirant.
- Appréciez l'expérience de bien-être que vous ressentez après vous être bien étiré.
- Restez quelque temps debout, immobile, détendu, dans la sensation globale de votre corps...

Rebondissements

- Mettez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les bras pendants, les genoux légèrement pliés, la bouche et les lèvres détendues.
- Commencez à rebondir avec toutes les articulations libres, sans décoller la plante des pieds du tapis.
- Allez progressivement dans l'amplitude du mouvement qui part des genoux et chevilles.
Puis retrouvez l'immobilité, dans la position debout, relaxé en pleine présence, dans la pleine sensation de votre corps.

Sautillements

- La position de départ est la même que pour les rebondissements.
- Sautillez en décollant les pieds du sol.
- Augmentez progressivement l'amplitude des sauts.
- Pliez bien les genoux à l'arrivée des sautilllements.

- Dans l’expiration vous pouvez adjoindre le son O ou A en les vocalisant dans une intensité plus ou moins grande.

Automassages

Il y a quatre étapes à cet exercice, vous pouvez les accomplir successivement en suivant à chaque fois le parcours suivant :

- Passez sur tout le corps en commençant par la tête, le visage et le cou.
- Continuez par l’extérieur des membres avant de faire l’intérieur (de haut en bas, bras gauche puis droit, jambe gauche puis droite).
- Passez sur le tronc, les fesses.
- Entre chaque étape faites une petite pause dans la pleine sensation du corps.

Les 4 étapes des automassages

1. Les frictions : frottez et massez en surface (contact avec la peau).
2. Le malaxage : massez en profondeur, pétrissez les muscles et pincez la chair.
3. Les vibrations : les poings fermés, les poignets souples, tapotez et faites vibrer jusqu’au squelette.
4. Les claques : avec le plat de la main faites circuler le sang et la lymphe avec des claques sur tout le corps.

Cet exercice est tonique et dynamique, particulièrement les étapes 3 et 4, vous les ferez évidemment avec mesure, sans vous faire mal et en évitant les zones du corps fragiles.

Une démonstration vidéo de ces différents exercices d’automassages est disponible sur le site openmindfulness.net.

P7

3. LA SIMPLE PRÉSENCE ASSISE

Descriptif

Dans la simple présence assise, il n’y a rien de particulier à faire si ce n’est d’être bien assis, attentif à l’état de votre corps, avec

douceur et sympathie.

Exercice (Durée : 5 – 10 mn)

- Mettez-vous à l'aise, bien assis, dans une bonne posture confortable.
.....
- Fermez les yeux et soyez attentif à votre corps.
.....
- Sentez votre corps tout simplement. Observez ce qui s'y passe.
- Comment vous sentez-vous ? Sentez-vous votre corps ? Est-il en état d'aise ou de malaise ?
.....
- Entrez en votre corps, sentez ses différentes parties.
.....
- Chaque fois que vous vous en distrayez, revenez à vos sensations corporelles.
.....
- Observez, sentez...
.....
- Restez finalement dans la simple présence à la sensation globale de votre corps.
.....

P8

4. LES ÉTIREMENTS ASSIS

Descriptif

Les différents exercices d'étirements, qu'ils soient debout, assis ou allongés, ont pour fonction de dénouer, délier le corps, en favorisant le relâchement des tensions et des blocages qui peuvent s'y être cristallisés. Les étirements sont un exercice plaisant qui se pratique dans l'appréciation et la jouissance de son corps. Les étirements activent la sensation du corps et le mettent dans un état d'aise et de bien-être.

Quand on s'étire, on le fait dans la sensation du corps, à son écoute, sans forcer. La pratique se fait dans la douceur, dans une

attention bienveillante à son corps. Il est possible que vous vous trouviez « tout rouillé », dans ce cas mettez-y un peu d'humour et transformez cela en douceur, sans vous juger.

Il est important de s'étirer naturellement, comme on le sent, en fonction de sa constitution et de son âge.

Voici ci-dessous une série de huit étirements qui réunit les principaux mouvements utiles. Elle est très utile et se pratique souvent comme préliminaire à une session de pratique assise.

Les huit séquences d'étirements assis (Durée : 5 – 10 mn)

1. Étirements du dos
2. Torsion du buste
3. Étirements latéraux avec ouverture de la cage thoracique
4. Étirement avant et arrière
5. Rotation des épaules
6. Flexions, rotations et secousses de la tête
7. Bascule et rotations des hanches et du bassin
8. Contracter et faire pivoter les cuisses et les jambes

1- Étirements du dos



- En posture assise, la jambe droite en avant, les mains posées sur les genoux
- Descendez le buste vers le genou droit comme si vous alliez embrasser votre genou droit. Le bras gauche reste tendu, autant que faire se peut.
- Respirez naturellement ou expirez en descendant.
- Ramenez lentement le buste en position de départ.
- Effectuez le même mouvement en direction du genou gauche.
- Répétez la séquence droite-gauche trois fois.

- Puis, il est possible de descendre une ou trois fois au milieu.
- Finalement revenez à la posture assise détendue.

2- Torsion du buste



- Assis, une jambe devant l'autre, les deux poings placés à la racine des cuisses, étirez le buste et les épaules vers le haut en poussant les poings vers le bas. La tête reste droite.
- Effectuez lentement trois fois des torsions du buste vers la droite, puis vers la gauche. Les épaules sont projetées vers l'avant. La respiration est naturelle.
- Finalement relâchez les bras et revenez à la posture assise détendue.

3- Étirements latéraux avec ouverture de la cage thoracique



- En prenant appui sur le haut de la cuisse droite avec le poing droit, penchez le buste vers la droite en relâchant le poids de la tête, ouvrez bien votre cage thoracique côté gauche.
- Revenez en position de départ et relâchez.
- Effectuez le même exercice en inclinant le buste vers la gauche.
- Faites encore l'exercice deux fois de chaque côté.
- Finalement revenez à la posture assise détendue.

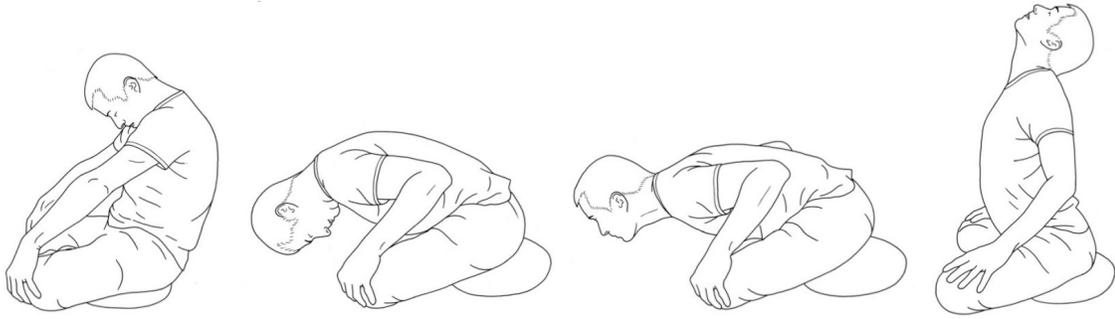
4- Étirement avant et arrière

Bomber la poitrine et cambrer le dos



- Les mains à la racine des cuisses, bombez le torse les épaules en arrière comme pour faire se rencontrer les omoplates, les coudes partent aussi en arrière autant que possible pour ouvrir complètement le buste.
- Puis bombez le dos en faisant le dos rond autant que possible en étirant bien le dos et les épaules.

La vague



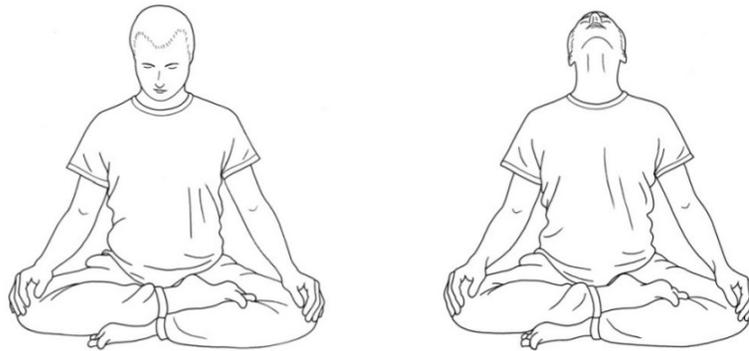
- Arrondissez le dos en projetant les épaules en avant.
- Descendez la tête en vous penchant profondément vers l'avant tout en arrondissant et ouvrant le dos.
- Puis redressez la tête et en vous relevant cambrez le dos comme si vous passiez sous un fil.
- Remontez en gardant le dos droit.
- Revenez à la position de départ.
- Recommencez 3 fois.

5- Rotation des épaules



- Les mains sur les cuisses, effectuez des rotations des épaules.
- Commencez par la droite, trois fois dans un sens puis dans l'autre ; puis la gauche, trois fois dans un sens puis dans l'autre ; puis les deux simultanément, trois fois dans un sens puis dans l'autre ; puis les deux simultanément, la droite dans un sens, la gauche dans l'autre par trois fois.
- Sentez le mouvement des omoplates qui glissent, cela permet de réaliser cet exercice avec fluidité et douceur en détendant les trapèzes.
- Finalement, revenez à la posture assise détendue.

6- Flexions, rotations et secousses de la tête



- Penchez la tête vers l'avant, redressez-la et penchez-la en arrière en étirant bien la nuque, sans forcer.
- Quand la tête est vers l'arrière, c'est la gorge qui s'étire, posez votre attention au niveau de la gorge.

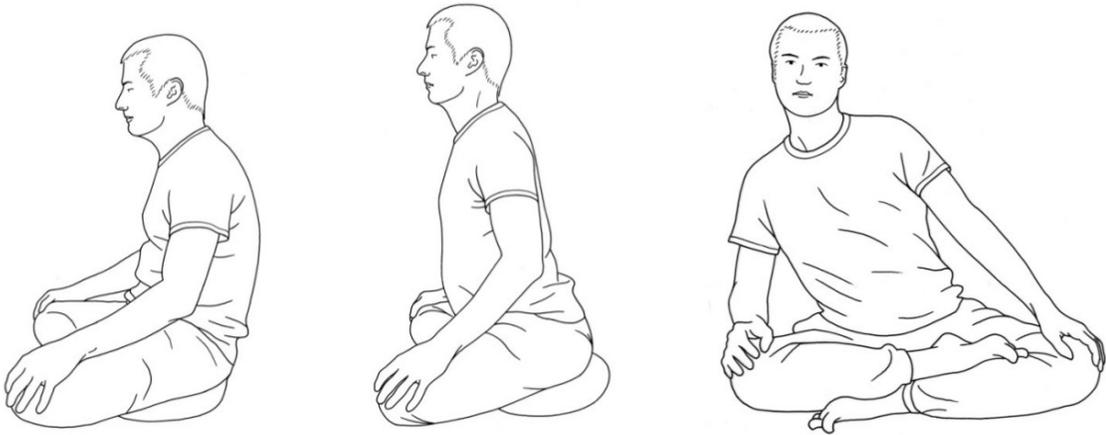


- Puis penchez la tête sur le côté, amenez l'oreille droite vers l'épaule droite, puis l'oreille gauche vers l'épaule gauche, lentement. La respiration est naturelle.
- Ouvrez bien le cou à droite et à gauche.
- Puis tournez la tête vers la gauche, puis vers la droite, comme pour regarder en arrière, puis vers la gauche. Ne forcez pas, restez dans la douceur.
- Effectuez lentement quelques rotations de la tête et du cou dans un sens puis dans l'autre, comme si la tête tournait en roulant librement.
- Terminez en oscillant la tête rapidement de droite et de gauche, sans forcer.

- Finalement restez dans la posture assise détendue

NB : les exercices de rotation de la tête sont déconseillés si l'on a des problèmes de cervicales.

7- Bascule et rotation des hanches et du bassin



- Basculez le bassin vers l'avant puis vers l'arrière alternativement.
- Puis effectuez des rotations du bassin dans un sens puis dans l'autre sens.
- Finalement restez dans la posture assise détendue.

8- Contracter et faire pivoter les cuisses et les jambes

- Finalement dans la posture assise détendue faites quelques contractions des cuisses et des jambes et quelques mouvements en pivotant les jambes. Ces contractions et mouvements pivotants placent bien vos muscles et tendons et favorisent une posture des jambes confortable dans la durée.

Comme un visuel et une démonstration valent mieux qu'un long discours, toutes les pratiques corporelles sont illustrées par des photos et des vidéos visionnables et téléchargeables sur le site openmindfulness.net. Vous les y trouverez aisément à partir des références données par les icônes circulaires en marge des pratiques.

5. LES SEPT POINTS DE LA POSTURE ASSISE

La pratique assise est un élément important de l'entraînement. Nous avons vu précédemment, dans les trois courts exercices de découverte dans la première partie, comment commencer une session de pratique : au calme, en se mettant à l'aise, desserrant ses vêtements si nécessaire, assis confortablement – sur une chaise ou sur un coussin, en tailleur –, percevant tout son corps, équilibrant sa posture en relâchant les tensions.

Considérons maintenant plus en détail les différents éléments de la posture assise. Elle permet, dans un équilibre corporel adapté à notre morphologie, de trouver une position confortable et détendue. Cette posture comprend **sept points** :

1. Être bien assis sur un coussin, les **jambes** croisées en tailleur, ou sur une chaise avec les pieds posés à plat sur le sol.
2. **Le dos** droit sans pour autant être tendu, avec une légère bascule du bassin vers l'avant.
3. **Les épaules** ouvertes, dégagées et relâchées.
4. **Les mains** posées sur les cuisses, avec les bras relâchés.
5. **La tête** droite, le **menton** légèrement rentré.
6. **La bouche**, les lèvres et l'ensemble du **visage** détendus, la langue posée naturellement en arrière des incisives du maxillaire supérieur.
7. Il est préférable de garder **les yeux ouverts**, le regard détendu, sans fixation. Mais, pour certaines pratiques orientées vers les sensations intérieures, comme celle de la présence attentive au corps ou au souffle, il peut être plus facile de commencer en les fermant.

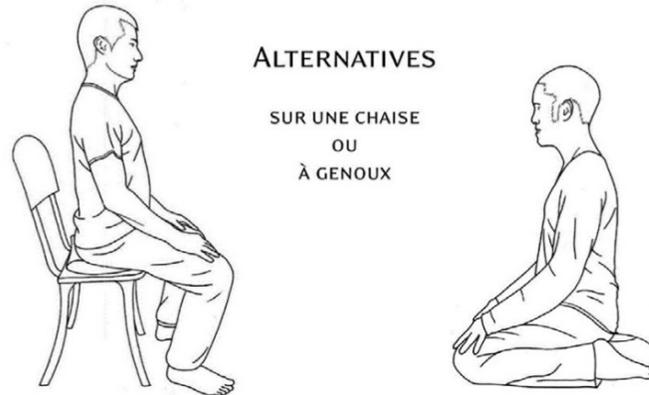
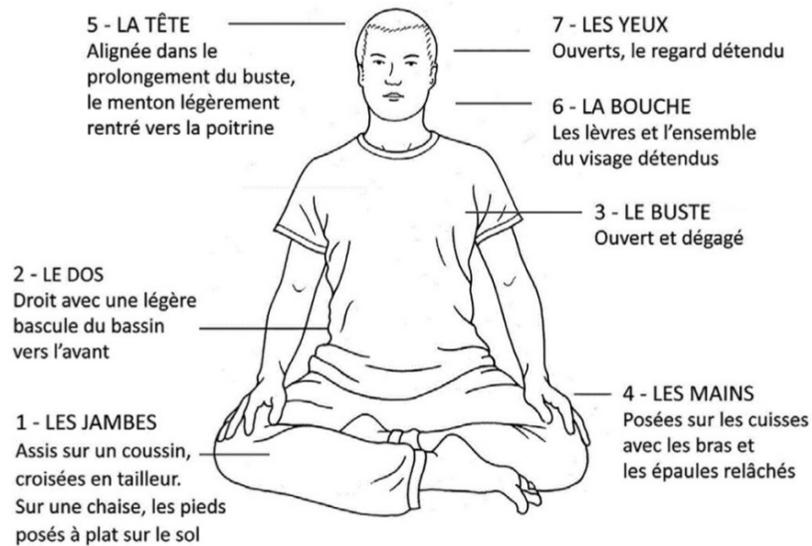


SCHÉMA 4 : ILLUSTRATION DE LA POSTURE EN 7 POINTS

DU BON USAGE DU COUSSIN

Que l'on soit assis au sol ou sur une chaise, l'utilisation d'un coussin épais facilite le positionnement du bassin et du dos, qu'il soutient.

P 10

6. APPROFONDIR L'EXPÉRIENCE DU CORPS : LE « BODY SCAN* »

Le *body scan** – ou balayage corporel – consiste à être présent et attentif successivement à toutes les parties de votre corps. Vous vous entraînez à les sentir pleinement, les unes après les autres, dans la sensation toute simple, sans jugement ni commentaire. La pratique régulière du body scan aide à approfondir et cultiver l'expérience du corps et de ses sensations, aide à incorporer son corps.

En préliminaire au body scan, il est conseillé de reprendre de manière succincte quelques exercices d'étirement de façon libre, déliant le corps et libérant les tensions ; ou de pratiquer une séquence d'automassage, ceci pour réveiller et activer la sensation du corps.

Pour les débutants dans la pratique du body scan, il est utile de se laisser guider par la voix d'une personne qualifiée, en direct ou enregistrée (vous pouvez télécharger un audio sur le site www.openmindfulness.net). Lorsque vous vous êtes familiarisé avec l'exercice, vous pourrez le pratiquer sans audio, en vous remémorant les instructions puis, finalement, dans la simple sensation.

Le body scan peut se pratiquer dans n'importe quelle position : allongé, assis ou même debout.

Le body scan allongé

Descriptif

Il est préférable de commencer à s'entraîner au body scan en position allongée, ce qui favorise la détente. Il est confortable de le pratiquer sur un tapis de yoga, sur votre lit ou sur une couverture repliée. Dans tous les cas, vous chercherez une position qui sera confortable dans la durée. Vous pouvez mettre les mains sur le côté du corps, les paumes plutôt vers le plafond.

Mettez-vous à l'aise et vivez l'exercice simplement en vous relâchant dans la présence aux sensations.

En vous détendant ainsi, vous pourrez avoir tendance à vous assoupir, c'est normal, et si c'est le cas, vous pouvez garder les yeux ouverts dans le regard panoramique ; vous pouvez aussi vous assoupir éveillé si l'on peut dire, comme si vous partiez dans le sommeil tout en restant éveillé.

Exercice (Durée : 25 à 30 mn)

- Allongez-vous confortablement sur le dos, bougez un petit peu, trouvez votre aise, sentez le contact avec le sol. Sentez votre corps qui est là, posé, sentez que ça respire. Observez, reconnaissez ce qui se passe.
.....
- Vous allez porter votre attention plus particulièrement sur les différentes parties du corps, en commençant par votre **main droite**. Vous pouvez plus précisément entrer dans la sensation de votre index, vous le visitez en quelque sorte de l'intérieur. Vous ressentez peut-être de la chaleur, de la lourdeur, des petits fourmillements, picotements. Vous observez simplement... Attentif, vous pouvez aussi sentir le médium... l'annulaire... l'auriculaire... le pouce... ensuite la paume... toute la main... et rester dans cette sensation quelques instants... Sentez aussi votre **poignet**... votre **avant-bras**... votre **bras droit tout entier**... Observez les sensations qui viennent.
.....
- Continuez avec la **main gauche** : sentez son contact avec le sol, et les **doigts** en détail ; l'index... le majeur... l'annulaire... l'auriculaire... le pouce... tous les doigts de votre main... La paume de la main... le **poignet**... l'**avant-bras**... **tout votre bras gauche** que vous laissez dans le contact avec le sol, sans tension, relâché.
.....
- À ce point, sentez vos deux bras, vos deux mains et restez simplement dans cette expérience, dans cette sensation.
.....
- Vous pouvez maintenant entrer dans la sensation de votre **pied droit** que vous investissez par l'attention. Sentez vos **orteils**, tout doucement, 1, 2, 3, 4, 5... comme en envoyant l'attention de l'intérieur. Ensuite, la plante du pied droit... le pied entier... le **talon** et son contact avec le sol, la cheville... puis le **mollet** ... le **genou** ... la **cuisse** ... et **toute la jambe droite** .
.....
- Puis, portez votre attention sur le **pied gauche** , avec tous les **orteils**... la plante du pied... le **talon** ... la **cheville** ... le **mollet** ...

le **genou**... la **cuisse**,... **toute la jambe gauche**.

.....

- Puis, sentez vos deux jambes et vos bras, qui sont naturellement lourds, naturellement chauds, une sensation de douce chaleur, un doux rayonnement, et rentrez dans cette simple sensation pendant quelque temps.

.....

- Puis, portez votre attention sur votre ventre et votre **bassin**... tout le **bas de l'abdomen**... vos **fesses** qui sont en contact avec le sol... les **hanches**... la **taille**... Ça respire doucement et vous pouvez sentir le léger mouvement du ventre et du diaphragme ; laissez-vous aller dans cette expérience.

.....

- Sentez aussi votre tronc... votre poitrine... votre cage thoracique... votre dos... le contact du dos avec le sol... tout votre **tronc** et tout votre **abdomen**... Laissez-vous aller dans cette expérience de simple sensation du corps. Vous êtes cette sensation.

.....

- Sentez également vos **épaules**... votre **cou**... votre **tête**... votre face... le front... les yeux... le nez... la bouche... les joues... les oreilles... L'attention visite en quelque sorte toutes les parties de votre tête, restez dans cette sensation.

.....

- Maintenant que vous avez visité et senti toutes les parties de votre corps, laissez être la **sensation globale du corps**... En restant dans une attention relâchée, une attention détendue, une expérience relaxée. Ça respire, tout doucement. Laissez-vous aller dans cette sensation et ce souffle tel qu'il vient naturellement. Votre attention reste ouverte, avec la sensation de l'espace tout autour. Restez dans cette présence du corps, du souffle et de l'espace ouvert en vous y abandonnant et laissant être tel quel silencieusement pendant quelques minutes.

.....

- Tout en restant dans la sensation globale du corps, respirez un peu plus profondément pour vous réactiver ; vous pouvez rouvrir les yeux, en sentant l'énergie qui habite votre corps, sa douce respiration et l'espace dégagé tout autour. Et ça respire doucement,

comme si tout le corps respirait aussi. Restez relâché en laissant être comme c'est et comme ça vient.

.....

- Dans cette sensation du corps, passez doucement à la position assise, en prenant tout votre temps et en trouvant la transition qui est la plus douce. Toujours dans cette sensation du corps qui respire, profitez de cet état de sourire, de sourire à notre corps, de sourire intérieur, de douceur, d'appréciation, de bien-être.

.....

- Après quelques instants, vous pouvez vous relever tranquillement.

Rappel du parcours du body scan :

1. **Main droite, doigts, paume, dessus de la main, poignet, avant-bras, coude, bras.**
2. **Main gauche, doigts, paume, dessus de la main, poignet, avant-bras, coude, bras.**
3. **Pied droit, orteils, plante du pied, dessus du pied, talon, cheville, mollet, genou, cuisse.**
4. **Pied gauche, orteils, plante du pied, dessus du pied, talon, cheville, mollet, genou, cuisse.**
5. **Bassin, ventre, bas du dos, fesses, torse, cage thoracique, haut du dos.**
6. **Épaules, cou, nuque, tête, visage, yeux (*relâchés dans les orbites*), nez, intérieur du nez, bouche, intérieur de la bouche.**
7. Sentir **tout le corps** dans son ensemble.

Le body scan assis

Descriptif

Le body scan assis peut se pratiquer de façon détaillée ou concise ; dans le premier cas il est conseillé, pour activer la sensation du corps, de faire au préalable la séquence d'étirements assis. Dans la version concise, ou très concise, le body scan assis sera simplement le recensement, l'inventaire des points de la posture assise et l'ajustage de la posture avec l'équilibrage du corps dans un bon positionnement. L'on passera alors en revue les 7 points de la posture, observant l'état de son corps, sentant celui-ci, le disposant

bien de façon équilibrée et confortable et le laissant se détendre dans l'équilibre naturel de la posture confortable.

Exercice : Body scan assis, détaillé (Durée : 5 à 10 mn)

- Doucement, placez-vous dans la position assise qui est la plus confortable. Restez dans la sensation du corps, assis, confortable, bien posé. Observez, sentez, les différentes parties de notre corps correspondant aux 7 points de la posture.
.....
- Sentez vos **jambes**, éventuellement les contracter légèrement pour bien les sentir et que vos muscles et tendons se placent bien. Sentez vos fesses en contact avec le coussin, bien posées sur celui-ci.
.....
- Sentez la légère bascule du bassin vers l'avant. L'on sent le **dos** droit, la **poitrine** ouverte, les **bras** détendus, les **mains** posées sur le plat des cuisses, les **épaules** détendues, la **tête** droite, le menton reposant naturellement, légèrement rentré. La **bouche** et les mâchoires détendues. Les **yeux** relâchés.
.....
- Sentez bien la posture du corps, sa position telle qu'elle est, et restez posé, déposé, reposé dans cette expérience, simplement.
.....
- Sentez que ça respire, percevez les doux et lents mouvements de l'abdomen, sentez l'air dans les narines, ça respire naturellement.
.....
- Restez dans cette sensation du corps et du souffle, comme ça vient, tout simplement, quelque temps silencieusement.
.....
- Observez comment c'est, notez comment c'est, comment ça se passe, ce que l'on sent, ce que l'on ressent, très simplement...

Le body scan au lit

Descriptif (Durée : selon les circonstances)

Le body scan est aussi utile à pratiquer au lit, avant de s'endormir ou en se réveillant. Il est similaire au body scan allongé, sauf qu'il

est plus simple et dure un temps indéterminé : c'est une excellente introduction pour s'endormir dans la sensation globale du corps.

- Allongez-vous confortablement dans votre lit, de préférence sur le dos, la tête légèrement surélevée.

.....

- Entrez dans la présence au corps et au souffle avant de vous endormir en reprenant de manière légère l'expérience des parties de votre corps, et en sentant celui-ci se relaxer, dans la sensation de son poids et de sa chaleur, comme s'il s'enfonçait dans le lit douillet.

.....

- Respirez dans la sensation de votre bras droit puis gauche, de votre jambe droite puis gauche, de vos deux bras et de vos deux jambes. Sentez l'abdomen, le tronc, les épaules, la tête.

.....

- Restez dans la douce sensation de votre corps respirant dans le va-et-vient du souffle.

.....

- Laissez-vous aller, vous dissoudre, vous endormir ainsi dans la pleine présence au corps et au souffle...

E9

7. ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SON CORPS

Il est bon de rester attentif à notre corps, dans une attitude de bienveillance, en expérimentant sa sensation toute simple, dans une sorte de sourire intérieur, doux et bienveillant. C'est ainsi que nous apprendrons peu à peu à le sentir, à l'observer et à le connaître de mieux en mieux.

Plus particulièrement, nous apprenons à repérer les signes, les indications qu'il nous donne, comme ses tensions ou ses crispations... Notre corps nous parle, sa sensation nous communique beaucoup d'informations ; il nous parle de nous, apprenons donc à l'écouter.

Nous avons tous une histoire personnelle inscrite dans notre corps. Cette inscription corporelle est une mémoire, une empreinte,

la cristallisation de situations vécues et de ressentis plus ou moins conscients, heureux ou traumatiques, plus ou moins anciens. Nous accueillons avec bienveillance toutes ces sensations liées à notre histoire, proche ou lointaine.

Nous découvrons ainsi progressivement notre corps et ses sensations. Nous n'essayons pas de modifier les sensations qui apparaissent, pas plus que nous n'essayons de fabriquer quoi que ce soit. Nous accueillons et expérimentons simplement toutes les sensations qui se présentent, en nous laissant aller en celles-ci. Si la sensation est agréable, nous l'accueillons et la laissons être telle quelle ; si la sensation est douloureuse, nous l'accueillons pareillement, en la laissant être, telle quelle.

Il est important de remarquer que la lutte contre une sensation désagréable ou une douleur ne la fait pas disparaître. Bien au contraire, le fait de se raidir contre une douleur ou de lutter contre celle-ci a tendance à l'amplifier. Aussi nous ne rejetons ni ne refoulons aucune sensation. Si une douleur se manifeste, nous la laissons être. Nous nous laissons même aller en elle, lâchant les crispations, tout en continuant à respirer naturellement.

Nous nous détendons dans la texture de la sensation quelle qu'elle soit et nous laissons son énergie rayonner et se diffuser. En accueillant et en vivant ainsi la sensation dans la détente, la qualité douloureuse ou désagréable de la sensation, s'il en est une, a naturellement tendance à se décharger et à se dissoudre.

Nous apprenons ainsi à observer et à « vivre » notre corps et toutes nos sensations, complètement. Ces sensations constituent un tableau de bord corporel et émotionnel, développent une forme d'intelligence corporelle qui nous informe sur notre état intérieur.

E 10

8. L'INTERDÉPENDANCE CORPS-SOUFFLE-ESPRIT

En pratiquant l'attention au corps, nous découvrons les relations qui existent entre le corps, le souffle* (avec lequel nous pratiquerons lors de la deuxième étape) et l'esprit.

Il est important de comprendre que le souffle a une fonction animatrice, régulatrice et équilibrante du corps et de l'esprit. Nous verrons, lors de l'étape deux, que le souffle occupe une position intermédiaire entre le corps et l'esprit, participant de l'un et de l'autre. Le souffle agit sur le corps et sur l'esprit tout comme le corps et l'esprit agissent sur le souffle. L'apaisement et la stabilité du souffle amènent la détente du corps et le calme de l'esprit, tout comme le calme de l'esprit et la détente du corps amènent le repos du souffle. Cette fonction médiane du souffle, entre le corps et l'esprit, est au centre des différentes traditions yogiques et méditatives d'Orient et d'Occident.

L'état du souffle, de notre respiration, est un élément majeur du tableau de bord corporel et de l'intelligence émotionnelle.

Attitudes, conseil et résumé de la première étape

Nous allons au fil des différentes étapes mettre en évidence des « attitudes caractéristiques » de la pleine présence. Il y a ainsi 13 attitudes ou états d'esprit, nous les découvrirons au fur et à mesure, elles se complètent et sont caractéristiques des étapes successives. Elles sont finalement résumées dans la huitième étape en un « poème de la pleine présence » qui fait le lien entre elles et permet de s'en souvenir.

Ces attitudes sont les manières de pratiquer, de vivre, la pleine présence. Elles nous guident dans la pratique, et dans son intégration au quotidien.

Nous allons voir, étape par étape, les attitudes qui correspondent à chacune.

LES ATTITUDES CARACTÉRISTIQUES DE LA PREMIÈRE ÉTAPE

1. L'esprit du débutant
2. La sensation nue ou sentir « tout simplement »

La première attitude : l'esprit du débutant

Elle se caractérise par :

- La disponibilité et la réceptivité sans a priori
- La simplicité, le dépouillement du mental, la fraîcheur
- L'absence de complications intellectuelles

Nous commençons l'entraînement avec l'esprit du débutant qui consiste à aborder les situations dans leur simplicité, sans a-priori. Nous abordons la pratique simplement, sans jugement préconçu, dans une sorte d'émerveillement simple et premier, sans complication mentale, dans un état de disponibilité ouverte. Dans l'esprit du débutant, l'expérience est abordée de façon vierge, dans une réceptivité dénuée de préjugés. Cette simplicité du débutant est très importante pour pouvoir découvrir et comprendre dans l'expérience, ou en d'autres mots, pour faire ses propres découvertes à partir de son expérience personnelle, directe. L'esprit du débutant permet une démarche d'observation directe, une expérimentation sans a priori.

L'opposé de l'état d'esprit du débutant est celui de l'expert, ou du spécialiste, qui sait tout, qui a des idées sur tout, qui a tout intellectualisé, tout compris, qui s'est approprié des concepts et qui n'est dès lors plus vraiment disponible à l'expérience simple et directe.

La deuxième attitude : la sensation nue*

L'esprit du débutant est associé à la sensation simple, à l'expérience nue. Il s'agit de sentir « tout simplement », sans élaboration mentale.

« Nu » a ici le sens de dépouillé, sans concept, libre de conceptualisation. Nudité et simplicité sont deux façons de dire la sensation toute simple, libre de jugement et d'interprétation. Il s'agit de sentir directement, simplement, plutôt que de « penser à ».

LE CONSEIL DE LA PREMIÈRE ÉTAPE

Le principal conseil pour cette première étape est de s'entraîner à simplement sentir son corps et à utiliser le rappel pour revenir à cette simple sensation.

LE RÉSUMÉ DE LA PREMIÈRE ÉTAPE

La première étape, « la présence attentive au corps », fait expérimenter la simple sensation du corps, locale et globale. Cette sensation se vit dans le body scan puis dans la posture assise, équilibrée et détendue.

Nous découvrons notre corps et observons ses sensations, ce qui nous permet de constater l'interdépendance du corps, du souffle et de l'esprit. Nous pouvons alors commencer à mieux sentir le lien entre les sensations corporelles et les émotions que nous ressentons au quotidien.



Pratique type pour la première étape

• Session assise : la présence attentive au corps (30 – 40 mn)

Il est recommandé de faire la pratique type tous les jours si possible et au moins six jours par semaine. Notez que l'introduction de la session et sa conclusion sont toujours les mêmes.

INTRODUCTION DE LA SESSION (2')

- Entrée en présence et motivation bienveillante (Voir au chap. 2, «La pratique de la pleine présence en sessions assises»)

LA PRATIQUE PRINCIPALE (35')

1. Stimuler la sensation corporelle (rebondissements ou automassages) – **P 6** (3')
2. Étirements assis – **P 8** (3')
3. Les sept points de la posture assise – **P 9** (1')
4. Apprendre à « sentir son corps » – **P 5** (3')
5. Approfondir l'expérience du corps : le body scan allongé – **P 10** (20')
6. La simple présence assise – **P 7** (5')

LA CONCLUSION (1')

- Clôture de la session dans un état d'esprit positif de réjouissance, de satisfaction et de dédicace altruiste

NB : Pour une pratique en 30' il est possible de ne faire que le body scan allongé en pratique principale.

Le timing des différentes parties est donné à titre indicatif, il est important de ne pas se fixer sur les durées et de savoir pratiquer avec souplesse, suivant les circonstances.

• **Rappels : méditation en action semaine 1**

« **La présence attentive au corps** »

Les trois types de rappels présentés ci-dessous se pratiquent autant de fois que possible.

INSTANTANÉS

- Simple rappel à la sensation corporelle

PETITES PAUSES

- Trois minutes de body scan quelques fois dans la journée

SITUATIONS PARTICULIÈRES

Récurrentes

- Matin : en se levant, avoir l'intention de pratiquer des rappels tout au long de la journée
- Midi : commencer le repas avec une courte pause de pleine présence
- Soir : faire le bilan de la journée, pratiquer le body scan en s'endormant

Occasionnelles

- Se brosser les dents en pleine présence

N'oubliez pas que toutes les pratiques sont disponibles en audio ou vidéo sur le site openmindfulness.net.



Deuxième étape

LA PRÉSENCE ATTENTIVE AU SOUFFLE

Les expériences et les découvertes relatives à chaque étape étant complémentaires, il est recommandé de bien assimiler chaque étape avant d'aborder la suivante.

Dans la première étape, nous avons appris à sentir notre corps plutôt que d'y penser. Nous avons aussi vu comment utiliser l'attention et le rappel comme outils de l'entraînement et nous avons perçu l'importance de la posture assise. Ces éléments constituent les bases de la deuxième étape, « la présence attentive au souffle ».

Le souffle, ou la respiration, est le support d'attention privilégié pour s'entraîner à entrer en contact avec le moment présent, pour « toucher » la sensation de l'instant présent et ainsi cultiver la présence attentive. C'est le support par excellence dont nous disposons à chaque instant.

La présentation de la deuxième étape, comme celle de toutes les étapes, a trois parties :

- Le rappel des points généraux et des outils
- Les présentations et pratiques de l'étape
- Les attitudes, le conseil et le résumé de l'étape

RAPPEL DES OUTILS ET DES POINTS GÉNÉRAUX

Les deux outils dans la deuxième étape

Dans la deuxième étape, les deux outils de la pleine présence, l'attention et le rappel, s'appliquent à la présence attentive au souffle et au rappel à son expérience chaque fois que nous prenons conscience d'en avoir été distraits.

Les points généraux de la deuxième étape

Souvenez-vous des points généraux de l'entraînement, l'observation qui permet l'application des remèdes et les retours d'expériences. Nous allons maintenant les appliquer aux circonstances du souffle.

Les neuf présentations et pratiques de la deuxième étape :

1. Une pratique préliminaire : trois respirations lentes et profondes (P 11)
2. La présence attentive au souffle (P 12)
3. La respiration abdominale (P 13)
4. La sensation du souffle au niveau des narines (P 14)
5. La respiration complète (P 15)
6. La sensation continue du souffle (P 16)
7. Une petite pause de présence attentive pendant vingt et un cycles respiratoires (P 17)
8. La sensation du « corps-énergie » (P 18)
9. Le souffle, entre le corps et l'esprit (E 11)

P 11

1. UNE PRATIQUE PRÉLIMINAIRE : TROIS RESPIRATIONS LENTES ET PROFONDES

Descriptif

Il est conseillé, au début de chaque session, de pratiquer trois respirations, lentes et profondes. Ces respirations nous aident à nous relâcher, à nous aérer et à entrer en contact avec la sensation de la respiration. Les trois respirations nous posent et nous mettent dans de bonnes conditions pour commencer une session de pratique. C'est aussi un exercice simple que nous pouvons effectuer n'importe

quand et n'importe où pour se détendre, et entrer dans l'instant présent.

Exercice (Durée : 2 mn)

- Pour ces trois respirations, inspirez et expirez par le nez, avec amplitude mais sans forcer.
.....
- Inspirez lentement, « à pleins poumons » et expirez doucement et complètement, de façon à expulser tout l'air résiduel. Dans l'expiration, relâchez-vous, comme dans un soupir de soulagement et d'abandon.
.....
- Prenez ainsi trois grandes respirations et, à la fin de la troisième, restez quelques instants au repos, laissant la respiration en son état naturel.
.....

P 12

2. LA PRÉSENCE ATTENTIVE AU SOUFFLE

Descriptif

La présence attentive au souffle est la base de la pratique de la présence attentive. La sensation du souffle est une sensation corporelle que l'on découvre et qui s'affine de plus en plus dans l'entraînement.

Exercice (durée variable, selon les circonstances)

- Commencez en portant votre attention sur la respiration ; respirez sans contrainte, simplement présent à la sensation de la respiration et à son mouvement, sans essayer de la modifier de quelque façon que ce soit. Il s'agit simplement de sentir que « ça respire » et de rester avec continuité dans la simplicité de cette sensation.
.....
- Sentez le va-et-vient de la respiration et laissez-la aller et venir naturellement dans une attitude de « sensation nue » et de « non-

jugement ». Sentez l'inspiration, sentez l'expiration, en continu, sans interruption.

.....

- Sur l'inspiration, sentez le souffle venir et, inversement, dans l'expiration, sentez-le sortir. L'inspiration se fait de bas en haut, en remplissant d'abord l'abdomen puis la poitrine, et l'expiration, de haut en bas, la poitrine se vidant en premier, puis l'abdomen.

.....

- Dans l'expiration, vous vous laissez vider, comme dans un soupir, c'est un moment de relâchement dans lequel vous vous abandonnez.

.....

- Accueillez la sensation de la respiration avec douceur, en une sorte de sourire intérieur bienveillant. Ne cherchez pas à modifier intentionnellement la respiration, elle se fait toute seule : « ça respire naturellement ».

.....

- Il est possible que, sans le vouloir, le simple fait que vous portiez votre attention sur la respiration la modifie légèrement. C'est normal. Laissez respirer naturellement.

.....

- En continuant l'entraînement, vous vous habituez à cet état de relâchement. Le corps apprend à reconnaître cet état et s'en souvient.

.....

- Vous restez ainsi, dans la présence continue à la sensation du souffle, relâché, laissant être, tel que c'est.

.....

P13

3. LA RESPIRATION ABDOMINALE

Descriptif

Après être restés quelque temps dans la sensation continue du souffle tel que nous l'avons fait précédemment dans l'exercice de

présence attentive au souffle, nous allons à présent placer notre attention vers la région abdominale.

Il s'agit d'une pratique simple qui, effectuée régulièrement, nous aide à nous poser et à nous recentrer.

Exercice (Durée : 5 – 10 mn)

- Placez tout d'abord votre attention vers la région abdominale, pour sentir votre ventre qui se gonfle et se dégonfle doucement. Ce n'est rien d'extraordinaire, il s'agit simplement de sentir ce léger mouvement du ventre qui caractérise la respiration abdominale.

.....

- Que vous pratiquiez en position allongée ou assise, vous pouvez poser la main sur l'abdomen pour faciliter la perception du mouvement, ainsi vous percevez le léger mouvement de flux et de reflux régulier et paisible.

.....

- Au début, vous pouvez respirer un peu plus profondément, ce qui vous aide à percevoir ce mouvement de va-et-vient du souffle, mais par la suite il est important que vous sentiez la respiration abdominale dans son mouvement naturel.

.....

- Restez ainsi, présent et pleinement attentif à cette sensation qui vous habite et vous fait vivre.

.....

P 14

4. LA SENSATION DU SOUFFLE AU NIVEAU DES NARINES

Descriptif

Cette pratique est un développement de la simple présence au souffle à laquelle vous pouvez vous référer. Comme son nom l'indique, dans cette pratique l'attention est portée aux narines, à l'intérieur du nez qui devient le support d'attention spécifique.

Exercice (durée variable, selon les circonstances)

- Sentez l'air qui entre et sort par vos narines. Constatez s'il est chaud, froid, humide, associé à une odeur ou sans rien de particulier.

.....

- Percevez simplement la sensation du souffle, douce et régulière, le fait que « ça respire », tranquillement.

.....

- Sentez cette sensation continue du contact de l'air avec vos narines. C'est un contact subtil et votre capacité à le percevoir se développe petit à petit.

.....

- Restez dans cette présence attentive à la sensation du souffle, faisant de celle-ci l'unique objet de votre attention.

.....

- Soyez la sensation du souffle, laissez-vous aller en elle, ne faites plus qu'un avec l'expérience du souffle.

.....

- Revenez à la sensation du souffle dans les narines chaque fois que vous vous en êtes distrait.

.....

- Continuez ainsi sans distraction tout le temps que dure la pratique.

.....

Les pratiques qui suivent, la respiration complète et la sensation continue du souffle vont nous aider à mieux percevoir la respiration dans le corps et à la sentir complètement dans le mouvement continu du souffle.

P 15

5. LA RESPIRATION COMPLÈTE

Descriptif

Il est naturellement important de bien respirer. La respiration complète nous aide à respirer pleinement, dans une respiration ample et détendue.

La respiration complète se décompose en trois niveaux : abdominal, thoracique et claviculaire.

Elle peut se pratiquer dans toutes les positions mais, pour des raisons de facilité, nous nous entraînerons assis ou couché, les jambes étendues ou repliées. Il est possible de s'aider en posant les mains, successivement, sur chacune des trois zones de la respiration. Cette présence des mains nous aide à percevoir les petits mouvements de la respiration. L'exercice consiste à respirer complètement en restant pleinement attentif à la sensation de la respiration.

Exercice (Durée : 5 mn)

- Assis ou allongé, commencez par vous poser dans la simple présence au va-et-vient du souffle. Laissez respirer naturellement, sans interférer.
.....
- Respirez profondément et remarquez que l'inspiration se fait normalement, de bas en haut, qu'elle commence ainsi au niveau de l'abdomen avec le diaphragme avec une petite dilatation du ventre. L'inspiration continue en remplissant les poumons, la cage thoracique se gonfle d'air et finalement arrive en haut au niveau des clavicules qui peuvent se lever très légèrement. Observez ainsi l'inspiration en respirant profondément.
.....
- Observez lors de l'expiration le même processus mais inversé, de haut en bas. Les clavicules s'abaissent, la cage thoracique puis l'abdomen se dégonflent.
.....
- Vous allez à présent porter votre attention sur ces trois parties du corps :
 - Tout d'abord portez votre attention sur votre ventre et sur la respiration abdominale : sentez-le se dilater, se gonfler à l'inspiration et se vider à l'expiration. Vous pouvez poser vos mains sur votre ventre, ce qui aide à percevoir le mouvement.
.....
 - Puis, portez votre attention sur la respiration thoracique : sentez vos poumons qui s'emplissent d'air à l'inspiration et qui se vident à l'expiration. Remarquez le mouvement de votre cage thoracique.

Là aussi vous pouvez mettre vos mains sur votre thorax pour mieux sentir le mouvement.

.....

- À présent, observez ce qui se passe au niveau de vos clavicules : sentez la respiration claviculaire qui est plus légère et subtile que les deux précédentes. Pour bien la sentir, vous pouvez placer vos doigts dans le petit creux situé juste au-dessus des clavicules, en respirant un peu plus profondément. De la sorte vous pouvez percevoir une légère élévation des clavicules en fin d'inspiration profonde. C'est un mouvement très léger qu'il ne faut pas forcer afin d'éviter une mobilisation inutile des épaules.

.....

- Respirez profondément quelque temps en sentant le mouvement du souffle qui monte et descend dans l'inspir et dans l'expir, sentez son mouvement doux et régulier successivement dans la respiration abdominale, thoracique et claviculaire.

.....

- Pour terminer, demeurez un moment dans la simple sensation continue du va-et-vient du souffle naturel, en vous détendant, vous abandonnant.

P 16

6. LA SENSATION CONTINUE DU SOUFFLE

Descriptif

Nous avons précédemment expérimenté la présence attentive au souffle dans différentes circonstances. Nous étant ainsi bien familiarisés avec la sensation du souffle, il s'agit maintenant de nous entraîner à l'expérimenter continûment.

Exercice (Durée : 10 mn)

- Installez-vous confortablement, bien assis dans une bonne posture et entrez dans la sensation du cycle respiratoire naturel qui se poursuit sans discontinuité.

.....

- Abandonnez-vous complètement à cette pulsation naturelle. La sensation du souffle devient alors continue et l'instant présent devient la pulsation de ce souffle de vie.

.....

- Il ne s'agit pas de respirer d'une façon particulière mais de laisser respirer et de sentir que « ça respire ». « Ça respire » est une bonne expression : ce n'est pas « je respire consciemment, intentionnellement », mais « je laisse respirer, comme ça vient ».

.....

- « Ça respire » naturellement, continuellement. Le fait de porter son attention sur le souffle a toujours tendance à le modifier légèrement. Nous acceptons qu'il en soit ainsi. Simplement nous n'intervenons pas délibérément. Nous laissons faire tel que ça vient.

.....

- Restez dans cette sensation de la respiration continue aussi longtemps que dure la pratique. Si vous vous en distrayez, le rappel vous y ramène.

.....

P 17

7. UNE PETITE PAUSE DE PRÉSENCE ATTENTIVE PENDANT VINGT ET UN CYCLES RESPIRATOIRES

Descriptif

Compter ses cycles respiratoires constitue un très bon support d'attention. Le comptage aide à ne pas se distraire de la sensation de la respiration. Le comptage régulier, continu et lent tient le mental occupé et évite son vagabondage.

Il s'agit dans cet exercice de compter 21 cycles respiratoires sans interruption, dans une présence attentive à la sensation continue du souffle.

Vingt et un cycles respiratoires durent plus ou moins trois minutes ; c'est une excellente pratique pour faire des petites pauses.

Exercice (Durée : environ 3 mn)

- Installez-vous confortablement, bien assis dans une bonne posture et entrez dans la sensation du cycle respiratoire naturel qui se poursuit sans discontinuité.

.....

- Abandonnez-vous complètement à cette pulsation naturelle. La sensation du souffle devient alors continue et l'instant présent devient la pulsation de ce souffle de vie.

.....

- Il ne s'agit pas de respirer d'une façon particulière mais de laisser respirer et de sentir que « ça respire ». « Ça respire » est une bonne expression : ce n'est pas « je respire consciemment, intentionnellement », mais « je laisse respirer, comme ça vient ».

.....

- Suivez les conseils donnés précédemment. Sur l'inspiration, comptez mentalement un long « 1 » : « Uuuunnn » pendant toute la durée de l'inspiration.

Puis sur l'expiration, comptez de même « 1 » : « Uuuuunn... » pendant toute la durée de l'expiration.

Lors de l'inspiration suivante, comptez à nouveau « Unnnnnn » puis, sur la durée de l'expiration, un long « 2 » : « Deeeeuux ».

Lors de l'inspiration suivante, comptez de nouveau « Unnnnn » puis, sur la durée de l'expiration, nous comptons un long « 3 » : « Trooooois », et ainsi de suite jusqu'à 21.

.....

- Si vous perdez le fil du décompte, recommencez alors depuis le début et ainsi, dans une respiration naturelle et détendue, progressez jusqu'à 21.

.....

8. LA SENSATION DU « CORPS-ÉNERGIE » (OPTION)

Descriptif

La pratique de la présence attentive au corps et au souffle amène à expérimenter la sensation globale du corps. Cette sensation du

schéma corporel dans sa globalité constitue une sorte d'« enveloppe énergétique » : une sensation de chaleur ressentie comme une très légère et subtile vibration, une sensation de subtil rayonnement. Nous apprenons à rester détendus dans la très légère sensation de ce doux rayonnement.

Exercice (Durée : 5 mn)

- Installez-vous confortablement, bien assis dans une bonne posture.
.....
- Entrez dans la sensation globale du corps en vous détendant dans celle-ci. Pour vous aider, vous pouvez faire un petit body scan très rapide, pour bien investir le corps, bien le sentir.
.....
- En vous détendant dans cette sensation vous sentez la chaleur du corps, une chaleur douce et diffuse. Elle est d'autant plus perceptible que vous êtes détendu.
.....
- Cette douce sensation de chaleur est ressentie, plus ou moins, comme une légère sensation de rayonnement, quand elle est globale c'est ce que l'on nomme la sensation d'« enveloppe énergétique ». Restez en sa sensation telle que vous la percevez. Si vous ne percevez rien, ce n'est pas important. Cultivez simplement la détente, la sensation de chaleur viendra progressivement et avec elle l'expérience de son énergie.
.....
- N'essayez pas de fabriquer la sensation en vous tendant, ce serait contre-productif. Laissez la sensation de chaleur venir dans la détente.
.....

E11

9. LE SOUFFLE, ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT

Dans la présence attentive au souffle, il est important de garder présent à l'esprit le lien d'interdépendance corps-souffle-esprit. Comme nous l'avons mentionné notre état d'esprit se reflète dans notre souffle et notre corps, et réciproquement l'état de notre corps

et de notre souffle influence notre état d'esprit et ses expériences. Le souffle se situe entre le corps et l'esprit, constituant une sorte d'interface entre eux.

Il y a différents souffles : le souffle de la respiration et ce que l'on nomme les « souffles subtils » dans le yoga ou les médecines traditionnelles. En termes plus contemporains, nous parlerions des souffles subtils comme des « énergies » du corps et de esprit qui animent et gouvernent ses différentes fonctions. Les « souffle-énergies » animent ainsi la conscience, l'esprit. On parlait, dans la tradition ancienne de l'Occident, de la nature « pneumatique » de l'esprit, le *pneuma* étant à la fois le souffle et esprit. Quoi qu'il en soit, dans notre contexte, il est important de retenir simplement le lien entre le corps et l'esprit, avec entre les deux la position centrale, intermédiaire, du souffle. C'est ainsi que corps-souffle-esprit sont dits « interdépendants », notion qui se retrouve dans de nombreux enseignements anciens, qu'ils nous viennent d'Orient ou d'Occident. C'est un principe fondamental du yoga et des médecines traditionnelles, et aujourd'hui de la médecine corps-esprit.

Prenons un exemple simple qui illustrera cette notion d'interdépendance du corps, du souffle et de l'esprit : lorsque nous sommes pris par une émotion intense, comme un accès de colère, notre souffle s'accélère et se fait plus court, saccadé, notre tension monte, la température de notre corps s'élève et une certaine fièvre peut même nous amener à trembler. À l'inverse, lorsque nous sommes dans un état d'esprit calme et paisible, notre corps est détendu et la respiration devient douce et régulière. Dans un cas comme dans l'autre, corps, souffle et esprit réagissent ensemble. Il en est de même dans tout ce que nous vivons.

Attitudes, conseil et résumé de la deuxième étape

LES ATTITUDES CARACTÉRISTIQUES DE LA DEUXIÈME ÉTAPE

3. La suspension de jugement
4. L'accueil neutre et bienveillant
5. La présence attentive aux inspirs-expirs

La troisième attitude : la suspension de jugement

De façon générale, le non-jugement relève de la fraîcheur de l'état d'esprit du débutant : l'expérience est vécue telle qu'elle est, sans conceptions ni projections. Elle n'est ni interprétée, ni catégorisée, ni évaluée, comme étant bonne ou mauvaise, ou quoi que ce soit d'autre. Les sensations, les pensées et les émotions sont vécues telles qu'elles apparaissent, sans jugement aucun.

Pour autant, le non-jugement n'est pas de l'indifférence, mais une simple suspension de jugement et de mentalisation. C'est la suspension de la catégorisation, de l'étiquetage, que notre mental est habitué à opérer. Dans le non-jugement, nous accueillons ce qui se présente « tel quel ». En revenant à la simple sensation de l'inspir-expir, la suspension de jugement nous permet d'apprendre à laisser être. Il suffit de rester tranquille plutôt que d'être toujours à évaluer ou juger dans son mental.

La quatrième attitude : l'accueil neutre et bienveillant

L'accueil neutre et bienveillant ou « accueil-acceptation » est l'attitude mentale consistant à :

- Accueillir l'expérience en s'ouvrant à elle telle qu'elle est.
- Accepter que ce qui est soit tel que c'est.

Le non-jugement et l'acceptation sont deux attitudes qui vont de pair.

L'acceptation consiste à accepter la réalité telle qu'elle est, la voyant et la laissant être, à accepter ce qui se présente sans rien rejeter ni modifier.

Le non-jugement et l'acceptation sont des attitudes d'accueil. Mais accueil ne signifie pas résignation. Accepter que les choses soient telles qu'elles sont est une attitude réaliste qui n'équivaut en rien à se résigner et à subir les situations passivement.

Nous avons très souvent tendance à refuser de vivre les situations qui nous déplaisent et à lutter en refusant les émotions et les sensations qu'elles suscitent en nous. Accueillir implique de mettre fin à ce déni en acceptant la réalité. Il devient alors possible de la vivre de manière adéquate et de la transformer quand nécessaire.

La cinquième attitude : la présence attentive aux inspirs-expirs*

La présence attentive aux inspirs et expirs constitue un élément fondamental de l'entraînement, elle consiste à sentir le souffle continûment dans sa pulsation.

Nous avons vu précédemment le lien étroit qui existait entre le corps, le souffle et l'esprit. En développant l'attention au rythme et à la sensation naturelle de la respiration nous développons l'intelligence émotionnelle qui nous aide à réguler nos émotions.

Par exemple, quand nous sentons une émotion monter en nous, nous pouvons simplement orienter notre attention vers l'inspir-expir et ainsi commencer à sentir une détente de l'émotion en nous (nous développerons cette notion dans l'étape cinq, « la pleine présence aux émotions »).

Il ne s'agit pas, cependant, d'entrer en une attitude de conscience crispée ou de concentration sur la respiration, ce qui serait totalement contre-productif. Les moments de rappel et d'attention permettent de revenir à la sensation naturelle d'inspir et d'expir. Petit à petit, par de fréquents rappels, de fréquentes petites pauses, nous nous exerçons à rester dans la présence attentive au souffle tout au long de notre journée.

LE CONSEIL DE LA DEUXIÈME ÉTAPE

À la deuxième étape, il s'agit de vivre la sensation du souffle, de sentir que « ça respire » continûment, en laissant la respiration être telle quelle, naturellement.

LE RÉSUMÉ DE LA DEUXIÈME ÉTAPE

La présence attentive au souffle est un entraînement accessible dans tous les moments de notre vie grâce à un support d'attention toujours présent : la respiration.

Nous sentons la respiration complète – abdominale, thoracique et claviculaire – et le mouvement du souffle au niveau des narines. Nous pratiquons ensuite la présence attentive à la sensation de la respiration, sans nous en laisser distraire. Compter ses respirations

peut aider. Pendant la journée, nous apprenons à faire de petites pauses, courtes mais fréquentes, toujours dans l'attention suivie à notre respiration.



Pratique type pour la deuxième étape

• Session assise : la présence attentive au souffle (30 – 40 mn)

Il est recommandé de faire la pratique type tous les jours si possible et au moins six jours par semaine. Notez que l'introduction de la session et sa conclusion sont toujours les mêmes.

OUVERTURE DE LA SESSION (5')

- Entrée en présence et motivation bienveillante (Voir chap. 2 « La pratique de la pleine présence en session »)

LA PRATIQUE PRINCIPALE (25-30')

- Étirements assis – **P 8** (3')
- Les sept points de la posture assise – **P 9** (1')
- Trois respirations lentes et profondes – **P 11** (1')
- La respiration abdominale – **P 13** ou La respiration complète – **P 15** (5')
- La sensation du souffle au niveau des narines – **P 14** (5')
- La sensation continue du souffle – **P 16** (10 – 15')

LA CONCLUSION (1')

- Clôture de la session dans un état d'esprit positif de réjouissance, de satisfaction et de dédicace altruiste

Le timing des différentes parties est donné à titre indicatif, il est important de ne pas se fixer sur les durées et de savoir pratiquer avec souplesse, suivant les circonstances.

• Rappels : méditation en action semaine 2 **« La présence attentive au souffle »**

Les trois types de rappels présentés ci-dessous se pratiquent autant de fois que possible.

INSTANTANÉS

- Simple rappel à la sensation du souffle

PETITES PAUSES

- Une petite pause de présence attentive pendant vingt et un cycles respiratoires

SITUATIONS PARTICULIÈRES

Récurrentes

- Matin : en se levant, avoir l'intention de pratiquer les rappels tout au long de la journée
- Midi : commencer le repas avec une petite pause et manger en pleine présence
- Soir : faire le bilan de la journée, pratiquer le body scan en s'endormant

Occasionnelles

- Se brosser les dents en pleine présence
- Prendre sa douche en pleine présence

N'oubliez pas que toutes les pratiques sont disponibles en audio ou vidéo sur le site openmindfulness.net.



Troisième étape

LA PRÉSENCE OUVERTE À CE QUI NOUS ENTOURE

Les deux premières étapes ont été consacrées particulièrement à la présence attentive, les troisième et quatrième abordent maintenant la présence ouverte.

RAPPEL DES POINTS GÉNÉRAUX ET DES OUTILS

Les pratiques des deux premières étapes constituent les bases pour débiter la troisième étape, « la présence ouverte », durant laquelle nous allons continuer à nous entraîner avec les deux outils que sont l'attention et le rappel. Les points généraux que sont l'observation et l'application des remèdes restent les mêmes.

Les seize pratiques et présentations de la troisième étape :

1. La présence ouverte (E 12)
2. La présence ouverte au paysage sensoriel (E 13)
3. La présence ouverte à l'instant présent (E 14)
4. L'ouverture dans l'expiration (P 19)
5. Les six sens (E 15)
6. La conscience comme saisie cognitive (E 16)
7. L'ouverture de la conscience et la dessaisie sont concomitantes (E 17)
8. L'ouverture des sens, l'éveil sensoriel et la « sensation nue » (E 18)

9. Vision panoramique, vision nue et sensorialité globale (P 20)
10. La vision nue et le lâcher-prise (E 19)
11. La présence ouverte au son : l'audition nue (P 21)
12. L'état de contemplation, de méditation sans support et de communion (E 20)
13. Les éléments de la nature et leur contemplation (P 22)
14. La vision nue, ouverte, d'un objet proche ou lointain (P 23)
15. La présence attentive et ouverte en marchant (P 24)
16. Des petites pauses de présence attentive et ouverte (P 25)

E 12

1. LA PRÉSENCE OUVERTE

La pratique de la pleine présence est fondamentalement une expérience d'ouverture : des sens, de l'esprit et du cœur. L'accent mis sur l'ouverture est aussi la particularité de l'Open Mindfulness ou « présence ouverte ».

La troisième étape nous fait pratiquer cette dimension d'ouverture déterminante dans la pratique. Elle est la source de la transformation profonde grâce à la dessaisie qu'elle opère. Disons simplement que c'est la présence ouverte qui nous fait entrer dans la profondeur de l'expérience de pleine présence, nous ouvrant à la réalité de notre environnement. La présence ouverte est particulièrement importante dans la vie quotidienne.

E 13

2. LA PRÉSENCE OUVERTE AU PAYSAGE SENSORIEL

Après avoir développé la présence attentive au corps puis à la respiration, l'entraînement de la troisième étape nous fait maintenant découvrir l'ouverture à notre environnement. L'environnement est tout ce qui nous entoure, du simple objet posé là, devant nous, à la pièce ou au lieu dans lesquels nous nous trouvons et à la nature dans son ensemble. De façon générale notre environnement représente le paysage sensoriel.

La présence attentive, lorsqu'elle se stabilise et se détend, devient moins focalisée et plus ouverte. Elle conserve ses qualités de clarté, de précision et de stabilité en s'ouvrant sur l'environnement sensoriel, évoluant ainsi naturellement vers la présence ouverte. La présence ouverte est l'ouverture de nos sens à la réalité qui nous entoure, autour de nous et en nous. C'est une expérience de sensorialité ouverte, de réceptivité et de disponibilité, sensible, vive et claire. Cette ouverture sensorielle complète est un état d'« éveil sensoriel ».

En l'expérience sensorielle de la présence ouverte nos sens restent alertes et détendus en une ouverture naturelle, libre de tension ou d'effort. Cet état est à la fois clair, vif et précis, et libre de tensions ou de fixations. Il se vit dans ce que nous nommons le lâcher-prise, l'abandon, qui est aussi l'état de dessaisie. Nous découvrons qu'ouverture et dessaisie cognitive vont de pair et ne sont en rien contradictoires avec un état de présence attentive, stable, lucide et précise, tel que nous l'avons découvert précédemment. Nous découvrons qu'attention et ouverture peuvent non seulement cohabiter, mais même se compléter dans l'état naturel de présence ouverte.

E14

3. LA PRÉSENCE OUVERTE À L'INSTANT PRÉSENT

Habituellement, notre mental nous exile de la pleine sensorialité du présent, nous transportant soit dans le passé, soit dans le futur, sans même que nous nous en rendions compte. La dessaisie qu'implique l'ouverture sensorielle est le moyen par excellence d'incorporer le présent en abandonnant l'emprise du mental. Dans l'état d'ouverture des sens, nous nous retrouvons immergés dans un paysage sensoriel d'une « vivacité » insoupçonnée et cette expérience n'est autre que celle, toute simple, de la réalité de l'instant présent, de l'ici et maintenant.

4. L'OUVERTURE DANS L'EXPIRATION ET PAUSE

Descriptif

Cette méditation associe la présence attentive au souffle et la présence ouverte à l'environnement global. Elle fait la transition entre les deux en partant de l'attention au souffle dans l'expiration pour se suspendre dans l'expérience d'ouverture. C'est la pratique centrale de la méditation de pleine présence. Sa séquence est « ouverture dans l'expiration et pause pendant l'inspiration ».

Exercice (Durée : 10 mn)

- Pour commencer, comme d'habitude : installez-vous dans une bonne posture confortable, détendu en le regard panoramique.
.....
- En préliminaire, comme vous l'avez pratiqué précédemment, sentez pleinement la respiration, en la suivant, faisant corps avec elle. Gardez votre attention présente à la respiration dans sa sensation continue.
.....
- Puis, sentez et suivez particulièrement l'expiration. Chaque expiration est un instant de présence attentive à l'expir. Entre chaque expiration faites une pause. Vous enchaînez ainsi une succession de courts instants de présence attentive à l'expiration entrecoupée de pause pendant l'inspiration. C'est une pratique d'instant successifs d'attention entrecoupés de toutes petites pauses qui durent le temps de l'inspiration.
.....
- Continuez sans distraction. Revenez à la sensation du souffle sur chaque expiration.
.....
- Maintenant, utilisez particulièrement le mouvement naturel de l'expiration pour vous laisser aller dans l'ouvert. Tout comme le souffle de l'expire diffuse et se dissout dans l'atmosphère, laissez votre esprit s'ouvrir et se fondre dans l'espace. Avec chaque expiration laissez-vous vous fondre dans l'espace, vous y abandonnant complètement. Ainsi, dans l'expiration vous vous

laissez aller dans l'ouverture d'un espace sans limite, vous y abandonnant, comme dans le relâchement d'un profond soupir. Continuez ainsi : avec chaque expiration vous vous relâchez et vous abandonnez dans l'ouvert, vous vous laissez partir dans l'espace, dans l'ouverture du regard panoramique.

.....

- Entre les expirations, dissolution dans l'espace, l'inspiration est un instant de pause dans l'ouvert, une pause dans une sensorialité ouverte. Puis avec l'expiration suivante, il y a de nouveau relâchement, ouverture et pause dans le regard panoramique. La pratique est en pointillés : ouverture dans l'expiration, pause suspendue dans l'ouvert durant l'inspiration. Inspiration, expiration : ouverture, pause, ouverture, pause.

.....

- Continuez dans la séquence sans distraction : expiration ouverture, inspiration pause dans l'ouvert. Quand des distractions vous en éloignent, revenez-y, régulièrement, encore et encore.

.....

- À la fin d'une période de cette méditation « ouverture dans l'expiration, pause dans l'ouvert durant l'inspiration », restez un moment dans la simple contemplation ouverte. Restez dans l'état d'ouverture tel qu'il se vit durant les pauses au terme des expirations. Restez tout relâché, tout ouvert dans le regard panoramique.

.....

E 15

5. LES SIX SENS

Dans la phénoménologie de la pleine présence, nous considérons que nous sommes dotés de six sens*. Nous avons cinq sens « externes » : la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût et un sens « interne » : le mental*.

Parmi les cinq sens externes :

- Il y a les sens dits lointains : la vue et l'ouïe. Ils nous permettent de percevoir de loin, à distance. En effet, ces deux

sens perçoivent l'environnement périphérique général, l'ensemble du paysage visuel et sonore qui nous entoure, proche et lointain.

- Il y a les sens dits de proximité : l'odorat qui nécessite une proximité plus ou moins grande ; le toucher qui implique un contact direct et le goût qui requiert l'absorption de ce qui est goûté.

Les cinq sens externes ont pour objets les formes visuelles, auditives, olfactives, tactiles et gustatives.

Le sens interne, ou mental, a pour objets les pensées, les émotions et tous les phénomènes mentaux qui émergent dans l'esprit.

Ainsi, tout ce que je vis, tout ce que j'expérimente, tout objet d'expérience, est inclus dans ces six sens.

E16

6. LA CONSCIENCE COMME SAISIE COGNITIVE

Il est très important de comprendre la conscience comme un processus cognitif qui se vit dans les six sens que nous venons de passer en revue. À chacun de ces six sens est associé un type de conscience propre, ce qui nous amène donc à considérer six types de conscience – visuelle, auditive, olfactive, tactile, gustative et mentale – qui expérimentent, respectivement, les objets visuels, auditifs, olfactifs, tactiles, gustatifs et mentaux.

Cet exposé est un rappel de la section des sciences contemplatives dans laquelle nous avons expliqué comment la saisie cognitive projette sur le terrain la carte de ses représentations, dessinant ainsi le monde virtuel dans lequel nous vivons. Nous y avons aussi vu comment cette saisie cognitive est constitutive de ce que nous nommons la conscience. La conscience étant toujours, à proprement parler, conscience *de* quelque chose. Cette intelligence de la conscience comme saisie va nous permettre de comprendre l'importance de la dessaisie et de l'ouverture.

→ Voir le chapitre 1, « Un bref aperçu sur les sciences contemplatives ».

E17

7. L'OUVERTURE DE LA CONSCIENCE ET LA DESSAISIE SONT CONCOMITANTES

Nous avons déjà vu, dans l'aperçu sur les sciences contemplatives, que plus la saisie cognitive est forte, plus le sujet et l'objet sont « solides ». Cette solidité du sujet et de l'objet, du moi et de l'autre nous fait évoluer dans un monde solide caractérisé par une grande séparation entre « moi » et « mon monde ». En d'autres termes, cela revient à dire que plus la saisie est forte, plus nous vivons une expérience duelle.

De ce point de vue, si la saisie renforce la perception duelle, alors la dessaisie la diminue. La dessaisie transforme la conscience en réduisant son caractère duel et conflictuel. On remarquera qu'il y a une relation directe entre le duel et le conflictuel dans la mesure où c'est dans la polarisation duelle *sujet-objet*, « moi-autre », que naissent et se développent les émotions conflictuelles. Autrement dit, les perceptions duelles, et dans celles-ci les émotions conflictuelles, sont proportionnelles au degré de saisie cognitive.

Nous pouvons donc aisément comprendre qu'à l'inverse la dessaisie a pour effet d'atténuer l'expérience duelle et les émotions conflictuelles qui s'y développent. Il est ensuite très important de comprendre la relation naturelle qui existe entre la dessaisie cognitive et l'ouverture de la conscience. Plus particulièrement, il s'agit de percevoir que l'ouverture de la conscience et la dessaisie sont concomitantes. L'ouverture de la conscience résulte directement de la dessaisie qui en est la source et la dessaisie produit naturellement une ouverture de la conscience. Cette corrélation est essentielle car elle est au cœur de la pratique transformatrice de la conscience.

→ Voir le chapitre 1, « Un bref aperçu sur les sciences contemplatives ».

E18

8. L'OUVERTURE DES SENS, L'ÉVEIL SENSORIEL ET LA SENSATION NUE

L'éveil des sens, l'ouverture sensorielle et la sensation nue sont trois expressions ayant en perspective une même expérience de pleine sensorialité ouverte.

Comme nous venons de le voir, tout ce que je suis et vis existe dans les six sens et leurs consciences respectives. L'ouverture des sens est l'ouverture à l'expérience de ce que je suis et vis, ouverture en laquelle nous entrons en la réalité fondamentale de l'expérience nue.

Nous pouvons commencer à expérimenter l'ouverture des sens avec l'un ou l'autre de nos sens lointains, la vue et l'ouïe étant les plus faciles à utiliser au début. Nous pouvons également découvrir que l'expérience d'ouverture de l'un des sens, comme la vue, favorise en même temps l'expérience d'ouverture des autres sens, et d'une façon générale, une sensorialité ouverte.

L'ouverture sensorielle peut se vivre à chaque instant, où que nous soyons. Elle consiste à sentir notre environnement en une sensation nue libre d'interférence du mental, sans jugement ni conceptualisation, très simplement et pleinement. La sensation nue est la sensation dévoilée, dégagée du voile des projections. Elle peut se vivre dans les différents sens et nous pourrons donc expérimenter : la vision nue, l'audition nue, l'odorat nu, le goût nu, le toucher nu et le mental nu. L'expérience nue est simplement l'expérience directe, immédiate, sans l'intermédiaire de la représentation mentale.

Cette expérience directe est celle d'une communion, d'une empathie, en laquelle le sujet-expérimentateur fait corps, est un, avec l'expérience expérimentée. Cette sensation nue conduit à l'état de non-dualité* de l'observateur et de l'observé. Elle est vide de voile et pleine de la réalité.

Remarquons que le cas du sens interne, du mental, est particulier. Le mental nu est le mental en lequel penseur et pensé cessent d'être deux comme ils le sont habituellement dans la pensée discursive. La pensée en laquelle penseur et pensé ne sont pas deux est une pensée non discursive où les questions-réponses du discours mental habituel n'ont pas cours. La pensée habituelle est remplacée par une pensée qui pense « en-soi » et qui se comprend en elle-même. Dans cet état de mental nu, il n'est plus nécessaire de se dire à soi-même ce que

l'on sait déjà ! C'est ce que l'on nomme la pensée réflexive, c'est-à-dire qui se comprend en elle-même, qui se comprend en soi. Elle est « auto-connaissante », connaissante d'elle-même en elle-même.

P 20

9. LA VISION PANORAMIQUE*, VISION NUE ET SENSORIALITÉ GLOBALE

Descriptif

L'entraînement se poursuit en cultivant l'ouverture des sens à partir de l'ouverture du regard panoramique. La vision large du regard « panoramique » nous permet de voir globalement tout ce qui se trouve dans notre champ de vision. Cette ouverture visuelle à 180 degrés amène ou favorise une vision nue. La nudité, le dépouillement de la vision s'accomplit lorsque l'on voit simplement, sans habiller la vision de représentations et de concepts.

Le point important dans cette pratique est de laisser simplement le regard détendu dans l'expérience globale, totale, de l'ensemble du paysage sensoriel qui nous entoure. L'on entre ainsi en une expérience de sensorialité globale.

Exercice (Durée : 5 à 10 mn)

- Choisissez un endroit de préférence ni trop lumineux ni trop sombre, ce qui permet de bien voir sans être ébloui. Et, comme d'habitude : installez-vous dans une bonne posture confortable, détendu en le regard panoramique, les yeux normalement ouverts voyant simplement, sans regarder particulièrement, tout ce qui se trouve dans votre champ de vision.
.....
- Dans le regard panoramique vous relâchez vos yeux et laissez votre regard se détendre. La vision ainsi relâchée est naturellement large, vous avez une vision diffuse de tout le panorama présent devant vous. Cette vision diffuse est globale, elle voit tout sans regarder quelque chose en particulier. Elle est très simple, sans jugements ni représentation ou concept. C'est un aspect de la vision nue, dépouillée. Quand nous disons nue ou dépouillée, cela signifie

simplement : sans jugement, sans évaluation du mental, sans représentation ou conceptualisation.

.....

- Vous pouvez constater que cette vision ouverte, panoramique, apporte un certain apaisement, une certaine détente. Restez dedans tel quel.

.....

- Dans cet état, il est possible que la vision devienne parfois un peu floue et que différentes variations chromatiques ou autres apparaissent dans le champ visuel. Ces modifications sont l'effet de la détente, du relâchement, de la dessaisie. Il n'y a pas lieu d'y accorder d'importance particulière. N'essayez pas de les influencer. Il n'y a pas lieu ni de s'en inquiéter, ni de s'en réjouir. Ces expériences ne sont ni à rechercher ni à éviter.

.....

- N'intervenez pas, n'interférez pas et laissez faire en restant détendu. Restez ainsi jusqu'à la fin de la période de pratique.

.....

E 19

10. LA VISION NUE ET LE LÂCHER-PRISE

L'état d'ouverture visuelle de la vision panoramique favorise l'état de lâcher-prise ou de non-saisie. Dans cet état, l'observateur a tendance à cesser de regarder : il voit sans regarder. Il a une vision globale sans effort ni intention de regarder quelque chose de particulier. L'observateur ne se fixe pas sur quelque chose et se détend. En se laissant aller, d'une certaine façon, l'observateur se détend et s'absente et « ce qui est vu se voit simplement ». Je ne regarde pas, ça se voit tout simplement sans que « je » sois là pour regarder. La présence devient alors une « vision nue », dans une présence ouverte à la fois large, dégagée, détendue et pourtant précise.

Ce dont il s'agit est subtil mais nous le découvrons progressivement et cette découverte est fondamentale pour trouver l'état de lâcher-prise ou de non-saisie.

11. LA PRÉSENCE OUVERTE AU SON : L'AUDITION NUE

Descriptif

La découverte de l'ouverture sensorielle et l'entraînement à celle-ci peuvent se faire et se cultiver avec l'audition comme avec la vision. Il s'agit avec l'audition d'entrer en la présence ouverte et attentive au paysage sonore, à l'ensemble des sons présents.

Exercice (Durée : 5 à 10 mn)

- Comme d'habitude : installez-vous dans une bonne posture, confortable, détendez-vous en vous désengageant de la saisie des sons : il s'agit d'entendre sans écouter. Le son s'entend, sans que vous ne l'écoutez, sans être focalisé dessus, sans intention particulière. Le son est entendu, dans une écoute neutre, sans jugement.
.....
- Dans cette audition nue, vous êtes dans un champ auditif global, tout ouvert. Demeurez-y détendu, relâché, dans un état de transparence tel que vous ne vous sentiez ni agressé ni irrité par les bruits émergeant de l'environnement sonore.
.....
- Restez ainsi, ouvert, baigné dans l'environnement sonore omniprésent en lequel vous êtes absorbé.
.....

Remarque : Il existe différentes variantes de la pratique de pleine présence au son : on peut soit s'entraîner à « entendre » simplement les sons présents dans notre environnement, soit en créer nous-mêmes, par exemple en chantant un son, par exemple « A », qui est le son fondamental, le plus simple et naturel, ou n'importe quel autre son que vous pouvez sonner en vous détendant dans le son. Nous le chantons, le « sonnons », plusieurs fois en nous laissant aller dans la sonorité. On peut aussi utiliser un gong et se laisser imprégner du son ainsi produit, de sa naissance à sa disparition.

12. L'ÉTAT DE CONTEMPLATION, DE MÉDITATION SANS SUPPORT ET DE COMMUNION

Rester dans l'ouverture des sens en une expérience nue est ce que l'on nomme l'état de contemplation, ou de méditation sans support. C'est un état en lequel nous nous abandonnons et laissons être ce qui est « tel que c'est », sans rien « saisir », c'est-à-dire sans se fixer sur quoi que ce soit. Nous avons alors tendance à devenir un avec ce qui est contemplé. Nous sommes alors, en quelque sorte, « suspendus » dans une sorte de bien-être en lequel se vivent la saveur, le bonheur et la liberté de l'instant présent. Dans la transparence de cette expérience d'ouverture, la distinction entre le sujet qui contemple et l'objet contemplé se dissout, l'observateur et l'observé s'unissent en une sorte de communion. Nous faisons corps avec l'expérience de l'instant. C'est ce que l'on nomme l'état d'incorporation. Cet état peut être celui d'émotions très intenses, nommées émotions de participation, d'empathie ou de communion. Nous pouvons ainsi être en communion avec un paysage, avec un arbre, avec une personne, avec un insecte ou avec le ciel et en avoir les larmes aux yeux ! Comme dit précédemment, il n'y a pas lieu de rechercher cet état intentionnellement, mais il est bon de savoir que cela peut survenir spontanément, dans un moment d'oubli de soi et de communion naturelle.

13. LES ÉLÉMENTS DE LA NATURE ET LEUR CONTEMPLATION

Descriptif

Pour cet exercice, il s'agit de pratiquer en contemplant les éléments de la nature dans une vision large, détendue, panoramique et ouverte.

Nous pouvons utiliser les cinq éléments de la nature : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace, comme supports de contemplation. Il

est recommandé de s'entraîner à cette pratique dans un milieu naturel.

Exercice (Durée variable : 10 à 15 mn)

- Comme d'habitude installé confortablement, dans une vision détendue, nue, du regard panoramique. Contemplez chaque élément absorbé en sa qualité naturelle.

Pour l'élément terre

- Contemplez la « terre » telle qu'elle est présente là où vous vous trouvez : une colline, une montagne, un rocher... Toutefois vous ne contemplez pas la terre en particulier : mais vous entrez dans l'expérience de la nature de l'élément terre, dans sa solidité et sa stabilité.

.....

- Vous ne méditez pas sur les qualités de l'élément terre, pensant à celles-ci, mais vous faites corps avec la terre, vous vous laissez « être terre », en quelque sorte.

Pour l'élément eau

- Asseyez-vous, par exemple, le long d'une rivière ou d'un torrent et contemplez l'eau qui s'écoule avec son murmure continu, contemplez ses flots bouillonnants.

.....

- Laissez-vous bercer et absorbez-vous dans le cours de l'eau, à la fois en mouvement dans son agitation et immobile dans sa continuité.

.....

- Vous ne contemplez pas seulement l'eau : mais vous entrez dans l'expérience de la nature de l'élément eau, dans sa fluidité et sa continuité.

.....

- Vous ne méditez pas sur les qualités de l'élément eau, pensant à celles-ci, mais vous faites corps avec l'eau, vous vous laissez « être eau », en quelque sorte.

.....

Pour l'élément feu

- Assis devant un feu, contemplez la danse des flammes qui crépitent.

.....

- Laissez-vous absorber dans sa clarté et dans la chaleur qui en émane.

.....

- Vous ne contemplez pas seulement le feu : mais vous entrez dans l'expérience de la nature de l'élément feu, dans sa chaleur et sa clarté.

.....

- Vous ne méditez pas conceptuellement sur les qualités de l'élément feu, pensant à celles-ci, mais vous vous laissez faire corps avec le feu, vous vous laissez « être feu », en quelque sorte.

.....

Pour l'élément air

- Sentez le vent, même s'il est faible et percevez les mouvements de l'air qui se déplace dans les arbres, le mouvement des feuilles.

.....

- Sentez le vent caresser votre peau et qui parfois semble se mêler à votre respiration.

.....

- Vous ne sentez pas seulement l'air : mais vous entrez dans l'expérience de la nature de l'élément air, dans sa mobilité et son mouvement.

.....

- Vous ne méditez pas conceptuellement sur les qualités de l'élément air, pensant à celles-ci, mais vous vous laissez faire corps avec l'air, vous vous laissez « être air », en quelque sorte.

.....

Pour l'élément espace

- À l'extérieur, dans un endroit dégagé qui vous permet de contempler le ciel, asseyez-vous ou allongez-vous confortablement, là où vous pouvez voir l'espace ouvert. Vous pouvez aussi être debout. Pour contempler l'espace évitez une trop

forte luminosité qui vous éblouirait, évitez donc, par exemple, de faire face au soleil. Détendez-vous dans un regard panoramique, tout ouvert, en vous abandonnant dans l'expérience d'ouverture.

.....

- Relâchez-vous complètement, laissez votre esprit s'ouvrir, fusionner avec l'espace, comme si vous vous évanouissiez en lui. Restez esprit-espace non deux.

.....

- En fusionnant avec l'espace vous entrez dans l'expérience de la nature de l'élément espace, dans son ouverture et son immensité.

.....

- Vous ne méditez pas conceptuellement sur les qualités de l'élément espace, pensant à celles-ci, mais vous vous laissez faire corps avec l'espace, vous vous laissez « être espace », en quelque sorte.

.....

- Votre esprit est alors ouverture, à l'image de l'espace, et vous restez ainsi, détendu et tout ouvert le temps que dure la contemplation de l'espace.

.....

Pour chaque élément entraînez-vous à rester longtemps en sa contemplation, une brève contemplation ne suffit pas. Ne soyez pas distrait et revenez à la contemplation avec assiduité.

P 23

14. LA VISION NUE, OUVERTE, D'UN OBJET, PROCHE OU LOINTAIN

Descriptif

Nous avons d'abord cultivé la présence attentive sur un support, tel que le corps, le souffle ou une sensation puis, dans un deuxième temps, nous avons pratiqué la présence ouverte dans l'ouverture de tous nos sens à ce qui nous entoure. Dans les pratiques 20 et 21 nous avons déjà expérimenté la vision nue et l'audition nue. Nous allons maintenant expérimenter la vision nue, ouverte à un support, dans l'ouverture et l'attention.

Exercice (Durée : 5 à 10 mn)

- Comme d'habitude, installez-vous confortablement, et choisissez un petit objet-support proche de vous. Si vous êtes à l'extérieur dans la nature ce peut être une fleur, une feuille, un insecte, une goutte de rosée ; si vous êtes à l'intérieur ce peut être un objet usuel tel qu'un stylo, un téléphone...

.....

- Posez le regard sur l'objet en une contemplation sans jugement ni évaluation, le « voyant » simplement, tel qu'il est, tel quel. Ne vous concentrez pas sur cet objet, mais au contraire, détendez-vous dessus, vous laissant absorber dans la contemplation, la vision toute simple, nue, de cet objet devant vous.

.....

- Restez ainsi dans le « non-effort » de cette nue vision, nue contemplation.

.....

- Puis, sans vous déplacer, changez de support et choisissez un grand objet éloigné tel qu'un arbre ou une montagne... ou bien un tableau, un meuble, de l'autre côté de la pièce. Contemplez cet objet comme précédemment, dans une vision nue, en vous relâchant dans sa vision, dans l'instant, en paix, sans bavardage ou commentaires sur l'expérience.

.....

- Restez ainsi, tel quel, sans vous distraire de la contemplation et en y revenant chaque fois que vous en auriez été distrait.

.....

OBSERVATION DE L'EXPÉRIENCE

comment avez-vous ressenti ces deux expériences (avec un support proche et avec un support lointain) ?

Les avez-vous trouvées très différentes ? Ou au contraire très similaires ? Étaient-elles en continuité ? Le passage de l'une à l'autre a-t-il suscité des difficultés ? Par l'observation de ces différentes situations, vous pouvez découvrir et apprécier les qualités de la présence : la présence attentive et la présence ouverte qui ensemble sont une expérience d'ouverture attentive.

Remarque : il est possible de faire le même exercice en utilisant tous les autres sens : en entendant un son particulier de sa naissance à sa disparition comme celui d'un gong ou d'une cloche, en goûtant un aliment particulier, en sentant une odeur, en touchant différents types d'objets. Toujours dans cette attitude de simplicité et de non-saisie, sans bavardage ou commentaire mental, entrant en contact directement et très simplement avec l'expérience de l'objet, dans la non-saisie de l'ouverture et la clarté de l'attention.

P24

15. LA PRÉSENCE ATTENTIVE ET OUVERTE EN MARCHANT

Descriptif

Nous avons d'abord présenté des exercices d'entraînement à la pleine présence en posture assise. Avec l'ouverture de nos sens à notre environnement, nous pouvons maintenant envisager de nous entraîner à la pleine présence en mouvement, en l'action. C'est ainsi que la pleine présence peut s'intégrer dans tous les faits et gestes de notre vie quotidienne. Le propos est de s'entraîner à intégrer la pleine présence que l'on soit au repos ou dans l'action, immobile ou en mouvement.

La marche est une excellente situation propice à l'entraînement en mouvements. Nos journées sont toutes ponctuées de marches plus ou moins longues, que ce soit pour se rendre à son lieu de travail, aller faire des courses, se promener, se déplacer chez soi d'une pièce à l'autre... Tous ces déplacements peuvent être utilisés comme des exercices de pleine présence. Au lieu de marcher de façon automatique, absorbés dans des pensées plus ou moins envahissantes, marchons en pleine présence ! L'entraînement nous demande, au début, de marcher plus doucement, avec attention, ce n'est pas un gros problème. Il est bon de ralentir.

Nous présentons ci-dessous différents exercices de pleine présence en marchant, en marche lente puis à trois vitesses et finalement dans une déambulation sans but.

Exercice (Durée variable : 10 à 15 mn)

La marche méditative, lente

- Pour débiter cette méditation en marchant, tenez-vous debout, droit, détendu, le thorax ouvert, les pieds bien à plat sur le sol. Plutôt que de laisser les bras pendant le long du corps, remontez les avant-bras et les mains à la hauteur de votre ventre. La main gauche se ferme sur le pouce et la droite recouvre la gauche, la dernière phalange du pouce droit au-dessus du poing fermé gauche. Les deux mains disposées ainsi sont placées à hauteur du nombril, les paumes vers celui-ci. Remarquez que le détail de la position des mains n'est pas très important, mais cette position a l'avantage d'être confortable et stable.

.....

- Prenez trois respirations profondes, cela vous aide à bien vous poser dans votre corps, debout.

.....

- Puis commencez à marcher doucement, dans la présence attentive à votre corps et dans l'ouverture à votre environnement. Vous êtes votre corps qui marche doucement en une expérience globale ouverte.

.....

- Sentez bien tout ce que le fait de marcher implique : le contact de vos pieds avec le sol et le mouvement continu du déroulé de la marche.

.....

- Marchez doucement, pleinement présent à l'enchaînement d'équilibres et de déséquilibres qui constitue la marche.

.....

- Soyez également ouvert à la sensation globale de votre environnement sans pour autant vous mettre à observer ce qui se passe autour de vous.

.....

- Marchez ainsi, simplement : dans le regard panoramique et la présence ouverte à ce qui vous entoure et la sensation du mouvement de la marche. Vous sentez le vent, la chaleur, le froid,

la position et le mouvement de votre corps dans l'espace mais vous restez dans leur sensation globale, sans interférer.

.....

- Sentez votre environnement proche et lointain dans la nue contemplation de la vision panoramique telle que nous l'avons pratiquée précédemment.

.....

- Marchez ainsi dans l'instant présent, tranquillement. Vous ne marchez pas pour aller quelque part mais dans l'ici maintenant, avec le sentiment d'être déjà arrivé. « Ça marche », tout simplement. Vous êtes simplement dans le mouvement, vous êtes le mouvement de l'instant.

.....

- Soyez dans une présence ouverte à l'ensemble de l'expérience sensorielle. Il n'est pas besoin de penser à quoi que ce soit, seulement de laisser marcher dans cette sensorialité globale. Vous vous laissez simplement être, en harmonie avec ce qui est ici dans l'instant.

Remarque : en vous entraînant à la marche méditative, il vous sera de plus en plus facile d'être en cette présence attentive et ouverte dans n'importe laquelle de vos marches quotidiennes.

La marche méditative à trois vitesses : lente, habituelle et rapide

La pratique de la marche en pleine présence peut se faire à différentes vitesses : la marche lente comme expliquée ci-dessus, mais aussi la marche à vitesse habituelle et la marche rapide. Les instructions restent les mêmes, seule change la vitesse de la marche. On peut ainsi expérimenter comment l'attention et l'ouverture restent les mêmes dans les différentes vitesses et découvrir qu'il n'est pas indispensable de marcher lentement pour marcher en pleine présence. Cet exercice nous apprend à intégrer la pleine présence dans tous les mouvements et déplacements de notre vie quotidienne.

La déambulation sans but

Descriptif

La déambulation sans but consiste simplement à marcher en pleine présence, dans la pleine sensation de l'instant, sans l'intention particulière d'aller quelque part, dans une direction ou une autre.

Exercice (Durée variable : 10 à 15 mn)

- Choisissez un endroit dégagé comme une grande esplanade et dans les trois vitesses, telles que vues à l'exercice précédent, marchez de façon aléatoire, sans objectif ni destination précise.

.....

- Le point important de cet exercice est que vous n'allez pas quelque part. Vous êtes déjà arrivé, « ici dans l'instant », où que vous soyez. Vous déambulez dans la pleine présence et la simple sensation du mouvement, à votre rythme, tel que ça vient spontanément.

.....

- De temps en temps arrêtez-vous de marcher, restez immobile, le temps d'une petite pause, en contemplant simplement ce qui est là devant vous, dans une simple présence globale à votre corps, à votre environnement. (Le prochain exercice va développer la pratique des petites pauses.)

.....

- Puis recommencez à marcher et alternez périodes marchées et de pause.

.....

- Aussi longtemps que dure la pratique, alternez ainsi des moments de marche dans la pleine présence du mouvement et des moments de simple présence, debout dans une ouverture sensorielle environnementale globale.

P25

16. DES PETITES PAUSES DE PRÉSENCE ATTENTIVE ET OUVERTE

Descriptif

Les « petites pauses », que nous avons déjà rencontrées depuis le début de l'entraînement, constituent une pratique très importante,

l'objectif étant de nous entraîner à en ponctuer notre vie quotidienne. Les petites pauses ont pour but de nous faire décrocher quelques instants de nos habitudes et de mettre le pilotage automatique sur « pause ».

Ces petits moments de pleine présence, de plus ou moins trois minutes, peuvent se pratiquer à peu près n'importe où et n'importe quand en tenant compte des circonstances et de l'environnement. Entraînez-vous à en faire une chaque fois que les circonstances sont favorables. Peu à peu, votre vie quotidienne deviendra jalonnée de petites pauses.

L'entraînement consiste simplement à s'arrêter quelques instants pour respirer, dans la méditation la plus simple, en étant dans la présence attentive pendant 21 cycles respiratoires ou en restant simplement dans la présence attentive et ouverte.

Stimulez-vous en utilisant des circonstances particulières qui opèrent comme des rappels. Un peu comme un réveil qui vous donne un signal. Vous choisissez des circonstances récurrentes de votre vie qui vous donnent un signal : « c'est le moment d'une petite pause ». Dans le contexte présent ces circonstances vous rappellent régulièrement à la présence attentive et ouverte. Le téléphone sonne, petite pause d'une respiration pendant laquelle vous décrochez ; vous allumez l'ordinateur, petite pause, un instant de suspension ; vous arrêtez la voiture au feu rouge, petite pause, relâché dans la vision panoramique... et ainsi de suite jusqu'à ce que, peu à peu, les petites pauses rythment notre journée comme une habitude naturelle. À la fin d'une petite pause, vous continuez naturellement votre activité dans la pleine présence.

Vous pouvez aussi vous entraîner à pratiquer des petites pauses en marchant tranquillement, silencieusement, dans une présence attentive et ouverte. C'est ainsi que vous pouvez faire une promenade ponctuée de petites pauses, une randonnée, un bain de forêt...

Plus vous ferez de petites pauses, plus vous intégrerez leur pratique dans votre vie quotidienne et plus vous établirez une continuité dans l'expérience de pleine présence. Les bienfaits qui en découlent apparaîtront rapidement.

Exercices

Voir les différentes pratiques vues précédemment et mentionnées dans le descriptif ci-dessus (**P 19 à 24**).

Attitudes, conseil et résumé de la troisième étape

L'ATTITUDE CARACTÉRISTIQUE DE LA TROISIÈME ÉTAPE

6. Le lâcher-prise – La dessaisie dans l'ouverture.

La sixième attitude : le lâcher-prise et la dessaisie dans l'ouverture

Avec le lâcher-prise nous faisons un pas de plus consistant à s'abandonner à la sensation de l'expérience telle qu'elle est, sans résistance.

Lâcher prise signifie laisser tomber, se dé-saisir, s'abandonner.

Nous nous entraînons à lâcher prise vis-à-vis des tensions, des fixations, des jugements, des évaluations, des préconceptions et autres idées fixes. Nous apprenons ainsi à nous désapproprier des conceptions du mental, à laisser nos projections se dissoudre en expérimentant simplement la sensation directe de l'instant. Nous lâchons ainsi tout ce qui nous écarte de l'instant présent pour demeurer dans un état de non-saisie. Nous accueillons, mais sans saisir, et acceptons en étant réceptifs.

Au fil des trois premières étapes de l'entraînement, nous avons vu qu'il y a un passage de la présence attentive – qui a tendance à être exclusive – à une présence ouverte, qui est englobante. Le lâcher-prise et la dessaisie conduisent à l'expérience d'ouverture et font vivre ce qui est naturellement, avant les projections surimposées habituellement. Le lâcher-prise et la dessaisie dans l'ouverture constituent la porte d'accès à l'instantanéité immédiate.

LE CONSEIL DE LA TROISIÈME ÉTAPE

Le conseil de la troisième étape est simplement d'ouvrir ses sens dans la vision panoramique, sans interférer avec l'expérience telle qu'elle se présente.

LE RÉSUMÉ DE LA TROISIÈME ÉTAPE

La troisième étape est celle de l'ouverture sensorielle ou de la présence ouverte à l'environnement. C'est l'expérience d'un éveil des sens dans une expérience large, panoramique qui se vit dans le lâcher-prise et l'ouverture. La présence ouverte et attentive peut se vivre assis, debout, en marchant, dans la nature, partout et toujours.



Pratique type pour la troisième étape

• Session assise : La présence ouverte à ce qui nous entoure (30 – 40 mn)

Il est recommandé de faire cette pratique type tous les jours si possible, au moins six jours par semaine. Notez que l'introduction de la session et sa conclusion sont toujours les mêmes.

INTRODUCTION DE LA SESSION (2')

- Entrée en présence et motivation bienveillante (Voir au chap. 2, « La pratique de la pleine présence en sessions assises »)

LA PRATIQUE PRINCIPALE (25-30')

- Étirements assis (3')
- Les sept points de la posture assise (1')
- L'ouverture dans l'expiration – **P 19** (10')
- La vision panoramique, vision nue et sensorialité globale – **P 20** (5')
- La présence ouverte au son : l'audition nue – **P 21** (5')
- La vision nue, ouverte, d'un objet proche ou lointain – **P 23** (5')

LA CONCLUSION (1')

- Clôture de la session dans un état d'esprit positif de réjouissance, de satisfaction et de dédicace altruiste

Le timing des différentes parties est donné à titre indicatif, il est important de ne pas se fixer sur les durées et de savoir pratiquer avec souplesse, suivant les circonstances.

- **Rappels : méditation en action semaine 3 « La présence ouverte à ce qui nous entoure »**

Les trois types de rappels présentés ci-dessous se pratiquent autant de fois que possible.

INSTANTANÉS

- Simple rappel à la présence ouverte à ce qui nous entoure

PETITES PAUSES

- Trois minutes de pratique de l'ouverture dans l'expiration
- Petites pauses de présence attentive et ouverte

SITUATIONS PARTICULIÈRES

Récurrentes

- Matin : en se levant, avoir l'intention de pratiquer les rappels tout au long de la journée
- Midi : commencer le repas avec une petite pause et manger en pleine présence
- Soir : faire le bilan de la journée, pratiquer le body scan en s'endormant

Occasionnelles

- Se brosser les dents en pleine présence
- Prendre sa douche en pleine présence
- Contempler les éléments de la nature
- Marcher en pleine présence dans vos déplacements quotidiens

N'oubliez pas que toutes les pratiques sont disponibles en audio ou vidéo sur le site openmindfulness.net.



Quatrième étape

LA PRÉSENCE OUVERTE ET RELÂCHÉE

Les deux premières étapes nous ont fait expérimenter la présence attentive, les troisième et quatrième traitent de la présence ouverte, cette dernière étant particulièrement consacrée à sa dimension la plus profonde.

RAPPEL DES POINTS GÉNÉRAUX ET DES OUTILS

Les expériences et les découvertes de chaque étape constituent une progression, elles sont complémentaires. Il est donc utile de se remémorer les expériences des étapes précédentes pour commencer la suivante sur de bonnes bases.

À ce point, nous avons déjà appris à être attentifs à notre corps (*première étape*), à sentir notre respiration (*deuxième étape*) et à nous ouvrir à notre environnement (*troisième étape*). Les deux premières étapes traitent plus particulièrement de la présence attentive alors que les troisième et quatrième étapes sont consacrées à la présence ouverte.

Pour commencer cette quatrième étape, souvenons-nous des outils généraux de l'entraînement que sont la présence et le rappel, que nous allons maintenant pratiquer dans l'ouverture relâchée. Souvenons-nous aussi des obstacles et des remèdes à l'entraînement (voir chapitre 2).

Avec la quatrième étape, nous allons approfondir l'entraînement essentiel, avec l'ouverture relâchée comme remède à la saisie cognitive, source et origine du mal-être.

Les neuf présentations et pratiques de la quatrième étape

1. La santé est notre état naturel premier (E 21)
2. Le mal-être est une maladie (E 22)
3. La saisie cognitive comme source de mal-être (E 23)
4. L'ouverture comme remède à la saisie (E 24)
5. L'ouverture relâchée comme principe de l'entraînement (E 25)
6. La vision panoramique dans l'ouverture relâchée (P 26)
7. La contemplation de l'espace (P 27)
8. L'observateur abstrait et l'observateur absent (P 28)
9. La présence d'absence, d'instantanéité est une incorporation (E 26)

E21

1. LA SANTÉ EST NOTRE ÉTAT NATUREL PREMIER

Peut-être avons-nous remarqué au fil des étapes précédentes que la pratique a tendance à nous apaiser, à nous rendre plus calmes, plus détendus. Si tel est le cas, c'est très bien, mais ce que nous cherchons tous réellement au plus profond de nous, c'est le bien-être, la libération de tout mal-être.

Dans cette quête, légitime et naturelle, du bonheur il est important de remarquer que la santé qui est l'état naturel de bien être est notre état premier, avant que des déséquilibres, des dysfonctionnements, que nous nommons maladies, ne nous affectent.

Nous allons dans ce qui suit nous placer dans une perspective médicale ou thérapeutique et considérer, l'un après l'autre, la maladie, son origine et le traitement qui guérit de la maladie pour revenir à l'état de santé naturel et premier. En bref, comprenons que nous sommes sains avant d'être malades.

E22

2. LE MAL-ÊTRE EST UNE MALADIE

Le point est de noter simplement la relation qui existe entre maladie, dysharmonie et mal-être. La maladie est une altération organique ou fonctionnelle, une détérioration par rapport à un état normal dit de santé. La maladie est ainsi une dégradation de l'état d'harmonie qu'est la santé, le fonctionnement harmonieux de l'organisme.

Remarquons aussi très simplement que, lorsque nous sommes en bonne santé, nous considérons que « ça va bien », c'est ce que l'on nomme communément le bien-être, et que lorsque nous sommes malades, nous disons que « ça ne va pas bien », c'est le mal-être.

E23

3. LA SAISIE COGNITIVE COMME SOURCE DE MAL-ÊTRE

Nous avons déjà abordé la notion de saisie et les bienfaits de la dessaisie dans le chapitre 1, « Un bref aperçu sur les sciences contemplatives ».

La phénoménologie des sciences contemplatives met en évidence comment nous libérer du mal-être engendré par les illusions et les passions. Cette libération se fait, comme nous l'avons dit, dans la pratique de la dessaisie. La dessaisie est le principe actif de la thérapie qui nous guérit en nous transformant et en transformant notre relation au monde. Elle opère une guérison de ce que je suis et ce que je vis, me transformant, ainsi que ma relation au monde. Le remède fondamental proposé par les sciences contemplatives est la pratique de la méditation de pleine présence qui est essentiellement un entraînement à la dessaisie.

La pratique de la pleine présence propose les moyens concrets pour atténuer la saisie afin de réduire le mal-être, elle déconstruit la polarisation de la saisie dans la pratique de l'ouverture.

4. L'OUVERTURE COMME REMÈDE À LA SAISIE ET VOIE DE LA NON-DUALITÉ

Maintenant que nous avons perçu le rôle de la dessaisie et son importance, il est essentiel de considérer plus précisément la relation entre la dessaisie et l'ouverture.

Le modèle de la conscience comme polarisation* que nous avons vu dans le chapitre 1 (« Un bref aperçu sur les sciences contemplatives », la conscience habituelle et son modèle cognitif) met en évidence que la conscience a deux pôles : le sujet et ses objets, l'observateur et ce qui est observé qui se posent l'un par rapport à l'autre dans leur polarité. Les deux pôles sont interdépendants dans la relation qui les unit. L'intensité de la polarisation étant aussi celle de la « solidité » ou de la densité de ses deux pôles, saisisseur-saisie et saisi sont proportionnels. Il en résulte qu'une diminution d'intensité de la saisie cognitive implique une diminution proportionnelle de l'intensité de la polarité ou dualité entre les deux pôles et, inversement, qu'une augmentation de la saisie cognitive intensifie la dualité entre les deux pôles. Et non seulement l'intensité de la dualité-polarité entre les deux pôles varie proportionnellement à l'intensité de la saisie, mais la densité – la solidité, en quelque sorte – de chacun des deux pôles varie aussi.

Dans ce contexte, nous avons aussi vu que l'ouverture de la conscience se fait dans le relâchement de la saisie, la dessaisie. Ouverture et dessaisie sont ainsi concomitantes. Le point important est que la saisie sujet-objet et sa dualité se réduisent, se déchargent dans l'ouvert. Très simplement : la dessaisie se cultive dans l'ouverture alors que la saisie provoque la fermeture. La dessaisie cognitive conduit à la réduction et finalement à la disparition de la dualité. Ouverture et dessaisie sont deux aspects d'une même expérience. L'ouverture permet la décharge de la polarisation duelle et conduit à la non-dualité. L'ouverture est la voie de la non-dualité.

5. L'OUVERTURE RELÂCHÉE COMME PRINCIPE DE L'ENTRAÎNEMENT

L'ouverture relâchée est le cœur de l'entraînement : c'est son principe de guérison et de libération. Nous nommons cette ouverture relâchée suivant son acronyme « OR », nous servant de celui-ci comme moyen mnémotechnique. L'ouverture relâchée se vit lorsque la saisie cognitive est relâchée. L'ouverture conduit à la détente et, réciproquement, la détente, le relâchement, génère l'ouverture. Pratiquement nous nous relâchons complètement dans l'ouvert et nous nous laissons en quelque sorte nous évanouir dans l'ouvert, sans nous retenir d'aucune manière. Dans cette ouverture relâchée, cet état de détente, « je » se suspend, reste suspendu. Le « je » suspendu est un « je » absent, ainsi l'état de présence ouverte et relâchée est à la limite un état de présence globale dans l'ouverture et d'absence dans la suspension de « je ». C'est un état que l'on peut dire de « présence d'absence »*.

Il existe trois approches convergentes et plus ou moins simultanées pour cultiver cette ouverture relâchée. Toutes se situent dans la continuité de l'ouverture des sens et du relâchement que nous venons de voir.

Ces trois approches sont :

1. La vision panoramique
2. La contemplation de l'espace
3. L'observateur abstrait

Nous allons pratiquer ces trois approches de l'ouverture relâchée.

6. LA VISION PANORAMIQUE DANS L'OUVERTURE RELÂCHÉE

Descriptif

L'ouverture relâchée se vit dans l'ouverture des sens, dans l'ouverture sensorielle des six sens. Nos sens ont une propension à

être naturellement ouverts si nous ne les fermons pas. Nos sens au repos sont naturellement ouverts. Il s'agit de découvrir cette attention sans tension, de réapprendre un état de simplicité fondamental.

Nous sommes ouverts, nos sens sont ouverts quand nous nous relâchons. L'absence de tension, le lâcher-prise est une sorte d'abandon. Une façon de dire cet abandon pourrait être de « s'évanouir dans l'ouvert » en s'y abandonnant complètement.

L'expérience visuelle pour expérimenter l'ouverture et la cultiver est toujours le regard panoramique.

Exercice (Durée variable : 5 à 10 mn)

- Comme d'habitude, assis dans une bonne posture confortable, les yeux naturellement ouverts et détendus dans la vision panoramique. Vous vous laissez aller dans cette vision ouverte.

.....

- Vous vous abandonnez, comme dans un profond soupir, en vous laissant aller dans une ouverture globale des sens. Plusieurs fois, éventuellement sur chaque expiration comme nous l'avons pratiqué précédemment (voir P 19).

.....

- Enfin, dans cet abandon, laissez être tout simplement, restez dans l'ouvert relâché.

.....

P 27

7. LA CONTEMPLATION DE L'ESPACE

Descriptif

Cette pratique est à faire dans un endroit ouvert, avec le ciel dégagé. La contemplation du ciel est plus facile quand la luminosité n'est pas trop forte, pour ne pas être ébloui. L'on se disposera donc dos au soleil. Si on ne peut pas faire cet exercice à l'extérieur, il est aussi possible de le faire à l'intérieur devant une surface unie comme un mur blanc.

Exercice (Durée variable : 10 à 15 mn)

- Disposez-vous avec devant vous l'espace ouvert et, comme d'habitude, dans une bonne posture confortable. Vos yeux sont détendus, relâchés, dans le regard panoramique et la respiration naturelle, « ça » respire.
.....
- Commencez par contempler le ciel, dans l'état d'ouverture du regard panoramique et laissez-vous partir, tout relaxé, en vous abandonnant à l'espace. L'esprit tout ouvert au-delà de toute limite.
.....
- En vous évanouissant dans l'ouvert vous laissez votre esprit et l'espace fusionner. Esprit espace deviennent inséparables.
.....
- Finalement partout où est l'espace est l'esprit. L'esprit-espace non deux. Restez en cet état, laissant être tel que c'est.
.....
- Restez ainsi aussi longtemps que dure la pratique.
.....

P 28

8. L'OBSERVATEUR ABSTRAIT ET L'OBSERVATEUR ABSENT*

Descriptif

Nous abordons ici un point fondamental de la pratique autour de la notion d'observateur. D'une façon générale nous pourrions résumer en disant qu'il y a trois états de l'observateur : l'observateur stable, l'observateur abstrait et l'observateur absent.

Dans un premier temps il est nécessaire de stabiliser l'observateur instable. Cela s'accomplit dans des pratiques dans lesquelles on s'entraîne à rester attentif à une unique chose, comme dans la présence attentive à la respiration.

Dans un deuxième temps l'entraînement consiste à réduire la solidité de l'observateur, c'est la pratique de l'observateur abstrait. L'état d'observateur abstrait ou d'observation abstraite est

simplement une observation relâchée dans l'ouverture. L'observateur abstrait est celui qui contemple en voyant simplement, sans jugement, sans saisie et sans appropriation. Il reste posé dans une observation relâchée qui est telle que plus elle se relâche, plus l'observateur entre en communion avec ce qu'il contemple. L'observateur abstrait est un observateur neutre, qui dans l'observation nue vit l'expérience nue, la vision nue, l'audition nue et le mental nu.

Il y a une énorme différence entre un observateur tendu, qui fixe, dans une observation dense, solide, et l'observateur abstrait qui repose dans une observation légère, douce, dans la simplicité du regard. De plus l'observateur abstrait se détend dans ce qu'il observe, il se fond dans l'observé et s'évanouit en fusionnant avec celui-ci. Cette fusion accomplie, il n'y a plus d'observateur et d'observé, il n'y a plus qu'une observation qui se vit en elle-même.

La pratique de l'observation abstraite est la pratique centrale pour l'intégration de la pleine présence. En celle-ci, le pratiquant-observateur-sujet se repose simplement en un état relâché et ouvert. Plutôt que de se dissocier et de se différencier de ce qu'il expérimente, l'observateur se laisse aller en ce qu'il observe, il communique avec son expérience tout en l'incorporant. La séparation observateur-observé diminue et tend vers la fusion de l'observateur avec l'observé. C'est ainsi finalement que se réalise l'état d'observateur absent, de présence d'absence ou de non-dualité, l'état de l'observateur suspendu, d'observation sans observateur.

En bref :

- Dans le premier cas l'observateur est stable dans une unique expérience.
- Dans le deuxième cas l'observateur abstrait est plus ou moins suspendu dans une contemplation ouverte, relâchée et détendue. Dans son relâchement il y a de plus en plus d'abstraction, de plus en plus d'ouverture, et de moins en moins de saisie. Cette contemplation ouverte et relâchée abstrait l'observateur de plus en plus, jusqu'à son abstraction totale qu'est l'observateur absent.
- Dans le troisième cas, celui de l'observateur absent, l'observateur est complètement suspendu, absent, il a disparu.

C'est l'état d'union, de non-dualité.

La pratique de l'observateur abstrait constitue la voie royale de l'entraînement à la pleine présence non duelle.

Exercice (Durée : 5 à 10 mn)

- Comme d'habitude, bien assis, confortable, dans la sensation du corps, du souffle, dans la vision panoramique large et ouverte, détendu.
.....
- Laissez-vous aller dans l'ouvert, abandonnez-vous, laissant aller, laissant être.
.....
- Dans cet état relâché, contemplez simplement, en laissant l'observateur se fondre en son objet, fusionner avec son objet.
.....
- Contemplez ainsi autant que faire se peut, revenant à la contemplation chaque fois que vous vous en seriez distrait.
.....

E26

9. LA PRÉSENCE D'ABSENCE, D'INSTANTANÉITÉ EST UNE INCORPORATION

La présence d'absence* est l'observation sans observateur, c'est être un avec ce qui est dans l'instant. Être un avec l'instant est aussi la présence d'instantanéité* ou d'immédiateté. Dans tous les cas, dans cette expérience nous faisons corps, un et non-deux, avec l'instant présent. Nous sommes 100 % présents à l'instant. Mais attention cela ne signifie pas que « je » suis 100 % présent. Comme nous l'avons mentionné ci-dessus dans « l'ouverture relâchée comme principe de l'entraînement », en cet état le « je », « moi », « observateur » est même absent, suspendu. C'est en l'absence de soi qu'est la présence totale, à 100 %, la véritable pleine présence. Cette pleine présence est une expérience d'incorporation en laquelle « je », l'observateur-sujet, s'est incorporé, absorbé, en la situation de l'instant. C'est l'état d'incorporation en lequel se vivent

simultanément les trois dimensions de la pleine présence : l'attention, l'ouverture et la bienveillance ; ou, dit autrement : la clarté, l'ouverture et la compassion.

Ainsi, dans la pratique de l'ouverture, la solidité de l'esprit-sujet se dissout pour ne laisser finalement que la simple fonction cognitive directe et immédiate qui se comprend en elle-même. L'esprit tout ouvert est un esprit dont la clarté cognitive, la lucidité, se comprend en soi, libre de saisie, en une pleine présence ouverte.

Attitudes, conseil et résumé de la quatrième étape

L'ATTITUDE CARACTÉRISTIQUE DE LA QUATRIÈME ÉTAPE

7. Le non-effort, dans l'ouverture relâchée

Septième attitude : Le non-effort dans l'ouverture relâchée

L'état de présence ouverte se cultive dans le non-effort de l'état de suspension. L'effort consisterait à essayer de « fabriquer » un état ou une expérience particulière. Le non-effort laisse simplement être ce qui se passe, tel que ça vient, naturellement, sans intention ni intervention. La meilleure façon de ne rien faire est de ne pas être là. C'est pourquoi le non-effort trouve sa perfection dans l'état de présence d'absence.

Dans la pratique le non-effort, la non-intervention, l'absence d'artifice, consiste à demeurer simplement en l'état d'observateur abstrait de façon stable et continue. Le rappel fréquent de l'observateur abstrait permet de maintenir l'état de présence ouverte de façon de plus en plus stable et continue. L'observateur abstrait laisse être l'instant présent dans la non-saisie, en une attention sans tension.

Le point essentiel de cette attitude fondamentale est de laisser être l'état de présence ouverte, sans fabrication ni artifice, sans intervention. L'effort véritable consiste ici à demeurer dans le non-effort. L'effort est simplement celui du rappel qui nous ramène au non-effort. Il s'agit de rester tranquille en l'état de non-intervention.

Nous restons ainsi au repos, dans la non-intervention, le non-agir de l'ouverture relâchée.

LE CONSEIL DE LA QUATRIÈME ÉTAPE

Le conseil de la quatrième étape est d'apprendre à se relâcher et à rester suspendu dans l'ouverture relâchée, faisant corps avec l'expérience.

LE RÉSUMÉ DE LA QUATRIÈME ÉTAPE

La quatrième étape, « la présence ouverte et relâchée », est la pratique centrale et fondamentale de la pleine présence. En la présence ouverte et relâchée, nos saisies se délient, se dénouent, se déchargent, se dissolvent et s'épuisent naturellement.

Autrement dit, en la présence ouverte et relâchée de l'observateur abstrait, suspendu, absent, s'opère une dissolution de la conscience duelle et de ses émotions conflictuelles.



Pratique type pour la quatrième étape

• Session assise : La présence ouverte et relâchée (30 – 40 mn)

Il est recommandé de faire cette pratique type tous les jours si possible, au moins six jours par semaine. Notez que l'introduction de la session et sa conclusion sont toujours les mêmes.

INTRODUCTION DE LA SESSION (5')

- Entrée en présence et motivation bienveillante (Voir chap. 2, « La pratique de la pleine présence en sessions assises »)

LA PRATIQUE PRINCIPALE (30')

- Étirements assis – **P 8** (3')
- Les sept points de la posture assise – **P 9** (1')
- L'ouverture dans l'expiration – **P 19** (5')
- La vision panoramique dans l'ouverture relâchée – **P 26** (10')

- L’observateur abstrait et absent – **P 28** (10’)

LA CONCLUSION (1’)

- Clôture de la session dans un état d’esprit positif de réjouissance, de satisfaction et de dédicace altruiste

Le timing des différentes parties est donné à titre indicatif, il est important de ne pas se fixer sur les durées et de savoir pratiquer avec souplesse, suivant les circonstances.

• **Rappels : méditation en action semaine 4 « La présence ouverte et relâchée »**

Les trois types de rappels présentés ci-dessous se pratiquent autant de fois que possible.

INSTANTANÉS

- Simple rappel à la présence ouverte et relâchée

PETITES PAUSES

- Trois minutes de pratique de la vision panoramique
- Trois minutes de pratique de l’observateur abstrait et l’observateur absent

SITUATIONS PARTICULIÈRES

Récurrentes

- Matin : en se levant, avoir l’intention de pratiquer les rappels tout au long de la journée
- Midi : commencer le repas avec une petite pause et manger en pleine présence
- Soir : faire le bilan de la journée, pratiquer le body scan en s’endormant

Occasionnelles

- Se brosser les dents en pleine présence
- Prendre sa douche en pleine présence
- Contempler les éléments de la nature
- Contempler le ciel et l’espace
- Faire la vaisselle et la cuisine en pleine présence

N'oubliez pas que toutes les pratiques sont disponibles en audio ou vidéo sur le site openmindfulness.net.



Cinquième étape

L'INTÉGRATION DES PENSÉES ET DES ÉMOTIONS DANS LA PLEINE PRÉSENCE

Les deux premières étapes nous ont fait expérimenter la présence attentive, les troisième et quatrième la présence ouverte. Nous allons maintenant voir comment intégrer les pensées et les émotions dans la pratique.

RAPPEL DES POINTS GÉNÉRAUX ET DES OUTILS

Comme pour toutes les étapes, l'entraînement se développe dans la pratique de la présence et du rappel, les deux outils de la méditation de pleine présence.

Nous avons commencé, dans la première étape, avec la présence attentive au corps, puis dans la deuxième étape avec la présence attentive à la respiration. Dans la troisième étape, nous nous sommes entraînés à la présence ouverte à l'environnement par l'éveil des sens externes. La quatrième étape nous a permis d'approfondir cette ouverture dans la présence ouverte et relaxée qui opère la dessaisie. L'ouverture relaxée est maintenant le contexte dans lequel se pratique l'intégration des pensées et des émotions développée dans cette cinquième étape.

Par ailleurs, les instructions sur les obstacles et les remèdes s'appliquent comme précédemment.

La cinquième étape a deux sections :

1. L'intégration des pensées dans la pleine présence
2. L'intégration des émotions dans la pleine présence

L'INTÉGRATION DES PENSÉES DANS LA PLEINE PRÉSENCE

L'intégration des pensées comprend sept présentations et pratiques

1. Il ne s'agit pas de ne plus avoir de pensées ! (E 27)
2. Changer notre relation aux pensées (E 28)
3. L'ego et la pensée : « je pense donc je suis », « je suis car je pense » ? (E 29)
4. La pensée est utile, mais n'entretient-elle pas l'ego ? (E 30)
5. L'ennui comme sevrage (E 31)
6. L'instant présent se vit dans le silence de la discursivité (E 32)
7. Les trois principales modalités d'intégration des pensées :
 - L'intégration des pensées dans la présence ouverte relâchée (P 29)
 - L'intégration des pensées en l'état d'observateur abstrait (P 30)
 - L'intégration des pensées avec et sans étiquetage (P 31)

E 27

1. IL NE S'AGIT PAS DE NE PLUS AVOIR DE PENSÉES !

Écartons d'abord une erreur assez répandue chez certains pratiquants, qui imaginent que la méditation consisterait à s'entraîner à ne plus avoir de pensées, à développer un état sans pensée. Nous atteindrions alors sa perfection à la mort, avec un électroencéphalogramme plat ! Comprenons que la pensée est normale et bonne. La pensée conceptuelle est même la précieuse dextérité qui fait notre spécificité humaine. La pensée est donc bonne, utile et nécessaire. Elle est notre précieux lot humain, il ne s'agit donc aucunement de vouloir la supprimer.

L'intégration des pensées dans la pleine présence consiste à changer notre relation aux pensées, à changer notre mode de penser.

E28

2. CHANGER NOTRE RELATION AUX PENSÉES

Nous apprenons à intégrer nos pensées dans la pleine présence en développant une relation juste avec celles-ci. Cette relation juste est une relation libre de saisie, une relation de non-saisie. Une relation de non-saisie est finalement une non-relation. Il s'agit d'apprendre à dessaisir les pensées.

La pratique ne s'intéresse pas tant au contenu des pensées, à leurs couleurs : bleues, noires, rouges ou roses, savoir si elles sont nobles ou ignobles, qu'à la relation que nous entretenons avec celles-ci. Toutes les pensées, quelles qu'elles soient, sont considérées comme de simples pensées. Nous ne les jugeons pas et les accueillons simplement quelles qu'elles soient. Ce qui est essentiel dans la relation aux pensées est notre degré d'investissement ou de désinvestissement en celles-ci. Nos pensées nous illusionnent lorsque nous les prenons pour la réalité. Les pensées ne sont toujours que des représentations, une perspective, une lecture, une interprétation de la réalité, plus ou moins juste ou pertinente, elles ne sont jamais la réalité en soi.

L'intégration des pensées consiste d'abord à traiter toutes les pensées avec neutralité. La relation juste étant alors une relation de non-jugement, de non-saisie, de non-investissement dans les pensées. Nous nous entraînons à simplement voir les pensées comme de « simples pensées » sans nous y attacher. Nous apprenons à les laisser passer sans les suivre et ainsi à les laisser sans suite.

E29

3. L'EGO* ET LA PENSÉE : « JE PENSE DONC JE SUIS », « JE SUIS CAR JE PENSE » ?

Nous connaissons tous la célèbre formule du « *Cogito ergo sum* » de Descartes : « Je pense donc je suis. » Sans entrer dans une discussion philosophique et sans nous déclarer cartésien, nous voudrions simplement considérer le corollaire de cette affirmation : « je suis car je pense ». Celui-ci fonde une relation entre l'être « je suis » et la pensée. Est-il vrai que je suis, que j'existe car je pense ? L'être que je suis, « le moi », l'ego, existe-t-il dans et par la pensée ? Si c'était la pensée, la pensée discursive, le discours intérieur que l'on entretient avec soi-même qui nous fait exister, pourrait-on en conclure que sans pensées discursives, sans ce discours intérieur, nous ne serions plus ? Si c'est la pensée qui me fait exister, est-ce que « je » n'existerais plus en l'absence de pensée ? Et l'on pourrait alors aussi se demander logiquement : existons-nous d'autant plus que nous pensons ? Le moi et la pensée sont-ils proportionnels ? Et si c'était le cas, dirions-nous que moins il y a de pensées, moins il y a de moi ? Ou simplement : « moins je pense, moins je suis » ? L'expérience montre que c'est effectivement la réalité. C'est d'ailleurs pourquoi le moi-ego a tant de résistances à moins penser. Ne plus penser est mortel pour le moi !

Le « moi-ego » oppose des résistances à sa propre diminution, à sa disparition. Car en pensant moins, c'est son existence, son sentiment d'être qui diminue. « Je » suis ainsi dépendant de la pensée, sans elle « je » n'existerais plus vraiment, sans pensée discursive le « je » disparaîtrait. Penser est une addiction du moi-ego lui permettant de survivre. La pensée discursive permet au « moi-je » de se perpétuer, permet à l'ego de se maintenir.

Dans ce contexte, l'intégration des pensées en pleine présence constitue une sorte de cure de désintoxication eu égard à cette dépendance du « moi-je » à la pensée discursive.

Il serait aussi pertinent de se demander « que suis-je, quand je ne pense pas ? » ou encore « qui suis-je », « comment suis-je » quand je ne pense pas ? Ces questionnements nous amènent à l'intelligence de ce que je suis et ne suis pas.

4. LA PENSÉE EST UTILE, MAIS N'ENTRETIENT-ELLE PAS L'EGO* ?

Nous avons exprimé ci-dessus que les pensées sont bonnes et ne sont pas à supprimer et nous avons aussi dit que l'ego dépend de la pensée pour survivre. Est-ce à dire que l'ego est bon et ne doit pas être supprimé ? Nous avons ici une difficulté importante, l'égoïsme étant la source de bien des difficultés et mal-être. Disons simplement que l'ego est bon si c'est un bon ego ! Et qu'un bon ego est un ego non égoïste, altruiste. Ajoutons aussi que l'ego ne doit pas être supprimé, au sens où il ne s'agit pas de l'agresser pour l'éliminer, une telle agression serait contre-productive. Il s'agit de percevoir l'irréalité de l'ego. C'est en comprenant expérimentiellement l'illusion de l'ego que l'on se libère de son emprise.

Concernant la pensée, comprenons que l'on peut distinguer deux grands types de pensée, ou plus exactement qu'il y a deux grands types de relations à la pensée, duelle et non duelle, qui génèrent deux types de pensées :

– **La pensée habituelle, duelle, qui est généralement discursive**, c'est-à-dire qu'elle se développe dans la relation d'un locuteur avec un auditeur intérieur, souvent dans un discours intérieur. Nous discutons avec nous-mêmes en faisant les questions et les réponses dans un dialogue intérieur. Nous avons un commentateur et un interlocuteur intérieur avec lequel nous nous entretenons. « Je-ego » discute ou entretient une relation avec son alter ego, nous nous entretenons ainsi avec nous-mêmes.

– **La pensée en soi, non duelle**. La « pensée en soi » est une pensée sans penseur, une pensée qui se pense sans être pensée par un penseur. C'est la pensée non discursive, la pensée non duelle ou réflexive. La pensée non pensée n'est pas vraiment pensable, concevable, dans la pensée habituelle.

Il suffira ici de dire que la pensée discursive entretient l'ego alors que la pensée non pensée, non discursive, est penser sans ego. Cette remarque lève la difficulté logique dont nous sommes partis au début de ce point mais introduit une difficulté expérimentielle, la découverte de la « pensée-non-penser ».

Pratiquement, l'entraînement à la pleine présence transforme progressivement la pensée duelle en pensée non duelle, « pensée sans penseur ». Nous allons maintenant voir comment.

E31

5. L'ENNUI COMME SEVRAGE

Penser est en quelque sorte une addiction de l'ego lui permettant de survivre. L'état de présence ouverte dans lequel l'observateur se suspend ou s'abstrait est celui dans lequel nous cessons d'entretenir l'activité du mental discursif. La dessaisie de l'ouverture réduit saisisseur, saisie et activité relationnelle. Dans une telle situation de diminution de l'activité mentale, il y a normalement une réaction de défense de l'ego. L'ego ne souhaite pas disparaître, il ne veut pas mourir ni être face à son insubstantialité. Pour se maintenir, ne pas disparaître ni mourir, il développe pour subsister des stratégies de défense, ce sont l'agitation, la production de pensées ou l'ennui. L'ennui est la réaction du « moi-je » lorsqu'il est sevré d'agitation mentale. Cette réaction est comme un sevrage. L'ennui est la manifestation du sevrage de l'ego privé de son addiction à la pensée. C'est le symptôme de son manque, il est en état de manque. La « désintoxication » de l'addiction de l'ego à la pensée discursive passe par ce phénomène de sevrage. Donc, dans la pratique éprouver de l'ennui est un bon signe. C'est un passage obligé. Finalement, au-delà de l'ennui se découvre une paix, une tranquillité véritable, un repos et un bien-être profonds. On pourrait dire alors que la désintoxication est terminée, que l'état sain, le fond de l'esprit préexistant à la pensée a été atteint.

E32

6. L'INSTANT PRÉSENT SE VIT DANS LE SILENCE DE LA DISCURSIVITÉ

Le mode de fonctionnement de l'ego que nous avons nommé « pilotage automatique* » opère dans les représentations

conceptuelles de notre « monde virtuel* ». Ce monde de représentations nous voile l'état fondamental et nous exile constamment de l'état de présence. L'état de présence est antérieur à la saisie des représentations de la conscience habituelle, antérieur à la pensée qui identifie et catégorise en nommant avec des concepts.

Il y a ainsi le présent et la « re-présentation » conceptuelle de ce présent. Le présent est premier alors que sa représentation est seconde. La représentation du présent commence par l'identification de formes repérées comme signifiantes. Puis ces formes ainsi repérées sont désignées par des noms. Il y a ainsi un processus de repérage de forme et de nomination constituant deux strates de la conceptualisation. Cette conceptualisation, ou représentation conceptuelle du présent, nous fait constamment quitter l'état premier, naturel, de présence.

La pensée conceptuelle est utile pour interpréter le terrain de la réalité présente mais elle constitue des strates de calques qui recouvrent le présent et nous exilent de son immédiateté.

L'instant présent se vit donc dans le silence de la discursivité. « Esprit silencieux, esprit sain », comme on dit.

7. LES TROIS PRINCIPALES MODALITÉS D'INTÉGRATION DES PENSÉES

Il y a trois principales approches d'intégration des pensées. Elles ont toutes pour fonction la dessaisie jusqu'à la non-saisie. Ces approches peuvent s'envisager comme successives, dans une progression, mais aussi dans une complémentarité. Elles sont utiles en fonction des réceptivités des pratiquants, de leur avancement sur la voie et des circonstances. Elles se pratiquent le plus souvent en alternance.

Ces trois approches sont l'intégration des pensées :

1. Dans la présence ouverte relâchée
2. Dans l'état d'observateur abstrait
3. Dans la reconnaissance, avec ou sans étiquetage

L'intégration des pensées dans la présence ouverte relâchée

Elle propose la nue expérience de la pensée dans l'ouvert. L'intégration des pensées dans la présence ouverte relâchée consiste à rester simplement dans l'ouverture relâchée, sans se soucier des pensées. Aucune attention spécifique n'est portée aux pensées, nous ne nous en soucions pas et restons simplement absents, décrochés, dans la présence toute ouverte et relâchée.

Cette première approche est la plus essentielle. Lorsque nous débutons dans la pratique, il est possible de commencer par celle-ci, en découvrant les qualités de la pensée dans l'ouvert, plutôt que dans l'étiquetage. Mais si vous trouvez cette approche difficile, expérimentez les deux autres et particulièrement pratiquez la reconnaissance verbale et non verbale des pensées, tout en visant à revenir in fine à l'intégration dans l'ouvert.

L'intégration des pensées dans l'état d'observateur abstrait

Elle consiste à rester désengagé vis-à-vis des pensées, sans les suivre, à les laisser passer sans leur donner suite, en restant détendu dans une position d'observation relâchée, qui voit tout simplement, sans juger ni interférer. (Nous avons décrit l'observateur abstrait en P 28.)

L'intégration des pensées par la reconnaissance avec et sans étiquetage

Nous apprenons à reconnaître les pensées comme de simples pensées, ce qui permet de revenir à leur observation relâchée, non engagée. On les laisse alors passer sans répondre au discours de la pensée discursive, sans répondre à ce que nous nous disons. Cette reconnaissance se fait en étiquetant les pensées, c'est-à-dire en les désignant, lorsqu'elles apparaissent, comme pensée ; cet étiquetage se nomme reconnaissance verbale. Il est aussi possible de les reconnaître en une reconnaissance non verbale, une simple reconnaissance immédiate.

Dans ces trois modes de reconnaissance il s'agit de nous adapter aux circonstances, suivant notre sensibilité et notre réceptivité, en

pratiquant ce qui nous parle et nous aide le plus, tout en ayant l'intelligence de la progression.

Nous allons à présent développer ces trois approches.

P 29

L'intégration des pensées dans la présence ouverte relâchée

Descriptif

Cette approche fondée sur la présence ouverte relâchée consiste à rester simplement tout ouvert dans la sensation de l'instant. Ayant découvert l'ouverture, l'état ouvert, nous nous rendons compte qu'en cet état la relation aux pensées change, celles-ci ont tendance à s'apaiser, elles sont moins importantes ou même absentes. L'important est de rester dans cette simple ouverture relâchée en laquelle se vit l'expérience nue de la pensée. En cet état il n'y a pas à « intégrer les pensées » d'une façon active ou particulière. L'intégration consiste à simplement rester en l'état d'ouverture relâchée. L'état amène une dessaisie qui constitue l'intégration elle-même.

Il y a une qualité particulière à commencer la pratique d'intégration ainsi dans l'état d'ouverture, découvrant l'état de la pensée en cette ouverture, en laquelle les pensées sont naturellement intégrées à la pratique. Il n'est même pas besoin de parler de relation aux pensées ou de faire quoi que ce soit, il suffit simplement de cultiver l'état d'ouverture-dessaisie.

Cette approche est celle qui domine dans la pratique de la présence ouverte, l'*open mindfulness*. C'est de toutes les approches la plus essentielle et elle est suffisante, si nous la comprenons et sommes capables de la pratiquer avec stabilité. Cette stabilité se cultive dans le rappel à l'ouverture sensorielle, la présence ouverte relâchée. Cependant, comme les habitudes de la pensée nous en distrayant sont très prenantes, au moins au début, il est généralement nécessaire, en préliminaire et/ou en complément, d'utiliser aussi les deux autres approches.

Exercice (Durée : 5 à 10 mn)

- Comme d'habitude, installez-vous dans une posture confortable, respirez naturellement, les sens bien ouverts, le regard détendu dans la vision panoramique.

.....

- Détendez-vous, relâchez-vous entièrement dans un état d'abandon, complètement présent à l'expérience de l'instant, suspendu en l'état d'ouverture relâchée.

.....

- Dans cet état, vous ne vous souciez aucunement des pensées, ni de leur flot, ni de leur contenu. Vous restez en l'état de suspension, de contemplation.

.....

- Il n'est rien à faire, ni à se dire, ni à commenter, ni à juger, vous restez naturellement relaxé dans l'ouvert. Le simple fait de rester ainsi tout ouvert diminue le pouvoir captivant et captateur des pensées et transforme aussi bien leur nature que la relation que vous avez avec celles-ci.

.....

- Restez ainsi autant que faire se peut, revenant à l'état d'ouverture relâchée chaque fois que vous vous en seriez distrait.

.....

P 30

L'entraînement des pensées en l'état d'observateur abstrait

Descriptif

Nous avons précédemment décrit la pratique de l'observateur abstrait au chapitre précédent (P 28). La pratique de l'observateur abstrait dans l'intégration des pensées consiste à rester simplement en l'état d'observateur abstrait en l'expérience des pensées, sans jugement, sans fuir les pensées ni les suivre, les laissant passer, les laissant être. L'observateur abstrait expérimente les pensées très légèrement, avec douceur, d'une façon neutre et bienveillante, sans saisie. Il les expérimente en restant détendu dans l'ouvert. Si nous restons en cette contemplation, les pensées auront tendance à se dissoudre naturellement : « comme flocons de neige sur pierre chaude », dit une métaphore classique. L'image est très

parlante : un flocon de neige virevolte et se dépose doucement sur une pierre chaude ; et, en un instant, il se dissout et disparaît.

Par l'entraînement, nous découvrons comment rester dans l'observation nue de l'observateur abstrait, expérimentant simplement sans saisir, demeurant dans l'ouverture de la vision panoramique en une profonde détente. Dans cette expérience d'observateur abstrait, la distance entre observateur et observé, entre le penseur et la pensée, diminue et finalement disparaît.

Cette pratique est proche de la précédente, « l'intégration des pensées dans la présence ouverte dégagée ». Il y a néanmoins une différence importante car l'observateur abstrait maintient une très légère référence qui facilite le rappel, le souvenir de l'état.

Exercice (Durée : 5 à 10 mn)

- Comme d'habitude, bien assis, confortable, dans la sensation du corps, du souffle, dans la vision panoramique large et ouverte, détendu.
.....
- Laissez-vous aller dans l'ouvert, abandonnez-vous, laissant aller, laissant être.
.....
- Dans cet état relâché, contemplez simplement, en laissant l'observateur se fondre en son objet, fusionner avec la pensée.
.....
- Contemplez ainsi autant que faire se peut, revenant à l'état chaque fois que vous vous en seriez distrait.
.....

P31

L'intégration des pensées avec et sans étiquetage

La reconnaissance des pensées peut se faire avec ou sans étiquetage.

La reconnaissance avec étiquetage

Descriptif

Il s'agit de reconnaître les pensées en les étiquetant mentalement, en se disant « pensée » dès qu'une pensée surgit. Il y a une verbalisation mentale « pensée » qui fait reconnaître la pensée pour ce qu'elle est : une simple pensée. C'est une méthode très simple et efficace pour décharger les pensées de leurs pouvoirs d'attraction ou de répulsion, pour ne pas entrer dans la réaction, dans la réactivité. Il s'agit simplement de ne pas réagir aux pensées, de les laisser passer, sans donner suite. En disant « pensée » nous ne jugeons pas, ne réagissons pas, ne donnons pas suite.

Exercice (Durée : 5 mn)

- Comme d'habitude, installez-vous dans une posture confortable, respirez naturellement, les sens bien ouverts, le regard détendu dans la vision panoramique.

.....

- En cet état, observez vos pensées et apprenez à ne pas les saisir. Il s'agit de ne pas leur donner d'importance, de les banaliser. Ne les jugez pas. Sans répondre, sans réagir à celles-ci vous vous en désinvestissez.

.....

- Vous apprenez à reconnaître toutes les pensées comme étant simplement des pensées, non pas des pensées blanches, noires, rouges, bleues, nobles, ignobles, bonnes, mauvaises, ou quoi que ce soit, mais comme étant de **simples pensées**. Elles perdent leur pouvoir captivant et vous pouvez les laisser passer, sans vous y investir, sans leur répondre, sans les suivre. Si vous ne vous investissez pas dans les pensées, elles ont tendance à s'apaiser, car c'est notre investissement qui les nourrit et les entretient.

.....

- Ainsi, vous apprenez à reconnaître vos pensées dans une reconnaissance verbale : chaque fois qu'une pensée émerge, vous la reconnaissez pour ce qu'elle est, en disant mentalement : « pensée ». N'interagissez pas avec elle : sans interférence, sans implication, en voyant la pensée vous l'étiquetez mentalement : « pensée ». Ceci coupe court à toute autre considération. Vous la voyez comme une simple production du mental, ni plus ni moins.

.....

- Continuez ainsi autant que faire se peut tout le temps que dure la pratique.

.....

Remarque : Cet étiquetage ou reconnaissance verbale est une forme de rappel qui évite de s'investir dans les pensées. Il aura une efficacité seulement si nous l'utilisons régulièrement et avec patience. Il est contre-productif de créer des tensions en voulant « réussir » l'exercice. Soyons persévérants, endurants, mais tolérants et doux avec nous-mêmes. La pratique du rappel est toujours une question de dosage, comme nous l'avons vu dans les obstacles à l'entraînement et leurs remèdes, comme dit le vieil adage : « poison ou remède, tout n'est que question de dosage ». Progressivement, la reconnaissance des pensées deviendra non verbale.

La reconnaissance non verbale ou sans étiquetage

Descriptif

Il s'agit de reconnaître les pensées quand elles surgissent, mais sans avoir besoin de les étiqueter. La reconnaissance non verbale, sans étiquetage est généralement précédée de la reconnaissance verbale avec étiquetage. Lorsque l'habitude de la reconnaissance avec étiquetage s'est développée elle se transforme petit à petit en reconnaissance non verbale. Pour prendre un exemple : lorsque nous avons pris l'habitude du nom d'une personne qui nous est familière, nous n'avons plus besoin de nous dire « c'est Untel » ou « Unetelle ». La reconnaissance de la personne se fait sur un mode non verbal, nous savons qui elle est sans avoir besoin de lui accoler son nom.

Exercice (Durée : 5 mn)

- Comme d'habitude, installez-vous dans une posture confortable, respirez naturellement, les sens bien ouverts, le regard détendu dans la vision panoramique.
-
- Dans un état relaxé et détendu, vous restez en état d'observation, d'attention, et reconnaissez simplement les pensées quand elles

émergent sans avoir besoin de les nommer. Vous les reconnaissez simplement comme vous reconnaîtriez une personne familière.

.....

- Dès qu'une pensée apparaît, vous la voyez mais vous ne vous y investissez pas. Vous la laissez telle quelle, sans la fuir ni la suivre. Vous savez que c'est simplement une pensée.

.....

- Cet entraînement à la reconnaissance non verbale conduit peu à peu à l'état d'observateur abstrait.

.....

- Continuez autant que faire se peut, sans distraction.

.....

Conseil et résumé de l'intégration des pensées dans la pleine présence

LE CONSEIL POUR INTÉGRER LES PENSÉES DANS LA PLEINE PRÉSENCE

Le conseil pour intégrer les pensées dans la pleine présence est de les expérimenter en l'état d'observateur abstrait, ou autrement de les reconnaître et de les accueillir sans les suivre ni les fuir et, dans tous les cas, de les laisser se libérer dans l'ouvert.

LE RÉSUMÉ DE L'INTÉGRATION DES PENSÉES DANS LA PLEINE PRÉSENCE

La pratique de l'intégration des pensées est l'entraînement à la relation juste aux pensées, dans la dessaisie, sans être capté et illusionné par celles-ci. La pratique utilise comme méthodes : l'ouverture relaxée, l'observateur abstrait ou la reconnaissance avec et sans étiquetage.

L'INTÉGRATION DES ÉMOTIONS DANS LA PLEINE PRÉSENCE

Les neuf présentations et pratiques pour l'intégration des émotions

1. Les émotions conflictuelles et de participation (E 33)
2. Les émotions conflictuelles ou « passionnelles » (E 34)
3. Les deux composantes des états passionnels (E 35)
4. Les émotions de participation (E 36)
5. Non-lutte et non-refoulement (E 37)
6. L'intégration des émotions avec la méthode en trois temps (P 32)
7. S'entraîner en se testant (E 38)
8. Pleine présence à une émotion agréable (P 33)
9. Pleine présence à une émotion désagréable (P 34)

E33

1. LES ÉMOTIONS* : CONFLICTUELLES ET DE PARTICIPATION

Les émotions modulent notre vie, elles la colorent et en sont les tonalités. Les émotions nous émeuvent, nous remuent, nous mobilisent, nous mettent en mouvement, elles nous animent. Et il arrive souvent que les émotions nous possèdent, nous fassent perdre le contrôle. Elles peuvent même provoquer les pires comportements – un instant de colère peut détruire une vie de bienfaits, comme on dit.

Tout comme les pensées, les émotions font partie de notre mode de fonctionnement normal. Il n'est donc pas question de s'en débarrasser ou de les rejeter en les fuyant. Fuir ses émotions ou les refouler les entretient et tend même à les amplifier. Il s'agit, comme pour les pensées, d'apprendre à les vivre dans une bonne relation. Nous allons donc nous entraîner à ne pas nous laisser posséder par nos émotions et apprendre à les libérer et les transformer afin qu'elles deviennent une énergie saine et positive.

Nous avons vu, dans la section précédente, la pensée comme étant un processus de représentation de notre monde ; nous pouvons à présent considérer l'émotion comme une pensée « énergisée », « dynamisée ». Une émotion commence par une pensée qui, lorsqu'elle est investie d'une charge affective, devient une émotion. Il est intéressant de remarquer que le mot émotion vient du latin *movere*, qui signifie mouvement. Une émotion nous fait bouger, c'est un mouvement intérieur susceptible de nous mobiliser, de nous transporter.

La pratique de la pleine présence avec les émotions, ou intégration des émotions, tout comme avec les pensées, est un entraînement à la non-saisie. L'intégration des émotions consiste à s'entraîner au lâcher-prise, à la dessaisie, qui dans la désappropriation de l'émotion permet sa décharge et sa transformation. Il s'opère ainsi une libération de l'émotion, une libération émotionnelle.

On considère deux grands types d'émotions : les émotions conflictuelles, duelles et les émotions de participation, non duelles. Les émotions conflictuelles sont dans la saisie alors que celles de participation sont dans la non-saisie. Les émotions conflictuelles sont des émotions égotiques, désagréables et douloureuses tandis que les émotions de participation sont des émotions que l'on peut qualifier de bonnes et de positives au sens où elles vont vers la santé fondamentale, elles sont généralement plaisantes et heureuses. Néanmoins des émotions de participation telles que l'empathie et la bonté, bien que positives, peuvent être douloureuses, l'empathie qui est com-patir, souffrir avec l'autre, peut être souffrir avec autrui.

Tout l'entraînement de la pratique avec les émotions permet de transformer les émotions conflictuelles en émotions de participation.

Les émotions conflictuelles, comme leur nom l'indique, sont vécues dans un conflit duel que l'on peut dire aussi passionnel. Ce sont des « passions ». Remarquons aussi que conflictuel rime avec duel. C'est dans les conflits duels que se fabriquent les émotions conflictuelles.

Les émotions conflictuelles naissent à partir des trois pulsions de base, positif, négatif, neutre, émergeant entre les deux pôles de la saisie duelle sujet-objet. Elles procèdent de ces trois formes de pulsions ou d'attachement : obtenir ce qui est bon, éviter ce qui est mauvais et ne pas être perturbé par ce qui est indifférent.

Ces trois pulsions sont :

- Le désir ou l'attraction du sujet pour les objets désirés, les « bons objets ».
- L'aversion ou la répulsion du sujet, son rejet des objets indésirables, « les mauvais objets ».
- L'ignorance de ce qui est neutre, les « objets indifférents ».

Le conflit vient du manque ressenti par le sujet dans son incapacité à satisfaire ses désirs, à posséder ou jouir des bons objets. Puis, quand bien même a-t-il satisfait ses désirs qu'une autre souffrance vient de leur perte, de la disparition des bons objets possédés. Le conflit peut venir également des désagréments procédant de la confrontation aux mauvais objets, de ne pouvoir les éviter. Il vient enfin de l'indifférence qui, bien qu'elle ne soit pas vraiment conflictuelle de prime abord, est néanmoins empreinte d'une forme de violence consistant à refuser d'être exposé à une situation que l'on veut ignorer.

E 35

3. LES DEUX COMPOSANTES DES ÉTATS PASSIONNELS

À partir des trois émotions conflictuelles de base que sont attraction, répulsion et indifférence se structurent les différentes émotions conflictuelles et tous les états passionnels. Nous allons les décrire à partir de deux principales composantes : la tonalité émotionnelle et l'intensité émotionnelle.

– **La tonalité émotionnelle** est la coloration émotionnelle de l'état, elle correspond au type d'émotion conflictuelle. On peut facilement considérer six principales émotions conflictuelles ou passions : la haine-colère, l'avidité, l'indifférence-stupidité, le désir-attachement, la jalousie-rivalité et l'orgueil-autosatisfaction. Ces six tonalités émotionnelles définissent les six principaux états émotionnels de la conscience habituelle.

Ces six émotions conflictuelles procèdent des trois relations de base que sont l'attraction, la répulsion et l'indifférence :

- De l'attraction procèdent le désir-attachement et l'avidité
- De la répulsion procèdent la haine-colère et la jalousie-rivalité
- De l'indifférence procèdent la stupidité et l'orgueil – autosatisfaction

Des six principales passions procèdent, dans leurs compositions, toutes les émotions conflictuelles que nous sommes susceptibles d'éprouver.

– **L'intensité émotionnelle** est l'intensité de la saisie investie dans la tonalité émotionnelle, c'est la force de la polarisation passionnelle. Ainsi, chacune des six principales tonalités émotionnelles peut se vivre dans une intensité variable, de minimale à maximale.

C'est de la combinaison de ces deux composantes, tonalité et intensité, que naissent tous les états conflictuels ou passionnels de la conscience duelle.

Quelles que soient sa tonalité et son intensité, dans tous les cas, la pratique avec les émotions consiste en une dessaisie. Cette dessaisie réduit l'intensité des émotions conflictuelles qui perdent alors proportionnellement leur caractère conflictuel et se transforment progressivement en émotions de participation, de communion ou d'union.

Le deuxième grand type d'émotions est celui des émotions de participation. À l'inverse des émotions conflictuelles elles se vivent dans moins de dualité. Dans le conflictuel, il y a une distance, une dualité, alors que dans la participation, il y a une forme d'union, de communion. Les émotions de participation sont des expériences intenses d'empathie, d'amour, de confiance, de bienveillance.

Notons que le nom de certaines émotions que l'on perçoit généralement comme positives, de participation, par exemple « amour » ou « joie », peuvent néanmoins se référer à des émotions conflictuelles. La joie comme l'amour peuvent se vivre dans des situations conflictuelles.

Par participation, nous entendons que dans ce type d'émotion nous participons pleinement à ce qui est expérimenté, nous faisons corps avec ce qui est expérimenté. Les émotions de participation sont des émotions d'incorporation. Cette incorporation est une présence intense qui peut se vivre dans une grande intensité émotionnelle. La communion profonde avec la beauté d'un paysage peut nous émouvoir à en avoir des larmes aux yeux.

Les émotions de participation se vivent dans la pleine présence ouverte en laquelle nous découvrons la troisième qualité de la pleine présence : la pleine présence empathique, de participation, d'union ou de compassion que nous pratiquerons à la prochaine étape.

E37

5. NON-LUTTE ET NON-REFOULEMENT

Avant de commencer l'entraînement avec les émotions, il est très important de bien comprendre que la lutte avec ses émotions est contre-productive. Lutter avec ses pensées ou ses émotions est comme vouloir lutter avec son ombre : plus on s'agite, plus elle s'agite, plus on lutte, plus elle lutte aussi.

Vouloir bloquer ses pensées ou ses émotions est non seulement contre-productif mais peut même être dangereux. C'est un phénomène de déni ou de refoulement. L'énergie que nous investissons dans le refoulement nourrit la pensée ou l'émotion, elle revient nourrie de l'énergie que nous avons investie pour la refouler.

Ce retour du refoulé pourrait se comparer au ballon que nous voudrions faire disparaître sous l'eau. Plus nous l'enfonçons plus il réémerge fortement en éclaboussant.

La pratique juste de l'intégration des émotions est à l'opposé de la lutte et du refoulement : il s'agit d'accepter que l'émotion soit là, de la laisser tranquille, et de s'en aller soi en se suspendant. C'est ce à quoi nous allons nous entraîner dans les pratiques qui suivent.

P 32

6. L'INTÉGRATION DES ÉMOTIONS AVEC LA MÉTHODE EN TROIS TEMPS

Les trois méthodes d'intégration des pensées (dans l'ouverture relâchée, dans l'observateur abstrait, avec et sans étiquetage) sont susceptibles d'être transposées à l'intégration des émotions, qui sont, comme nous l'avons dit, des pensées « énergétisées », investies d'une charge affective. Vous extrapolerez donc ces trois méthodes, l'approche est exactement la même.

L'entraînement progressif consiste à commencer à s'entraîner en situation facile avec les pensées habituelles. Puis, lorsque l'on s'est habitué à intégrer les pensées habituelles, il devient plus facile d'intégrer d'abord des petites émotions, puis progressivement de fortes émotions et finalement toutes les émotions.

Maintenant nous allons voir une pratique spécifique d'intégration et de libération des émotions dans la pleine présence. Elle a trois étapes :

1. La première étape consiste à **reconnaître et accueillir** la présence de l'émotion.
2. La deuxième étape consiste à **respirer** avec l'émotion. En respirant nous **incorporons** l'émotion et la **laissons se décharger** dans l'ouvert.
3. La troisième étape consiste, apaisé après la décharge de l'émotion, à **rester en l'état d'observateur abstrait** en harmonie avec la situation.

Nous allons développer et expérimenter ces trois étapes :

• **Première étape : la reconnaissance et l'accueil**

Descriptif

Le propos de cet exercice est de reconnaître la présence de l'émotion. Habituellement, nous ne repérons pas l'arrivée d'une émotion. Si nous pouvions voir l'émotion dès qu'elle apparaît, nous pourrions ne pas nous laisser emporter par son énergie. Pour ce faire, « le tableau de bord corporel » présenté dans la première étape est très utile. Ce que nous avons alors nommé le « baromètre corporel » nous permet de déceler l'émergence d'une émotion à partir de nos sensations corporelles, en étant attentifs à la sensation de notre corps.

Exercice (Durée : 5 mn)

- Comme d'habitude : installez-vous dans une posture confortable, les sens tout ouverts, détendu dans le regard panoramique, ça respire.
.....
- Dans cet état : sentez votre corps, observez-le. Observez ce qui s'y passe et décelez-y les signes d'émergence d'une émotion.
.....
- Notez particulièrement comment est votre respiration, comment bat votre cœur, les petites sensations dans votre ventre, gorge ou ailleurs, traduisant la présence d'une émotion. Cette attention à la sensation du corps vous aide à reconnaître l'apparition d'une émotion.
.....
- Si vous n'avez dans l'instant aucune émotion décelable, vous pouvez évoquer une situation émotionnelle de votre vie récente. Vous trouverez certainement facilement une situation qui vous a provoqué une émotion. Évoquez-la et sentez l'émotion.
.....
- À présent, ayant reconnu la présence d'une émotion, vous l'accueillez. Plutôt que de vouloir la suivre ou la fuir, vous accueillez et acceptez simplement sa présence, sans jugement. Vous sentez pleinement son énergie, sa chaleur : cela peut se manifester de différentes façons suivant la nature de l'émotion. Ce peut être « la moutarde qui monte au nez », une production accrue

d'adrénaline, une respiration plus intense, un rythme cardiaque accéléré... Quoi qu'il en soit, vous accueillez simplement cette émotion et son énergie avec bienveillance, dans une sorte de « oui » qui est comme un sourire bienveillant, un accueil sans jugement.

.....

- Ne vous demandez pas s'il est bien que cette émotion soit là ou pas. Restez simplement dans un état d'attention relâché, accueillant l'émotion, la laissant venir.

.....

- Si cela vous aide, vous pouvez comme pour les pensées avoir recours à la reconnaissance verbale avec l'étiquetage : « émotion » ou encore à la simple reconnaissance non verbale. Cette reconnaissance permet un accueil neutre et bienveillant des émotions, permet d'entrer en amitié avec ce que l'on porte d'émotionnel et de conflictuel en soi.

.....

• **Deuxième étape : Respirer dans l'émotion, l'incorporant et la laissant se décharger**

Descriptif

La deuxième étape consiste à respirer dans l'émotion en l'incorporant et en la laissant se décharger dans l'ouvert. Ayant accueilli et accepté la présence de l'émotion, nous utilisons l'alternance du cycle respiratoire pour incorporer et laisser se décharger l'émotion. Particulièrement dans l'inspiration nous accueillons son énergie et l'incorporons, faisons corps avec elle. Dans l'expiration nous nous relâchons complètement et laissons cette énergie se décharger dans l'ouvert.

Exercice (Durée : 5 mn)

- Toujours installé dans la posture confortable, les sens tout ouverts et détendu dans le regard panoramique, ça respire naturellement.

.....

- À présent, après avoir accueilli l'émotion, vous vous familiarisez avec sa présence et entrez en son énergie sans peur ni résistance.

Vous restez dans son ressenti en respirant dans sa sensation.

.....

- Vous incorporez l'émotion, vous vous laissez aller dans la sensation de son énergie, faisant de plus en plus corps avec elle.

.....

- Cette incorporation de l'émotion se vit associée à la respiration, à la pulsation du souffle. Vous vous laissez aller dans celle-ci au rythme de l'inspiration et de l'expiration. Particulièrement, vous associez l'accueil avec l'inspiration et le lâcher-prise dans l'ouvert avec l'expiration.

.....

- En respirant ainsi, vous vous détendez et vous vous abandonnez dans l'énergie de l'émotion. Dans le va-et-vient de la respiration, progressivement, vous incorporez l'émotion et la laissez se décharger.

.....

- Vous continuez ainsi, laissant l'énergie de l'émotion être telle qu'elle est. Dans le lâcher-prise associé à la détente la distance entre vous et l'émotion se réduit et finalement disparaît, laissant simplement son énergie dans l'ouvert. L'émotion devient alors une énergie qui n'est pas possédée, une énergie libre qui rayonne et se décharge.

.....

- En pratiquant ainsi le temps nécessaire, l'intensité émotionnelle diminue, retombe et finalement se dissout. Le reliquat de son énergie n'est plus conflictuel et peut même devenir source d'une intelligence qui va animer la troisième étape.

.....

- **Troisième étape : Rester apaisé dans l'état d'observateur abstrait en harmonie avec la situation**

Descriptif

Dans cette troisième étape, une fois que l'émotion s'est déchargée nous restons tel quel dans la simple présence ouverte globale, en état d'observateur abstrait. Nous sommes alors en harmonie avec la

situation et pouvons, si la situation le demande, y répondre de façon adaptée.

Exercice (Durée : 5 à 10 mn)

- Toujours installé confortablement, les sens tout ouverts et détendu dans le regard panoramique, ça respire.

.....

- Pour cette troisième étape d'intégration de l'émotion, vous restez apaisé dans l'ouvert, en l'état d'observateur abstrait. Lors de la deuxième étape la charge émotionnelle s'est déchargée, le corps et l'esprit sont maintenant relâchés. Vous restez au repos, tel quel, dans la simple présence ouverte de l'observateur abstrait.

.....

- Naturellement et tranquillement, ça respire. Vous êtes un, apaisé dans la situation.

.....

- Dans cet état de pleine présence, attentive, ouverte et empathique, vous êtes en harmonie avec la situation et son intelligence, et ainsi une réponse adaptée peut émerger, que ce soit de dire ou faire quelque chose ou de ne rien dire ni rien faire.

.....

- Au départ, quand l'émotion était virulente, vous auriez réagi émotionnellement. Mais à présent, l'émotion s'étant déchargée, vous pouvez répondre de façon harmonieuse et empathique, en percevant la situation sur un mode beaucoup plus ouvert, réaliste et bienveillant. Cette réponse harmonieuse peut prendre n'importe quelle forme. Vous êtes libre de répondre de façon appropriée et intelligente, adaptée aux circonstances. Dans tous les cas, la réponse harmonieuse se fera dans l'empathie et la bienveillance plutôt que dans l'agression du conflit émotionnel.

7. S'ENTRAÎNER EN SE TESTANT

Au début de la pratique il est important de se familiariser avec la méthode en trois étapes que nous venons de voir. Nous nous

entraînerons, assis sur le coussin de méditation, en nous remémorant des situations passées qui nous ont touchés et qui sont encore chargées émotionnellement. Nous les évoquons, les invitons, et nous nous entraînons à les intégrer à la pleine présence en leur appliquant les trois étapes.

Petit à petit, nous appliquons la méthode dans notre quotidien, d'abord dans des situations relativement faciles puis progressivement avec des situations plus difficiles émotionnellement plus chargées.

Dès que nous avons l'impression de maîtriser une étape, nous pouvons nous tester en pratiquant avec nos gros obstacles, nos « vieux démons ». Nous verrons si nous sommes capables de les intégrer. Il est important de s'entraîner particulièrement avec les émotions et les situations désagréables qu'on aurait tendance à éviter. L'entraînement demande de la patience et du courage. Mais il transforme notre relation aux émotions ainsi que notre vie. Notre réactivité émotionnelle va diminuer, nous ne serons plus constamment ballottés par nos émotions et deviendrons plus stables. Cela ne signifie pas que nous n'aurons plus d'émotions, mais, comme nous l'avons dit précédemment, les émotions conflictuelles se déchargent et se transformeront petit à petit en émotions de participation. Nous deviendrons plus transparents, réceptifs, disponibles, ouverts, et des émotions positives, de participation, comme la tendresse, la bienveillance, la bonté, la compassion, se développeront de plus en plus.

P 33

8. PLEINE PRÉSENCE À UNE ÉMOTION AGRÉABLE

Descriptif

L'exercice consiste à évoquer une émotion ou une situation agréable et plaisante. Cette évocation suscite en nous une sensation agréable, plaisante, de bonheur. Nous restons alors dans son expérience, confortablement assis dans la posture, et appliquons la méthode en trois temps que nous avons vue (P 32) adaptée à la circonstance.

Exercice (Durée : 5 à 10 mn)

- Comme d'habitude, confortablement installé dans la posture, les sens tout ouverts, détendu dans le regard panoramique, ça respire.
.....
- À présent laissez émerger en vous une émotion liée à une situation agréable et plaisante. Elle peut être associée à une image, une ambiance, une personne. Ressentez-la pleinement, laissez-la être bien présente. Accueillez-la en la laissant vous pénétrer complètement et repérez ce que cette situation agréable suscite dans notre corps.
.....
- Laissez-vous aller dans la sensation de cette émotion agréable. Faites corps avec elle, incorporez-la en respirant : vous vous y ouvrez dans l'inspiration et vous y abandonnez dans l'expiration. Vous laissez la sensation diffuser, rayonner, vous relâchant dans l'ouvert.
.....
- Finalement, restez détendu en la simple présence ouverte.
.....

P 34

9. PLEINE PRÉSENCE À UNE ÉMOTION DÉSAGRÉABLE

Descriptif

Il s'agit du même exercice que le précédent, appliquant cette fois-ci la méthode en trois temps à une émotion désagréable, à une situation difficile.

Exercice (Durée : 5 à 10 mn)

- Disposez-vous comme d'habitude dans une posture confortable, dans le regard panoramique, les sens ouverts, vous sentez votre respiration : « ça respire ».
.....
- Puis, trouvez une situation qui éveille en vous de la contrariété, du stress, qui réveille une émotion conflictuelle, désagréable. En

général, ce n'est pas très difficile d'en trouver une dans sa vie quotidienne. Vous sentez l'effet qu'elle produit dans votre corps.

.....

- Comme lors de l'exercice précédent, vous appliquez les trois étapes :
 1. Vous reconnaissez la présence de l'émotion et l'accueillez sans réserve.
 2. Vous l'incorporez en respirant, la laissant diffuser, rayonner et se décharger dans l'ouvert : accueil dans l'inspiration ; abandon, lâcher-prise dans l'expiration.
 3. Et finalement, vous restez tranquille, en paix et en harmonie, dans l'état d'observateur abstrait.

Remarque : Dans cet exercice avec une émotion conflictuelle, il se peut que vous vous contractiez, par refus ou peur de revivre une émotion désagréable. Si vous percevez de telles tensions, reconnaissez-les, accueillez-les et respirez dans la détente et l'ouverture, accueillant dans l'inspiration, s'abandonnant, lâchant prise dans l'expiration.

Conseil et résumé pour l'intégration des émotions

LE CONSEIL POUR INTÉGRER LES ÉMOTIONS DANS LA PLEINE PRÉSENCE

Le conseil pour intégrer les émotions dans la pleine présence est de les reconnaître puis de les incorporer et de les laisser se libérer d'elles-mêmes.

LE RÉSUMÉ DE L'INTÉGRATION DES ÉMOTIONS DANS LA PLEINE PRÉSENCE

La pratique de la pleine présence dans les émotions nous apprend à les intégrer dans une méthode en trois temps :

- 1- Reconnaître les émotions.
- 2- Les incorporer et les laisser se décharger en respirant avec elles.

3- Répondre harmonieusement en état d'observateur abstrait, en une présence sans saisie en laquelle une réponse adaptée et bienveillante émerge naturellement.

Attitudes caractéristiques, conseil et résumé de la cinquième étape, pour l'intégration des pensées et des émotions

LES ATTITUDES CARACTÉRISTIQUES DE LA CINQUIÈME ÉTAPE

- 8. L'état de clarté ouverte sans saisie
- 9. Le rappel et la non-distraktion

Huitième attitude : l'état de clarté ouverte sans saisie*

L'instant présent s'expérimente dans la liberté de saisie, l'absence de fixation, de projection, sans attachement et sans jugement.

Cette expérience de l'instant présent est un état de clarté, de lucidité, ouvert et libre de saisie. Une clarté qui se vit en soi, qui se comprend en elle-même. On demeure tranquille en cet état, suspendu, sans interférer avec ce qui se présente naturellement, sans modifier la réalité de l'instant présent.

L'état de présence ouverte, de clarté ouverte sans saisie qui se vit alors est un état de réceptivité et de disponibilité, un état d'harmonie avec l'instant, libre de blocage, sans limitation. Absence de blocages et de contraintes qui est la liberté de l'instant présent en laquelle l'action se déroule spontanément. C'est aussi un état de bien-être, le bonheur de l'instant présent. C'est ainsi que l'on parle du bonheur-liberté de l'instant présent.

Neuvième attitude : Le rappel et la non-distraktion

Le rappel consiste à revenir à l'état de pleine présence chaque fois que nous nous en sommes distraits, c'est ainsi que sa pratique sans distraction établit la continuité de l'état de présence. Grâce au rappel, on ne se distrait pas de l'état de pleine présence, y revenant

constamment. Nous nous y entraînons, quelles que soient les circonstances extérieures ou intérieures. C'est ainsi qu'il se cultive et se stabilise progressivement.

Pour un débutant les conditions extérieures sont importantes. Pratiquer dans un endroit calme et tranquille est plus facile, c'est pourquoi nous nous entraînons dans la pratique assise en un environnement protégé. Cependant, il s'agit progressivement de s'entraîner à cultiver le rappel dans toutes les situations de la vie quotidienne, à la limite dans les plus agitées et difficiles.

Intérieurement, l'activité du mental tend à nous écarter constamment de l'état de présence. La non-distraktion consiste à ne plus se laisser emporter par le flot de nos pensées ou de nos émotions en appliquant les méthodes que nous avons vues. À force de rappels, de retours incessants à la présence de l'instant, nous découvrons la possibilité d'intégrer l'agitation, qu'elle provienne de l'environnement ou de notre propre mental. Ainsi s'installe la non-distraktion, l'état de présence continue dont on ne se distrait pas.

LE CONSEIL GÉNÉRAL DE LA CINQUIÈME ÉTAPE

Le conseil de la cinquième étape est, dans la présence ouverte, de reconnaître et d'accueillir ses pensées et émotions. Et, sans les suivre ni les fuir, sans les saisir, de les laisser passer, se dissoudre et se libérer.

LE RÉSUMÉ DE LA CINQUIÈME ÉTAPE

La pratique d'intégration des pensées et des émotions à la pleine présence consiste à les laisser telles quelles dans l'ouverture relâchée de la dessaisie. Nous les laissons passer sans être pris dans leur flot et les laissons se dissoudre et se libérer sans les suivre.

Nous apprenons ainsi à accueillir toutes les pensées et les émotions, agréables ou désagréables, en les incorporant et les laissant se décharger et se dissoudre, sans les fuir ni les suivre.



Pratique type pour la cinquième étape

- **Session assise :**

- L'intégration des pensées et des émotions dans la pleine présence (30 – 40 mn)**

Il est recommandé de faire cette pratique type tous les jours si possible, au moins six jours par semaine. Notez que l'introduction de la session et sa conclusion sont toujours les mêmes.

INTRODUCTION DE LA SESSION (2')

- Entrée en présence et motivation bienveillante (Voir au chap. 2 « La pratique de la pleine présence en sessions assises »)

LA PRATIQUE PRINCIPALE (30')

- Étirements assis – **P 8** (3')
- Les sept points de la posture assise – **P 9** (1')

POUR L'ENTRAÎNEMENT À L'INTÉGRATION DES PENSÉES

- L'intégration des pensées avec et sans étiquetage – **P 31** (10')
- L'intégration des pensées dans la présence ouverte relâchée – **P 29** (7')
- L'intégration des pensées en l'état d'observateur abstrait – **P 30** (7')

POUR L'ENTRAÎNEMENT À L'INTÉGRATION DES ÉMOTIONS

- L'intégration des émotions avec la méthode en trois temps – **P 32** (10')
- Pleine présence à une émotion désagréable – **P 34** (7')
- Pleine présence à une émotion agréable – **P 33** (7')

LA CONCLUSION (1')

- Clôture de la session dans un état d'esprit positif de réjouissance, de satisfaction et de dédicace altruiste

Le timing des différentes parties est donné à titre indicatif, il est important de ne pas se fixer sur les durées et de savoir pratiquer avec souplesse, suivant les circonstances.

• **Rappels : méditation en action semaine 5**

« **L'intégration des pensées et des émotions dans la pleine présence** »

Les trois types de rappels présentés ci-dessous se pratiquent autant de fois que possible.

INSTANTANÉS

- Simple rappel à l'intégration des pensées et des émotions dans la présence ouverte et relâchée

PETITES PAUSES

- Trois minutes de pratique d'intégration des pensées dans l'une ou l'autre des trois méthodes.
- Trois minutes de pratique d'intégration des émotions avec la méthode en trois temps

SITUATIONS PARTICULIÈRES

Récurrentes

- Matin : en se levant, avoir l'intention de pratiquer les rappels tout au long de la journée
- Midi : commencer le repas avec une petite pause et manger en pleine présence
- Soir : faire le bilan de la journée, pratiquer le body scan en s'endormant

Occasionnelles

- Contempler le ciel et l'espace
- Faire la vaisselle et la cuisine en pleine présence
- Accueillir offrir avec les émotions qui arrivent
- S'habiller en pleine présence
- Pratiquer la pleine présence dans les lieux publics et communs

N'oubliez pas que toutes les pratiques sont disponibles en audio ou vidéo sur le site openmindfulness.net.



Sixième étape

LA PRÉSENCE ALTRUISTE DANS LA RELATION ET DANS LA COMMUNICATION

La quatrième étape était centrée sur l'ouverture relâchée, dans cette ouverture relâchée nous avons commencé à découvrir la troisième dimension de la pleine présence : l'empathie et dans celle-ci la bienveillance altruiste.

Nous avons vu lors de la cinquième étape comment les émotions de participation qui sont des émotions empathiques et bienveillantes se manifestent dans la présence ouverte et comment l'attitude de l'observateur abstrait, neutre et bienveillant, développe une forme de présence empathique.

À présent, la sixième étape est l'entraînement à la présence empathique et bienveillante en relation et dans la communication, nous allons la pratiquer :

- Dans la relation : à soi, à l'autre et généralement dans la relation à l'altérité, au monde, à l'environnement.
- Dans la communication : par l'écoute et la parole profonde.

RAPPEL DES POINTS GÉNÉRAUX ET DES OUTILS

Nous avons vu lors des étapes précédentes que la pratique de la pleine présence et son intégration dans la vie sont fondées sur la présence attentive et ouverte et son rappel, les deux outils de la pratique.

Dans la sixième étape, l'attention ouverte se cultive avec « l'autre » et le rappel est la capacité à revenir à cette attention ouverte à l'autre. Nous allons les vivre dans la pratique de « donner-recevoir » ou d'« accueillir-offrir* » qui éveille la bienveillance altruiste.

La sixième étape a deux sections :

- 1- La pleine présence dans la relation
- 2- La pleine présence dans la communication

LA PLEINE PRÉSENCE DANS LA RELATION

Les quatorze présentations et pratiques de la pleine présence dans la relation

1. La présence altruiste comme ouverture attentive à l'autre (E 39)
2. L'entraînement relationnel, « accueillir-offrir » : oui à l'instant présent dans un sourire de bienveillance (P 35)
3. Le cœur de la présence altruiste : la pratique d'accueillir-offrir (E 40)
4. La pratique d'accueillir-offrir en général : réceptivité-disponibilité dans la pulsation du souffle (P 36)
5. Les étapes de l'entraînement relationnel en particulier (E 41)
6. L'entraînement commence par accueillir-offrir avec soi (E 42)
7. La pratique d'accueillir-offrir avec soi (P 37)
8. La pleine présence comme thérapie fondamentale (E 43)
9. Le bon fond est la santé fondamentale (E 44)
10. L'égalité du moi et de l'autre (E 45)
11. Découvrir accueillir-offrir avec l'autre (P 38)
12. Accueillir-offrir en toutes situations (P 39)
13. La relation à notre environnement : interdépendance et non-violence (E 46)
14. Transformer notre relation au monde (E 47)

E39

1. LA PRÉSENCE ALTRUISTE COMME OUVERTURE ATTENTIVE À L'AUTRE

Nous allons maintenant explorer et pratiquer la dimension de la présence bienveillante et altruiste. La présence bienveillante conjugue la présence attentive et la présence ouverte et se développe dans leur conjonction. Il y a dans l'attention ouverte une empathie, celle-ci est naturellement bienveillante et a profondément une qualité altruiste que l'on nomme la compassion.

Pour découvrir la présence altruiste nous restons dans l'expérience de la présence attentive, ouverte et relâchée, incorporée, qui fait corps avec l'altérité, et découvrons que cette présence attentive et ouverte a naturellement une qualité empathique et bienveillante. L'ouverture à l'autre dans une véritable attention est source d'empathie, de communion. L'empathie devient compassion quand étant un avec l'autre nous avons pour cet autre une bienveillance analogue à celle que l'on aurait pour soi-même et lorsque cette réceptivité bienveillante motive une disponibilité bienfaisante. La réceptivité empathique éveille la bienveillance et la disponibilité altruiste, la bienfaisance. De la réceptivité empathique bienveillante naît la disponibilité bienfaisante de la compassion.

L'empathie est d'abord une « com-union » avec la situation et avec l'autre, une qualité de participation à la réalité de l'autre. Elle se développe profondément en une attitude altruiste en considérant l'autre comme soi-même, en ayant pour lui la même attention et la même bienveillance que pour soi. Cette présence bienveillante dans sa sensibilité, sa réceptivité et sa disponibilité est la base de l'altruisme* ou amour-compassion qui accomplit ce qui est bon pour l'autre.

Un exemple de bienveillance altruiste incorporée peut être la bonté qu'ont nos deux mains l'une pour l'autre. Si notre main droite est blessée, la gauche la soigne avec attention, comme s'il s'agissait d'elle-même. Elle le fait avec tendresse, douceur et bienveillance. Chacune de nos deux mains considère l'autre comme sa semblable, elles ont l'une pour l'autre une grande empathie, chacune fait pour l'autre ce qu'elle ferait pour elle-même. Nos deux mains ont cette bonté, l'une pour l'autre, car elles sont « incorporées », elles font partie d'un même corps. Elles ne se vivent pas comme séparées, elles ne sont séparées qu'illusoirement.

Analogiquement, moi et l'autre ne sont séparés qu'illusoirement et leur incorporation tend vers cette même égalité du moi et de l'autre.

Nous allons cultiver l'entraînement à la pleine présence bienveillante en relation dans l'ouverture de la relation à l'autre, dans toutes les situations d'altérité : avec l'autre en soi, avec les autres personnes et avec l'altérité qu'est l'environnement. Nous allons nous entraîner à développer avec l'autre une relation ouverte d'accueil, d'écoute profonde, de parole profonde, de réceptivité et de disponibilité. Cette présence de réceptivité et de disponibilité, s'adaptant aux situations, sans préconception ni stratégie mentale, y amène des relations harmonieuses.

P 35

2. L'ENTRAÎNEMENT RELATIONNEL, « ACCUEILLIR-OFFRIR » : OUI À L'INSTANT PRÉSENT DANS UN SOURIRE DE BIENVEILLANCE

Descriptif

L'entraînement relationnel, l'ouverture à l'autre et l'altruisme se cultivent principalement dans ce que l'on nomme : « accueillir-offrir ».

Nous allons découvrir cette pratique dans un exercice simple, puis nous en élargirons l'expérience et ses applications.

Accueillir-offrir* s'expérimente d'abord de la façon la plus générale et la plus simple en accueillant l'instant présent et s'y offrant. L'instant présent est ce qui est ici-maintenant, quoi que ce soit, à l'intérieur, à l'extérieur, partout. La pratique consiste à s'ouvrir à l'instant présent, et à l'incorporer en l'accueillant sans réserve et à s'y offrir, s'y abandonnant complètement. Nous accompagnons cet accueil-offrande d'un « oui » inconditionnel en lequel nous accueillons et nous abandonnons sans réserve. Ce oui est comme un sourire intérieur, un oui et un sourire de bienveillance.

Exercice (Durée : 10 mn)

- Comme d'habitude, bien installé dans la posture, les sens tout ouverts, détendu dans le regard panoramique, vous sentez que ça respire.
.....
- Pour commencer cet exercice, commencez tout d'abord à respirer en faisant corps avec le souffle.
.....
- Puis dans l'inspiration, vous accueillez ce qui est ici présent, tel que c'est. Vous vous accueillez tel que vous êtes, vous accueillez l'environnement tel qu'il est. Cette attitude d'accueil peut se vivre dans une sorte de « oui » intérieur qui habite notre souffle, un « oui » d'accueil inconditionnel.
.....
- Puis, faisant toujours corps avec le souffle dans l'expiration, vous vous abandonnez, vous vous ouvrez en vous relâchant et en vous laissant aller, associant l'expiration à un « oui » d'abandon inconditionnel. Le « oui » est un oui de détente et de bien-être, une sorte de sourire intérieur bienveillant qui dit oui à l'instant présent.
.....
- Enfin, vous respirez ainsi tout simplement, naturellement, quelque temps, dans la situation présente.
.....

E40

3. LE CŒUR DE LA PRÉSENCE ALTRUISTE : LA PRATIQUE D'ACCUEILLIR-OFFRIR

Accueillir-offrir ou donner-recevoir est la pratique principale pour développer et cultiver la présence bienveillante. C'est une pratique qui permet de s'ouvrir à tous les types de relations et de situations de notre vie d'une façon radicalement différente et nouvelle. On y apprend à accepter, accueillir ce qui se présente dans l'instant, à accepter et accueillir pleinement ce qui est.

Pour s'ouvrir profondément, on s'entraîne à une ouverture de cœur et d'esprit non seulement aux autres d'une façon générale mais aussi et particulièrement à l'indésirable. Dans toutes ces situations

on accepte de donner de soi, de s'offrir et de dépasser ses résistances. L'instauration d'une relation ouverte, dans la réceptivité et la disponibilité, permet une véritable rencontre de l'autre. Accueillir-offrir cultivé progressivement permet de développer la bienveillance, l'amour-compassion altruiste en toutes les circonstances de la vie.

Dans accueillir-offrir se vit l'échange réceptif et disponible, empathique et aimant. C'est la base d'une communication-communion à cœur ouvert. Elle est l'espace de toute bonne communication, de toute bonne entente. Elle permet la réconciliation et le pardon, et a d'innombrables vertus thérapeutiques.

La pratique d'accueillir-offrir peut se faire dans n'importe quelle situation relationnelle : dans notre vie quotidienne, conjugale, familiale, professionnelle, sociale et environnementale. Nous changeons notre état d'être en changeant notre relation aux autres et aux situations.

Cette transformation intérieure, ce changement d'attitude, s'opère simplement dans l'entraînement à la présence bienveillante, en accueillant et en offrant, dans l'alternance de la respiration, synchronisée avec le souffle, dans sa pulsation.

P 36

4. LA PRATIQUE D'ACCUEILLIR-OFFRIR EN GÉNÉRAL : RÉCEPTIVITÉ-DISPONIBILITÉ DANS LA PULSATION DU SOUFFLE

Descriptif

Nous allons à présent pratiquer accueillir-offrir en trois étapes :

1. Accueillir dans l'inspiration
2. Offrir dans l'expiration
3. Synchroniser accueillir et offrir en chevauchant l'alternance du souffle

• **1^{re} étape : Accueillir dans l'inspiration, la réceptivité**

Descriptif

Dans cette première étape il s'agit d'associer l'inspiration à une attitude d'accueil de l'instant présent dans une réceptivité totale. Dans l'inspiration nous recevons, accueillons.

Exercice (Durée : 10 mn)

- Comme d'habitude : asseyez-vous confortablement dans une bonne posture, présent aux sensations corporelles, dans la vision panoramique et l'ouverture des sens.
.....
- Ça respire naturellement, vous sentez votre respiration, avec le va-et-vient de son mouvement.
.....
- Commencez par associer l'inspiration avec une attitude d'accueil. En inspirant, vous incorporez naturellement l'air de l'atmosphère. Pareillement, vous accueillez et incorporez sans réserve et sans retenue l'altérité, l'ensemble de l'environnement, ce qui est ici, la situation de l'instant présent, dans une réceptivité complète, totale.
.....
- Vous accueillez sur plusieurs inspirations successives, accueillant pleinement, au-delà du refus, au-delà du non et de tous les blocages qui peuvent y être associés. Accueillez dans une sorte de oui inconditionnel. Vous accueillez sans limite ni restriction, vous détendant, laissant venir en vous ouvrant.
.....
- Au lieu d'endosser une armure pour vous protéger du monde extérieur, vous apprenez à vous détendre et à accepter d'être exposé. Cela demande le courage d'être exposé, d'être à nu, vulnérable, sans protection.
.....
- Vous vous entraînez ainsi à accueillir, à incorporer, même ce que vous auriez eu tendance à ne pas accepter.
.....
- Vous inspirez et dans chaque inspiration, vous accueillez ce qui est ici et maintenant. Chaque inspiration étant comme le oui du sourire de bienveillance (P 35).
.....

- Vous accueillez répétitivement et développez ainsi une réceptivité tout ouverte qui amène une sorte de transparence.
.....
- Il est normal de sentir des résistances à s'ouvrir ainsi, mais on découvre que si on accueille complètement ce qui est présent, sans refus ou résistance, la peur s'efface. Si l'accueil est total, le caractère conflictuel de la situation tend à disparaître. Acceptez tout ce vis-à-vis de quoi vous sentez des résistances, dans une acceptation totale. Tout ce vis-à-vis de quoi vous résistez vient se dissoudre au fond de votre cœur, au plus profond de vous-même. Au fond du fond, au sein du fond du cœur une sorte de dissolution s'opère et nous libère. Cet accueil complet permet l'ouverture de notre bulle égotique pour que les conflits et les peurs se dissolvent.
- Finalement, vous restez au repos dans l'ouvert avant la deuxième étape.
.....

• 2^e étape : Offrir dans l'expiration, disponibilité

Descriptif

Dans cette deuxième étape, il s'agit de donner, d'offrir, dans l'expiration. C'est le mouvement inverse de l'inspiration, il consiste à donner, abandonner dans une disponibilité bienveillante, là aussi au-delà des résistances et des blocages.

Exercice (Durée : 10 mn)

- Toujours confortablement assis dans une bonne posture, présent aux sensations corporelles, dans la vision panoramique et l'ouverture des sens.
.....
- Sentez votre respiration, le va-et-vient de son mouvement, ça respire.
.....
- Dans l'expiration, le souffle se dissout naturellement dans l'espace, dans l'ouvert. Pareillement, vous offrez, vous donnez, vous vous abandonnez à l'espace, à l'ouvert. Vous vous laissez aller dans l'environnement sensoriel, dans son expérience globale, totale. Vous vous abandonnez à l'ouvert comme dans l'abandon d'un

soupir, en respirant naturellement, pendant des respirations successives.

.....

- Vous vous ouvrez ainsi dans une disponibilité de bienveillance complète. Tout ce que vous aviez accueilli dans la réceptivité s'était dissout au fond de votre cœur, maintenant tout ce que vous offrez dans la disponibilité diffuse du fond de votre cœur. C'est encore dans un oui-sourire de bienveillance que vous offrez sans retenue.

.....

- Sentez, vivez cette offrande de bienveillance, de bonté et son ouverture sur des expirations successives, pendant un certain temps.

.....

- Puis, faites quelques respirations dans la simple présence ouverte avant de continuer l'exercice avec sa troisième étape.

.....

• 3^e étape : Synchroniser « accueillir-offrir » avec le souffle, dans la réceptivité-disponibilité

Descriptif

Après avoir bien senti et expérimenté séparément les deux mouvements d'accueil et d'offrande, de réceptivité et de disponibilité, nous allons les synchroniser dans l'alternance de la respiration suivant l'inspir et l'expir.

Exercice (Durée : 10 mn)

- Toujours confortablement assis dans une bonne posture, présent aux sensations corporelles, dans la vision panoramique et l'ouverture des sens. Vous sentez votre respiration naturelle.
- Dans l'inspiration, vous accueillez pleinement, entièrement réceptif. Et dans l'expiration, vous donnez, vous abandonnant, pleinement disponible.

.....

- Vous respirez ainsi dans ce mouvement continu : accueillant dans l'inspir, offrant dans l'expir. Dans l'inspir, vous laissez venir. Dans

l'expir, vous vous laissez aller.

.....

- Dans l'inspir, vous incorporez la sphère extérieure, le monde extérieur. Dans l'expir, vous laissez la sphère intérieure, votre intérieur, se dissoudre à l'extérieur, dans l'espace.

.....

- Sentez, vivez ainsi accueillir-offrir dans la réceptivité-disponibilité bienveillante aussi longtemps que dure la pratique.

.....

- Terminez par un instant de pleine présence ouverte.

.....

E41

5. LES ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT RELATIONNEL EN PARTICULIER

Nous avons commencé par expérimenter accueillir-offrir en général, dans la simple ouverture, réceptive et disponible. Nous allons ensuite nous entraîner d'une façon plus spécifique dans la relation : avec soi, avec les autres et avec l'environnement.

La pratique commence dans la relation avec soi, en apprenant à entrer en amitié avec soi.

Puis nous pratiquons avec les autres : les personnes que nous aimons, qui nous sont proches, puis les personnes que nous connaissons moins, qui nous sont neutres et finalement avec les personnes qui nous irritent ou que nous voyons comme nos ennemis.

Nous verrons aussi comment développer une relation non violente à notre environnement.

Pratiquer ainsi accueillir-offrir est la méthode privilégiée pour développer une bonne relation avec les autres et avec notre environnement sur un mode non violent, empathique, bienveillant et altruiste.

Nous allons maintenant découvrir et pratiquer ces étapes successives.

6. L'ENTRAÎNEMENT COMMENCE PAR ACCUEILLIR-OFFRIR AVEC SOI

L'entraînement relationnel, accueillir-offrir, commence d'abord avec soi. Pour développer une bonne relation avec les autres, il est nécessaire d'abord de développer une bonne relation avec soi. Il s'agit de faire la paix avec soi, d'entrer en amitié avec soi, dans une paix, une estime et un respect. Nous allons apprendre à pratiquer accueillir-offrir avec soi en nous acceptant comme nous sommes, avec nos côtés lumineux, mais aussi nos côtés obscurs, nous acceptant complètement y compris les parties de nous-mêmes que nous avons tendance à rejeter, à refuser. Il s'agit d'un travail profond, qui demande une pleine attention et une grande ouverture d'esprit. L'amitié avec soi-même grandit au fur et à mesure qu'on s'accueille et se familiarise avec ses peines, ses douleurs et ses souffrances.

Cette pratique se vit d'abord sur le coussin de méditation, mais elle se développe ensuite naturellement dans le quotidien lorsque les situations se présentent. Si on a une relation harmonieuse, saine et ouverte avec soi-même et avec ce que l'on vit, alors on peut être réceptif et disponible à l'autre. Il est alors possible d'établir avec l'autre une relation interpersonnelle, de cœur à cœur, en laquelle la barrière dualiste érigée mentalement entre l'autre et soi se réduit progressivement et finalement se dissout.

7. LA PRATIQUE D'ACCUEILLIR-OFFRIR AVEC SOI

Descriptif

Dans cet exercice il s'agit simplement de s'accueillir, d'accueillir ce que je suis et particulièrement mes côtés que je rejette. Il s'agit d'entrer en amitié avec soi-même, avec ce que je suis dans mon entièreté, tel que je suis.

Exercice (Durée : 10 mn)

- Comme d'habitude, dans une bonne posture confortable, relâchez-vous et sentez votre corps dans un rapide body scan. Entrez ainsi en contact avec votre corps. Remarquez dans votre corps les sensations les plus prononcées, sans vous y attarder et notez également l'état de votre respiration. Faites ainsi, en quelque sorte, un état des lieux de la situation présente.

.....

- Puis contemplez un moment dans la présence ouverte et relâchée.

.....

- En cet état, laissez venir ce qu'il y a de difficile ou d'obscur en vous. Ce que vous auriez tendance à occulter, à refouler, acceptez de le voir, de le sentir, de l'expérimenter.

.....

- Sentez et accueillez ce qui vous habite profondément, quoi que ce soit, sans fuir ce qui est difficile, douloureux, sans craindre l'obscurité que vous portez en vous, vos côtés sombres, obscurs qui auraient tendance à vous perturber. Vous accueillez sans réserve, reconnaissant simplement. Il n'y a pas lieu de donner suite à ce que vous accueillez, laissez venir et passer. Ça vient et ça passe. Ça passe et ça se dissout, ça passe et s'est passé. Vous pratiquez ainsi pendant un certain temps.

.....

- Ensuite détendu, abandonné, vous vous laissez aller à votre bon cœur, à ce qu'il y a de bon, de sain et de positif en vous. Vous vous ouvrez à cette bonté, en vous y laissant aller, vous vous y abandonnez. Ainsi pendant quelque temps.

.....

- Après avoir bien senti les deux mouvements d'accueil et d'ouverture, vous vous entraînez en synchronisant l'accueil et l'abandon avec la respiration : dans l'inspiration vous accueillez et dans l'expiration vous vous donnez, abandonnez.

.....

- Enfin, vous terminez par un moment de présence ouverte, de repos relâché en une ouverture sensorielle toute dégagée et toute détendue.

.....

8. LA PLEINE PRÉSENCE COMME THÉRAPIE FONDAMENTALE

La pratique de la pleine présence est une thérapie fondamentale, une thérapie libératrice. Elle permet de laisser s'exprimer ce qui a été réprimé, inhibé ou refoulé. Elle permet de laisser se libérer l'énergie bloquée, associée aux tensions émotionnelles conflictuelles et à tous les traumatismes du passé. C'est en fait une décharge de leurs potentiels conflictuels, une décharge d'énergies passionnelles et, finalement, de la polarité de la conscience dualiste. En l'état de pleine présence, les nœuds, les tensions et fixations cristallisés dans notre corps-esprit se dénouent, se libèrent. Ce qui fut refoulé, cessant d'être bloqué, chassé, dénié ou occulté peut émerger et se décharger, se libérer. Cela s'accomplit naturellement en l'état de présence ouverte et relâchée. Il suffit de reconnaître et d'accueillir sans réaction de jugement, de refus, sans rejet ni fuite, ce qui émerge, ce qui remonte à la surface de la conscience. On est, vis-à-vis de soi-même, dans une attitude d'accueil, de neutralité bienveillante et ouverte.

L'apprentissage commence ainsi par entrer en amitié avec soi-même, par se réconcilier avec soi, dans une acceptation qui va permettre une douce et lente libération. Dans ce processus, des émotions émergent, elles sont accueillies sans peur en les laissant passer. Ainsi, s'opère progressivement une décharge émotionnelle qui va vers l'épuisement de la tendance animant l'émotion conflictuelle. L'épuisement ne se fait pas en une seule fois, cela demande de s'entraîner avec persévérance, encore et encore, mais cet épuisement des tendances est libérateur. Autrement dit, l'épuisement des tendances habituelles est la fonction thérapeutique de la méditation de pleine présence. C'est ainsi que la pleine présence nous libère et nous guérit des illusions, des passions et de leurs maintes difficultés.

9. LE « BON FOND » EST LA SANTÉ FONDAMENTALE

Lorsque nous parlons de notre « bon fond », nous ne faisons pas allusion à quelque chose de surnaturel, mais à notre santé fondamentale, naturelle. Nous avons, dans l'aperçu sur les sciences contemplatives ainsi que dans la quatrième étape, fait remarquer que nous sommes sains, en bonne santé, avant d'être malades. La maladie est un dérèglement de l'état d'harmonie naturel qu'est la santé. Ce dérèglement de l'harmonie implique que l'harmonie soit antérieure à son dérèglement. C'est une façon de dire que nous avons un fond sain, une nature fondamentale saine, même si présentement nous sommes gravement malades. Nous ne nions nullement la maladie, elle est bien réelle, notre nature fondamentale peut être altérée, voilée, corrompue, par différentes maladies ou névroses plus ou moins graves. Notre fond sain peut être altéré par diverses illusions et passions égotiques. Mais il n'en demeure pas moins vrai qu'au fond est la santé.

Nous avons une nature fondamentale, première, saine, et une nature superficielle, seconde, perturbée, artificielle. Notre nature fondamentale naturelle est notre bon fond ; notre nature superficielle, surajoutée ou surimposée est notre nature égoïste et névrotique qui masque, voile et corrompt la nature fondamentale.

L'état de bonté fondamentale est celui dans lequel l'ego s'est mis entre parenthèses, en lequel le soi s'est suspendu. En cet état, comme nous l'avons vu nous faisons corps avec l'autre, il y a communion au-delà de la séparation dualiste « moi-autre ». C'est dans cette communion que naît la compassion bienveillante, le souhait que l'autre soit libre de souffrance et des causes de souffrances.

Cette vision et cette compréhension de notre bon fond sont très importantes car elles nous donnent le courage et l'inspiration dont nous avons besoin pour nous laisser aller à notre nature fondamentale sachant lâcher et abandonner les perturbations de notre nature superficielle. Cette vision et cette compréhension sont source de non-peur et de confiance en soi. « Soi » ici ne signifie pas « moi » ou « ego » : il ne s'agit pas de faire confiance à son ego, mais de développer la confiance « en soi », en ce qui est en soi, au fond du fond, avant et au-delà de l'ego, de ses passions et illusions.

Nous faisons confiance au Soi transcendant le soi, à notre nature éveillée transcendant l'ego.

Le bon fond se vit dans l'état de pleine présence. La bonté fondamentale est la bonté de l'expérience première, de l'état de présence instantanée. Cet état de présence première, comme nous l'avons vu, est antérieur aux représentations du mental conceptuel. Il est naturel, libre des fabrications et des artifices conceptuels. Entrer en son expérience est découvrir la bonté fondamentale, notre état de bonté fondamentale.

E45

10. L'ÉGALITÉ DU MOI ET DE L'AUTRE

L'entraînement à l'écoute profonde de soi que nous avons pratiqué va nous permettre de rencontrer l'autre dans un état apaisé, ouvert, bienveillant et confiant. Lorsque nous avons touché la qualité de bonté naturellement présente au fond de notre expérience, nous développons une forme de confiance et de non-peur qui nous permet d'aborder les situations de façon ouverte. Dans ces qualités d'ouverture et de confiance, nous allons pouvoir rencontrer l'autre de façon harmonieuse et bienveillante. Habituellement, le rapport à l'autre est, grossièrement ou subtilement, fondé sur une forme de peur : appréhension, manque, crainte du jugement, incertitude, doute... La confiance en soi, qui vient de la pratique avec soi, permet de rencontrer l'autre dans la confiance, sans peur, ou avec moins de peur.

De plus, la douceur et la bienveillance que nous avons cultivées avec soi, dans le « oui », le sourire d'accueil intérieur et accueillir-offrir, se cultivent avec les autres, comme un sourire d'accueil extérieur et un accueillir-offrir extérieur. C'est alors la façon de rencontrer l'autre dans une ouverture bienveillante, une façon d'ouvrir la relation, de faciliter une rencontre harmonieuse.

S'ouvrir à l'autre est entrer en empathie avec lui dans une attitude non violente et bienveillante en laquelle l'autre se vit comme soi-même. L'empathie, sans être elle-même l'amour et la compassion, en constitue la base ou le fondement. Dans l'empathie, la perception

de l'autre qui est comme moi et n'est pas vraiment séparé de moi s'instaure naturellement, sur un mode non conceptuel. Cette perception est source d'une forme de douceur non violente.

L'autre est comme moi, il est mon semblable, nous avons la même aspiration au bien-être, et à éviter le mal-être. En ce sens, je suis comme toi, tu es comme moi, nous sommes les mêmes. C'est ainsi qu'on peut parler d'une égalité entre moi et l'autre. Cette expérience vraiment vécue induit une attitude fondamentale de respect de l'autre comme d'un autre soi-même. Dans la reconnaissance de notre similitude, dans la perception d'être les mêmes, vient une sensation de communion, qui est aussi celle d'un bon cœur, d'une intelligence du cœur, l'état de bienveillance.

P 38

11. DÉCOUVRIR ACCUEILLIR-OFFRIR AVEC L'AUTRE

Descriptif

Il s'agit à présent de voir comment pratiquer « accueillir-offrir » avec l'autre, avec les autres. Pour ce faire, nous vous proposons deux exercices complémentaires.

Le premier exercice général (Durée : 5 mn)

Il se pratique en n'importe quel lieu où sont plusieurs personnes, dans une assemblée ou une réunion, petite ou grande, dans un lieu public, au travail, en famille ou à deux.

- Dans une réunion, vous vous ouvrez à la présence aux autres, dans la pulsation du souffle.

.....

- Vous restez dans la vision panoramique et accueillez les autres et la situation.

.....

- Pratiquez ainsi accueillir-offrir associé au oui-sourire dans l'instant présent, comme vous avez pu l'expérimenté précédemment. Vous accueillez la situation et vous vous offrez à celle-ci dans une ouverture de réceptivité et de disponibilité.

.....

Le deuxième exercice particulier (Durée : 10 mn)

Il se pratique à deux, face à face ou en imaginant la personne avec laquelle on le pratique devant soi.

- Face à face, vous vous regardez et en silence pratiquez l'accueil, la disponibilité bienveillante recevant la présence de l'autre et se donnant à la présence pendant quelques minutes.

.....

- Vous pouvez garder les yeux fermés au début si vous en éprouvez le besoin. Puis vous pouvez les ouvrir en restant dans le regard panoramique, ce qui évite de rester fixé sur le regard de l'autre, ce qui peut parfois être gênant.

.....

- Vous recevez sans jugement, sans penser en inspirant (réceptivité). Et vous vous donnez dans un sourire d'attention bienveillante et un oui intérieur ou extérieur (disponibilité), expirant.

.....

- En pratiquant ainsi, vous découvrez dans votre ressenti ce qu'accueillir-offrir ouvre en vous en termes de participation à l'autre, comme ouverture du cœur et communion.

.....

- À la fin, vous pouvez prendre quelques minutes pour vous remercier et échanger sur ce que vous avez éprouvé avec votre binôme.

.....

P 39

12. ACCUEILLIR-OFFRIR EN TOUTES SITUATIONS

Description

Ensuite, l'entraînement d'accueillir-offrir se cultive en toutes situations et particulièrement vis-à-vis de nos résistances, de tout ce qu'il est difficile d'accueillir, de recevoir, et tout ce qu'il est difficile d'offrir, de donner. L'on apprend ainsi à dépasser ses résistances, à recevoir comme à donner. On ne le fait pas en se contraignant ou se forçant mais dans une ouverture et une dessaisie qui invitent l'empathie et la bienveillance. « Recevoir-donner » consiste à ouvrir

la bulle de notre ego. Nous apprenons à dépasser le sens de la territorialité dans lequel nous voudrions importer tout ce que nous considérons comme bon et nous débarrasser de tout ce qui nous déplaît. La tendance de l'ego est de dresser des murs, il est important de savoir faire le premier pas dans la désescalade, le désarmement et l'ouverture. Il y a toujours un premier pas possible. Rien ne se fait sans un premier pas ! Le comprenant, nous pouvons initier une ouverture.

Pratiquement on s'entraîne à pratiquer accueillir-offrir, recevoir-donner, d'abord avec des personnes proches, vis-à-vis desquelles c'est facile, puis avec des personnes « neutres », vis-à-vis desquelles c'est indifférent et finalement avec des personnes avec lesquelles on a des problèmes, vis-à-vis desquelles c'est difficile.

Il est aussi particulièrement pertinent de pratiquer accueillir-offrir chaque fois que l'on a des difficultés avec quelqu'un. On peut le faire dans l'instant, mais si ce n'est pas facile sur place, sur le moment, il est recommandé de pratiquer en imaginant la personne concernée et la situation durant une période de pratique assise après l'événement.

Exercice (Durée : 10 mn)

- Comme d'habitude, confortablement assis, dans le regard panoramique, présent aux sensations corporelles et à votre respiration, vous évoquez une situation difficile, vous vous entraînez à l'accueillir, à la recevoir, à accepter qu'elle soit comme elle est.
.....
- Vous acceptez la réalité de la situation, ce qui vous aide à comprendre dans la logique et la vision de l'autre. Vous développez une compréhension de l'autre. Vous vous mettez à sa place, entrant en empathie avec cet « autre difficile », vous l'accueillez, le recevez jusqu'au fond de votre cœur.
.....
- Puis, dans une attitude de bienveillance, vous pouvez offrir-donner quelque chose de bon, une ouverture, quelque chose de positif, au-delà de vos préconceptions, au-delà de ce à quoi vous êtes attachés et que vous auriez tendance à vouloir conserver, préserver. Du fond

de votre cœur, vous offrez sans crainte, apprenant à offrir au-delà de la peur du manque, au-delà du sentiment de pauvreté qui vous donne l'impression d'avoir déjà peu et fait craindre qu'il ne vous reste pas assez. Vous donnez sans peur, avec toute votre capacité à donner.

.....

- Vous découvrez ainsi que vous êtes naturellement riche, que vous avez toujours quelque chose à donner, fût-ce une attention, une présence, une écoute bienveillante, un sourire. Plus vous donnez, plus vous vous ouvrez, plus vous découvrez votre richesse, une richesse qui s'avère inépuisable, dans une capacité à donner de plus en plus vaste. C'est la dimension du don ou de l'offrande.

.....

- Pratiquant ainsi, la situation et ce qu'elle peut avoir de conflictuel se déchargent, sa polarité se dissout, la bulle égotique se dissipe, devient transparente. Vous devenez réceptif et disponible. L'ouverture est ressentie comme source de bienfaits pour soi et pour l'autre. On réalise alors son pouvoir libérateur et il en naît une confiance qui vous encourage dans la pratique, la renforce et aide à persévérer dans l'entraînement.

.....

- Vous apprenez ainsi à vivre toutes les situations, dans la transparence. La transparence est l'état d'ouverture sans blocage. Vous apprenez à devenir une personne transparente, c'est-à-dire à vivre en laissant être dans nos relations une fluidité, une libre circulation, sans entrave ni résistance.

.....

E46

13. LA RELATION À NOTRE ENVIRONNEMENT : INTERDÉPENDANCE ET NON-VIOLENCE

L'environnement est ce qui nous entoure, l'altérité extérieure, notre monde. La façon dont nous nous relions à cet environnement est étroitement connectée à notre compréhension et expérience de l'interdépendance. Nous sommes interdépendants à tous les

niveaux : au niveau physique, cognitif, personnel, social, économique, écologique... Nous dépendons les uns des autres, nous dépendons de notre environnement, de ses éléments, qui nous constituent de bien des façons. L'interdépendance est aussi celle du moi et de l'autre. « Moi » est fait de « non-moi », d'« autre », tout comme l'autre est fait de « moi », et ce à différents niveaux. Plus nous entrons dans l'intelligence et l'expérience de l'interdépendance, plus notre relation aux autres évolue et devient plus ouverte et altruiste.

« Je » et « son monde » évoluent de pair. Habitants et habitat, êtres vivants et écosphère évoluent ensemble dans leur interdépendance. Les violences que nous faisons à notre environnement sont des violences que nous nous faisons à nous-mêmes, indirectement mais de façon certaine et ce même si leurs effets ne sont pas visibles directement et immédiatement. Le désastre écologique que nous vivons vient largement de la perte de notre sentiment d'être des enfants de la nature. Nous nous sommes coupés, exilés de la nature, notre nature. Notre perte de contact direct avec celle-ci nous conduit à la traiter comme si elle était autre que nous. C'est ainsi que nous finissons par la considérer comme un produit que nous consommons comme si elle était inépuisable. La pratique de la pleine présence, dans ses dimensions d'ouverture et d'empathie, est la façon, par excellence, de remédier à cette coupure.

La pratique de la pleine présence bienveillante et altruiste change la relation à notre environnement en nous faisant communiquer et communier avec celui-ci. Dans la présence empathique, nous nous ressentons comme faisant partie de la nature, du tout omniprésent. Nous nous vivons alors comme une partie de cette nature omniprésente, dont nous procédons. Nous nous ressentons comme enfants de la nature et développons à son égard : respect, non-violence, attention et bienveillance.

La pleine présence nous reconnecte à la nature, notre nature, et c'est dans son état d'être que se développe une profonde attitude écologique, comme nous le verrons dans la conclusion.

14. TRANSFORMER NOTRE RELATION AU MONDE

L'expérience de pleine présence, dans ses trois dimensions d'attention, d'ouverture et d'altruisme, transforme nos relations, celles que nous entretenons avec nous-même, avec les autres et avec le monde. Ce changement intérieur, cette conversion relationnelle, s'effectue en vivant toutes situations, familiales, professionnelles ou sociales, dans la pleine présence. Chaque situation est l'occasion de pratiquer le rappel de la pleine présence jusqu'à ce que sa continuité s'établisse à tout instant.

Ce changement de relation, avec son ouverture « bienveillante et altruiste », libère progressivement du stress, des conflits, des passions et du mal-être.

Notre changement personnel est susceptible de faire une différence sur notre entourage, directement et aussi sur les autres par contagion, dans un effet « boule de neige », par l'influence et l'inspiration de l'exemple. Le changement intérieur dans la pleine présence est la source de l'action sur le monde. Il s'agit, conformément au célèbre adage, d'« être le changement que nous voudrions voir advenir ».

LA PLEINE PRÉSENCE DANS LA COMMUNICATION

Les six pratiques et présentations de la pleine présence dans la communication

1. L'importance d'une bonne communication (E 48)
2. L'écoute profonde et la parole profonde (E 49)
3. L'ouverture de l'ego dans la bonne communication (E 50)
4. Empathie et altruisme versus égoïsme (E 51)
5. La pleine présence résumée en P.A.R.O.L.E.S. (E 52)
6. Une pratique pour s'entraîner à l'écoute profonde (P 40)

1. L'IMPORTANCE D'UNE BONNE COMMUNICATION

L'homme est un animal social et la société humaine, comme toute société, est fondée sur la communication. Nous sommes tous interdépendants et nos relations dépendent de la communication, qui nous relie.

Les relations et les communications sont bonnes quand elles rendent compte de la réalité d'une situation et sont harmonieuses, empathiques et bienveillantes. Or bien souvent, les relations et la communication sont polluées par les illusions et les passions qui déforment la réalité et induisent des comportements égoïstes. Ces déformations et altérations, avec leurs illusions et passions, engendrent du stress et des souffrances qui ne dépendent pas tant de la situation en elle-même que de la relation entretenue avec celle-ci. Au contraire, dans l'ouverture bienveillante, c'est une communication saine qui émerge et de celle-ci procèdent harmonie et bien-être.

Schématiquement, la communication est parasitée par l'ego et ses attitudes égoïstes qui ont tendance à ramener toute situation à « moi ». Nous nous structurons dans la parole, comme un être de parole. L'ego, la parole, les concepts et la communication sont étroitement interdépendants. Notre ego se pose, se maintient et s'amplifie dans le discours extérieur et le discours intérieur de la pensée discursive.

En un mot, une bonne communication, ouverte et altruiste, dépassant les saisies et fixations, permet des échanges sains et harmonieux.

Nous allons voir comment la bonne communication trouve sa source et ses ressources dans les trois qualités de la pleine présence : l'attention, l'ouverture et la bienveillance.

E49

2. L'ÉCOUTE PROFONDE ET LA PAROLE PROFONDE

La pleine présence dans la communication commence par l'accueil de l'autre dans une écoute profonde. Cette écoute est :

- Attentive, sans être distraite, absorbée dans ses pensées

- Ouverte, réceptive et disponible, accueillant et offrant sans blocage
- Sans jugement, dans une neutralité bienveillante

Habituellement, vivant dans la bulle de notre monde, pris dans nos illusions et passions, nous ne communiquons pas avec l'autre tel qu'il est, mais avec notre représentation de l'autre. Nous communiquons ainsi avec nos projections, les préconceptions et a priori que nous avons sur l'autre. Ainsi enfermés dans la bulle de nos représentations, nous ne pouvons pas vraiment accueillir l'autre tel qu'il est, nous ne sommes pas vraiment disponibles pour l'entendre dans son propre langage. L'écoute profonde demande une attention vigilante et une ouverture de non-saisie qui permet la véritable réceptivité. L'écoute profonde est une écoute neutre et bienveillante, sans jugement, elle est inconditionnelle. Elle offre à la relation un espace ouvert qui permet à l'autre de s'exprimer vraiment. On donne à l'autre la liberté d'être ce qu'il est et de s'exprimer librement. On reste soi-même désinvesti de ses propres saisies conceptuelles ou émotionnelles. Notre présence, silencieuse et bienveillante, offre un espace d'ouverture et de liberté. L'écoute profonde est un état de réceptivité inconditionnelle qui est lucide et intelligente.

Dans cette écoute attentive, nous sommes en communion empathique avec l'autre. Nous pouvons alors le comprendre véritablement et ensuite, éventuellement, lui répondre de façon adéquate. Une réponse adéquate est une parole profonde, de profonde bienveillance. La réponse profonde peut prendre bien des formes. Une simple écoute silencieuse et bienveillante peut quelquefois suffire. Il n'est pas nécessaire de vouloir forcément répondre ou conseiller. La simple écoute inconditionnelle peut contenir sa réponse, l'espace et le silence peuvent être la réponse adéquate dans une bienveillance altruiste profonde, au-delà des mots. Dans d'autres cas, il est bon d'échanger verbalement et activement, dans la pratique d'accueillir-offrir. Nous allons l'illustrer dans des exercices ci-dessous.

3. L'OUVERTURE DE L'EGO DANS LA BONNE COMMUNICATION

L'ouverture est ici l'espace de non-saisie, de non-jugement, d'accueil que nous donnons à la situation. L'ouverture appelant l'ouverture, en étant ouverts nous permettons à l'autre de s'ouvrir, ce qui facilite la communication.

Ce sont toujours les bulles d'ego qui font obstacle à la bonne communication. Leurs fermetures et leurs barrières constituent une frontière entre moi et l'autre. Chacun est dans son territoire dans une attitude de territorialité. Ce territoire d'ego nous fait vivre dans un système protectionniste, avec des défenses sophistiquées pour nous protéger, pour ne pas être envahis par les intrus. Nous avons bien sûr besoin de discernement pour faire les bons choix, mais le sens du territoire qu'a l'ego alimente les saisies et attachements égoïstes, qui créent problèmes et souffrances. Nos habitudes égotiques nous font nous fixer sur ce qui nous semble être bon et nous mettent continuellement en lutte pour éviter ce que nous estimons être mauvais. Un certain sens de territorialité peut être, dans une certaine mesure, bon et nécessaire, quand il est bienveillant. Mais exacerbé, hypertrophié, il devient vite source de problèmes, de frustrations et de souffrances. Il est nécessaire d'avoir un bon ego, c'est-à-dire un ego harmonieux, équilibré, capable de bien communiquer et de coopérer avec les autres. Un bon ego n'est pas un ego fermé, mais un ego ouvert.

4. EMPATHIE ET ALTRUISME VERSUS ÉGOÏSME

Dans l'empathie, il y a participation à la réalité de l'autre, l'autre et moi étant ensemble, partageant une même expérience. Cette participation fait émerger non-violence et bienveillance. On ne fait pas à l'autre la violence qu'on ne ferait pas à soi-même. Touché par l'autre, par ses difficultés et ses souffrances, l'on ressent ce qu'il vit. Nous le comprenons, nous partageons ses peines et aspirons à le

libérer de ses souffrances comme si elles étaient nôtres. Nous développons l'envie de donner, de nous donner à l'autre. Nous découvrons une sensibilité qui pourrait sembler une fragilité mais qui est, en fait, notre bon cœur. Au-delà de la peur d'être touché, la sensibilité de ce bon cœur est la base de l'amour et de la compassion, l'aspiration que l'autre soit heureux, libre de souffrance. Il ne s'agit pas seulement d'une sensibilité passive, l'amour et la compassion ne se limitent pas à une réceptivité, ils sont aussi une disponibilité, un souhait, un élan, une dynamique active bienveillante orientée vers le bien-être de l'autre. De ce point de vue, la compassion serait l'empathie associée à une bienveillance active. Ainsi, l'empathie serait plutôt une réceptivité passive et la compassion une disponibilité active, bienveillante et altruiste.

E52

5. LA PLEINE PRÉSENCE RÉSUMÉE EN « P.A.R.O.L.E.S. »

« P.A.R.O.L.E.S.* » est un acronyme mnémotechnique résumant les qualités de la pleine présence : « **P**résence **A**ttentive **R**elâchée **O**uverte **L**ucide **E**mpathique et **S**ensitive ». Tous ces termes définissent l'état de pleine présence qui est le lieu d'une communication saine, bienveillante et altruiste. Nous pouvons retenir l'acronyme qui nous rappellera ces qualités et stimulera notre motivation à les développer.

P 40

6. UNE PRATIQUE POUR S'ENTRAÎNER À L'ÉCOUTE PROFONDE

Descriptif

L'écoute profonde se pratique en binôme, en écoutant « l'autre » évoquer une situation difficile.

- Vous vous disposez en binôme. Ensuite l'un de vous deux raconte à l'autre une situation difficile. Les deux restent en pleine présence.

L'un parle, l'autre écoute, en écoute profonde, altruiste, bienveillante, sans jugement, et sans rien dire, sans commentaire.

.....

- Puis vous échangez les rôles.

.....

- Enfin, vous discutez de ce qui a été vécu dans l'exercice. Vous exprimez chacun à votre tour ce que vous avez ressenti dans la situation d'écoute et de parole.

Remarque : Cet exercice permet de sentir l'importance de l'écoute profonde et la difficulté à la pratiquer complètement. Écouter soulève émotions et pensées. Notre écoute est souvent colorée par notre vécu et il est difficile, dans la situation, d'écouter profondément ce qu'on nous dit. Nous sommes partagés : une partie de nous est coupée de l'autre et n'est pas totalement présente. Tout le travail sur les émotions et leur accueil inconditionnel prend, à ce moment, son sens et son importance.

Attitudes, conseil et résumé de la sixième étape

LES ATTITUDES CARACTÉRISTIQUES DE LA SIXIÈME ÉTAPE

- 10. La confiance et la non-peur
- 11. La non-violence bienveillante

Dixième attitude : la confiance* et la non-peur

La confiance est l'attitude qui permet de dépasser la peur, les résistances, les craintes. La peur a de très nombreuses formes qui ont toutes un dénominateur commun, qui est profondément la peur de la perte, peur de perdre ce à quoi l'on tient, peur de la perte de soi, peur de la mort. Les peurs archaïques de la perte et de la mort sous-tendent les illusions et leurs passions.

La confiance que nous développons dans l'entraînement n'est pas une confiance-croyance, mais une confiance de non-peur, qui vit dans l'expérience plutôt que dans les concepts. C'est grâce à cette

confiance de non-peur que nous pouvons nous abandonner, que nous n'avons pas peur de lâcher prise. Elle nous permet de nous relâcher, d'entrer dans la détente de l'ouvert, sans vouloir tout contrôler, tout maîtriser. Cette confiance n'est pas mentale, c'est l'état en lequel on n'a pas peur de s'exposer, de se laisser partir dans l'expérience de l'instant présent, sans crainte et sans retenue.

La peur fait s'attacher à différentes saisies, fixations, elle est source de blocages et de résistances. Elle est au fond de la dualité et à la source de toutes les illusions. Son remède, la confiance, permet de s'en libérer.

Onzième attitude : la non-violence bienveillante

La non-violence bienveillante est une des attitudes fondamentales de la pleine présence. Elle s'applique à soi, aux autres, au monde, à l'environnement. Elle est l'expression de la bonté de la pleine présence, le résultat du retrait de l'ego. Ce retrait, ce non-ego, se manifeste comme une douceur, une non-violence. La nature de l'ego est violente.

La règle d'or que nous avons mentionnée dans l'introduction et que nous présenterons dans la conclusion, nous enjoint à : « Ne pas faire à autrui la violence que nous ne voudrions pas que l'on nous fasse ». Elle est l'énoncé de la pratique de la non-violence bienveillante.

LE CONSEIL DE LA SIXIÈME ÉTAPE

Pratiquez accueillir-offrir dans la pulsation du souffle en toutes circonstances relationnelles avec soi, les autres et le monde.

LE RÉSUMÉ DE LA SIXIÈME ÉTAPE

La sixième étape « pleine présence en relation et dans la communication » est l'entraînement à la présence ouverte et bienveillante dans la pratique d'accueillir-offrir.

La bonne relation et la bonne communication sont fondées sur les différentes qualités de la pleine présence : l'attention, l'ouverture

et la bienveillance. Elles se cultivent avec soi, les autres et l'environnement.



Pratique type pour la sixième étape

• Session assise : La présence altruiste et dans la communication (30 – 40 mn)

Il est recommandé de faire cette pratique type tous les jours si possible, au moins six jours par semaine. Notez que l'introduction de la session et sa conclusion sont toujours les mêmes.

INTRODUCTION DE LA SESSION (2')

- Entrée en présence et motivation bienveillante (Voir au chap. 2, « La pratique de la pleine présence en sessions assises »)

LA PRATIQUE CENTRALE (30')

- Étirements assis – **P 8** (3')
- Les sept points de la posture assise – **P 9** (1')
- L'entraînement relationnel, « accueillir-offrir » : oui à l'instant présent dans un sourire de bienveillance – **P 35** (5')
- La pratique d'accueillir-offrir en général : réceptivité-disponibilité dans la pulsation du souffle – **P 36** (5')
- La pratique d'accueillir-offrir avec soi – **P 37** (5')
- Découvrir accueillir-offrir avec l'autre – **P 38** (10')
- Accueillir-offrir en toutes situations – **P 39** (5')

LA CONCLUSION (1')

- Clôture de la session dans un état d'esprit positif de réjouissance, de satisfaction et de dédicace altruiste

Le timing des différentes parties est donné à titre indicatif, il est important de ne pas se fixer sur les durées et de savoir pratiquer avec souplesse, suivant les circonstances.

• Rappels : méditation e`n action semaine 6

« La présence altruiste et dans la communication »

Les trois types de rappels présentés ci-dessous se pratiquent autant de fois que possible.

INSTANTANÉS

- Simple rappel à la présence ouverte en pratiquant accueillir-offrir

PETITES PAUSES

- Trois minutes de la pratique d'accueillir-offrir en général dans la pulsation du souffle
- Trois minutes de la pratique d'accueillir-offrir avec l'autre
- Trois minutes de la pratique à l'écoute profonde

SITUATIONS PARTICULIÈRES

Récurrentes

- Matin : en se levant, avoir l'intention de pratiquer les rappels tout au long de la journée
- Midi : commencer le repas avec une petite pause et manger en pleine présence
- Soir : faire le bilan de la journée, pratiquer le body scan en s'endormant

Occasionnelles

- Accueillir offrir avec les émotions qui arrivent
- S'habiller en pleine présence
- En regardant le smartphone
- Accueillir offrir dans toutes les situations relationnelles du quotidien

N'oubliez pas que toutes les pratiques sont disponibles en audio ou vidéo sur le site openmindfulness.net.



Septième étape

LA PLEINE PRÉSENCE DANS LA VIE QUOTIDIENNE

L'entraînement des étapes 1 à 6 nous a permis de découvrir les différents aspects de l'expérience de pleine présence :

- Partis de la sensation du corps (*1^{re} étape*)
- Nous avons suivi le souffle (*2^e étape*)
- Ouvert nos sens au paysage sensoriel (*3^e étape*)
- Cultivé l'état d'ouverture relâchée (*4^e étape*)
- Intégré nos pensées et émotions (*5^e étape*)
- Et avons appliqué la pleine présence aux situations relationnelles et à la communication (*6^e étape*)

Nous allons maintenant nous entraîner à intégrer la pleine présence dans toutes les circonstances de la vie quotidienne.

RAPPEL DES POINTS GÉNÉRAUX ET DES OUTILS

Notre entraînement se poursuit en utilisant, comme précédemment, les outils que sont l'état de présence et son rappel, ainsi que les points généraux qui permettent d'ajuster la pratique.

Les onze présentations et pratiques de la septième étape

1. L'intégration et la stabilisation de la pleine présence (E 53)
2. Intégrer l'entraînement au rythme de la vie quotidienne (P 41)
3. La méditation assise et en action (E 54)
4. La pleine présence assise (E 55)

5. Les neuf points d'une méditation assise type (P 42)
6. La relation entre la méditation en neuf points et les huit étapes de l'entraînement (E 56)
7. La méditation essentielle en cinq points (P 43)
8. La pleine présence dans l'action (P 44)
9. La méditation en action : être 100 % présent à chaque instant (E 57)
10. La pleine présence est l'état optimal pour l'action harmonieuse (E 58)
11. La perfection de l'instant présent (E 59)

E53

1. L'INTÉGRATION ET LA STABILISATION DE LA PLEINE PRÉSENCE

L'intégration de la pleine présence à la vie quotidienne consiste à vivre en pleine présence : c'est le but de la pratique et de son entraînement. Vivre en pleine présence amène tous les bienfaits de son état dans notre quotidien.

Par intégration*, nous entendons que la pleine présence et la vie quotidienne fusionnent, deviennent une, non deux. Dit autrement, il s'agit que la vie quotidienne se vive complètement en l'état de pleine présence. Cela peut sembler un objectif lointain ou inaccessible. Mais c'est l'objectif ultime de la pratique et c'est en cet état de pleine présence permanente que les bienfaits de la pleine présence, son bonheur-liberté, peuvent se vivre continûment.

Quand bien même n'atteindrions-nous pas cet objectif ultime, c'est dans la mesure où nous l'approcherons que nous jouirons de ses qualités et bienfaits. L'objectif de l'entraînement et son critère de succès sont ainsi son intégration dans la vie quotidienne. Ceci est vrai quel que soit le niveau, la stabilité de l'intégration. L'intégration vient de la pratique qui cultive l'absence de distraction, consistant à revenir régulièrement à l'instant présent. Instant présent qui est toujours ici, avant même que « je » ne sois là !

L'intégration de la pleine présence dans la vie quotidienne nous transforme : elle transforme ce que nous sommes et comment nous vivons notre monde, notre relation au monde. Intégration et

stabilisation sont associées. Plus notre pratique est stable, plus celle-ci intègre naturellement les circonstances de la vie quotidienne.

Dans l'introduction à la voie de la pleine présence, nous avons proposé une découverte de l'expérience de pleine présence avec ses trois dimensions, puis nous avons suggéré que l'entraînement avait deux grands temps : la découverte de l'expérience et son intégration, qui consiste à la stabiliser dans tous les faits et gestes de la vie quotidienne. Ainsi la vie quotidienne devient entraînement et l'on cultive l'indissociabilité de la vie quotidienne et de l'entraînement. Chaque fait et geste deviennent une expérience d'attention, d'ouverture et de bienveillance altruiste.

P41

2. INTÉGRER L'ENTRAÎNEMENT AU RYTHME DE LA VIE QUOTIDIENNE

Descriptif

Pour intégrer la pleine présence, nous apprenons à synchroniser le cycle de notre vie quotidienne avec le rythme de l'entraînement, et à faire en sorte que la pulsation même de la vie devienne celle de l'entraînement.

D'abord, souvenons-nous de la dynamique d'entraînement : de la motivation vient la pratique, et les succès de la pratique nous encouragent à persévérer et à approfondir.

Nous allons appliquer cette dynamique au rythme de nos journées.

Le rythme d'une journée a deux temps – au début et à la fin – avec deux activités essentielles pour l'entraînement : une le matin et une le soir.

- Le matin : nous posons la motivation, l'intention, en une forte résolution.
- La journée : nous pratiquons l'entraînement dans ses différents aspects, dans le rappel induit par la stimulation matinale.
- Le soir : nous faisons une rétrospective et un bilan de la journée. Celui-ci nous guide pour continuer le lendemain.

Exercice (Durée : variable, selon les circonstances)

Le matin

- Vous commencez votre journée par un moment de pleine présence en posant une motivation, une forte résolution, celle de ne pas quitter la pleine présence attentive, ouverte et altruiste de toute la journée.

.....

- Ce moment du réveil est très important : vous placez votre journée sous le signe de la pleine présence attentive, ouverte et bienveillante et développez la ferme résolution de vivre cette journée dans le rappel, en revenant régulièrement à la pleine présence, pour le bien de tous. C'est la meilleure façon de commencer la journée.

.....

- Vous formulez un souhait : « Puissé-je vivre cette journée en pleine présence et accomplir ce qui est bon et utile pour tous. » Cette pensée positive, ce souhait, s'il est fort et intense, vous accompagnera durant la journée, animera votre pratique et favorisera le rappel. Ce n'est bien sûr pas en un jour ou deux que l'habitude se prend mais, si vous persévérez, ce souhait deviendra vite un automatisme bénéfique, qui posera chaque matin les bases d'une bonne journée d'entraînement, pour votre bien et celui des autres.

.....

- Pour bien faire ce souhait matinal, vous pouvez commencer par quelques étirements, quelques respirations profondes pour bien vous aérer, ensuite un moment de contemplation en pleine présence est favorable. Puis, dans la détente et l'ouverture de cet état, vous accomplissez le souhait, le posant au plus profond de vous.

.....

La journée

- Pendant la journée il s'agit de se souvenir de votre motivation matinale et d'y revenir par le rappel dans ses différentes formes. Vous vazez à vos occupations tout en gardant le souhait matinal en votre cœur. Il va vous accompagner, tout au long de la journée, en vous aidant à pratiquer le rappel, à revenir à la pleine présence en toute situation.

Remarque : Nous allons ci-dessous, dans la présentation de la pleine présence en l'action, revoir les trois types de rappels. Il est

particulièrement important que, petit à petit, les situations qui se présentent à vous deviennent des rappels à la pleine présence. Toutes les situations, faciles ou difficiles, sont susceptibles de devenir des stimuli. C'est un élément essentiel de l'intégration.

Le soir

- Le soir, avant de s'endormir, il est utile et important de faire une rétrospective et un bilan de la journée. Vous passez en revue les circonstances en lesquelles vous avez expérimenté la pleine présence, les circonstances en lesquelles vous avez fait des rappels et aussi les circonstances où vous avez manqué d'attention, d'ouverture et de bienveillance. Il est important d'évaluer votre entraînement du jour en remarquant les points forts et les points faibles. Vous vous réjouissez des réussites, souhaitant qu'elles s'amplifient et sans vous en enorgueillir de façon narcissique, sans aucune appropriation, vous en dédiez les bienfaits au bien de tous. De même, vous regrettez vos omissions, manques, lacunes, et faites un souhait pour être particulièrement attentif ultérieurement aux situations où vous n'avez pas été dans la pleine présence et ses qualités.

Remarque : le carnet d'entraînement avec ses évaluations qualitatives et quantitatives est là pour nous aider à faire ce bilan. Un tel bilan fait partie de l'entraînement, c'est lui qui nous permet de remarquer nos progrès, de noter les points positifs et les difficultés. La dynamique quotidienne (motivation matinale, rappel dans la journée et bilan du soir) est très importante pour le suivi et l'intégration de l'entraînement.

E54

3. LA MÉDITATION ASSISE ET EN ACTION

Les sessions d'assise sont des moments privilégiés, entièrement consacrés à la pratique, dans un cadre protégé. Ce sont les moments pour toucher l'expérience profonde et la cultiver. C'est lors de ces périodes d'assise protégées qu'il est le plus facile de découvrir l'expérience et de commencer à la cultiver.

Lorsque l'expérience a été découverte et que l'on a appris à la cultiver durant des sessions assises, il devient possible de l'intégrer dans la vie quotidienne.

L'intégration consiste à développer la régularité de la pratique par le rappel, celui-ci amène de plus en plus de continuité dans notre expérience de la pleine présence.

La pratique assise n'est pas un but en soi, elle est le cadre de l'entraînement. Le but de la pratique est l'intégration de la pleine présence dans la vie quotidienne et ainsi notre transformation vers le bonheur liberté.

E55

4. LA PLEINE PRÉSENCE ASSISE

L'entraînement à la pleine présence assise consiste à s'organiser une période quotidienne de pratique assise, d'au moins 20 à 30 minutes. Cette période peut être le matin ou le soir, ce qui est généralement le plus facile, mais également n'importe quand dans la journée. L'important est d'avoir un moment privilégié, protégé, durant lequel on sait qu'on ne sera pas dérangé et pendant lequel on peut débrancher le téléphone et rester tranquille dans un endroit agréable et silencieux.

P42

5. LES NEUF POINTS D'UNE MÉDITATION ASSISE TYPE

La session en neuf points est la session quotidienne complète type qui intègre tous les différents aspects de la pratique. Elle est le cœur de l'entraînement, sa structure est stable tout en permettant, suivant les circonstances, de mettre l'accent sur l'un ou l'autre des aspects de la pratique.

La session en neuf points comporte trois parties :

1. L'ouverture
2. Le corps de la pratique en sept points
3. La conclusion

L'introduction et la conclusion encadrent la pratique principale dont le contenu est variable suivant les étapes et les circonstances. Tous les points essentiels de la pratique sont inclus dans les sept points du corps

de la pratique. Le comprenant, nous aurons plaisir à les mettre en application.

Ces neuf étapes font d'une session une pratique complète.

L'ouverture : entrer en présence et poser la motivation

- Vous commencez la pratique en entrant en présence en confiance, dans la non-peur, avec une motivation positive, bienveillante. La confiance ne consiste pas tant à avoir confiance en quelque chose qu'en une attitude fondamentale de non-peur. Vous êtes en confiance dans l'instant présent, vous sentant en sécurité dans un environnement protégé.
- Vous débutez aussi la pratique dans un état d'esprit positif, bienveillant, associé à la motivation de pratiquer pour le bien de tous, vous et autrui. Une telle motivation amène douceur et paix intérieure et oriente votre pratique vers une harmonie altruiste.

Le corps de la pratique en 7 points

Descriptif

Le corps de la pratique principale comprend sept séquences : six séquences pour l'entraînement de base, associées à une septième séquence pratiquée à toutes les étapes, qui s'applique aux six premières, c'est l'intégration des pensées et émotions.

Les six étapes successives suivent la logique générale de l'entraînement :

- On commence par le corps et la respiration : présence attentive
- On continue avec le paysage sensoriel et l'ouverture : présence ouverte
- On finit avec les relations et la communication : présence empathique et altruiste.
- L'intégration des pensées et émotions concerne toutes les étapes.

Pour chaque étape il existe différentes options selon les besoins et le temps dont on dispose.

Les sept étapes

1- La présence attentive au corps

- Si vous avez le temps commencez par une pratique corporelle :

- Étirements (assis, debout, allongé)
- Automassages, bonds, rebonds, sautilllements
- Exercices dynamiques
- Bref body scan
- Ensuite, bien installé sur votre coussin, vous vous posez confortablement.
- Restez au repos, dans la sensation globale du corps.
- **Le rappel principal** pour la présence attentive au corps est le retour à la sensation globale du corps.

2- La présence attentive à la respiration

- Après vous être bien posé et avoir bien senti votre corps : vous entrez à présent dans la sensation de la respiration.
- Commencez par trois respirations lentes et profondes, tout en douceur et détendu, dans l'amplitude de la respiration complète. Ces trois respirations lentes et profondes ventilent vos poumons et vous dynamisent.
- Vous pouvez également, selon les circonstances, pratiquer la présence attentive à 21 cycles respiratoires.
- Finalement, vous restez au repos, dans la simple sensation continue du souffle.
- **Le rappel principal** ici est le retour à la sensation continue du souffle.

3- La présence ouverte au paysage sensoriel

- Confortablement installé, vous vous détendez dans la vision panoramique, tout ouvert au paysage sensoriel.
- **Le rappel principal** est le retour à la vision panoramique dans l'ouverture globale au paysage sensoriel.

4- L'ouverture dans l'expiration

- Tout en respirant naturellement, vous suivez maintenant l'expiration dans son mouvement d'ouverture, de détente et de dissolution.
- Avec chaque expiration, vous vous relâchez complètement en vous ouvrant à l'environnement sensoriel global comme si vous vous dissolviez dans l'espace. Vous vous laissez aller complètement comme dans un soupir d'abandon... et au terme de l'expiration, vous

restez un moment suspendu dans l'ouvert en la présence ouverte relâchée.

- **Le rappel principal** est le retour à la sensation de l'expiration

5- La présence ouverte relâchée

- Vous vous laissez simplement aller dans l'expérience d'ouverture totale : complètement relâché, dessaisi, suspendu dans l'expérience de présence d'absence. Si cet état vous semble difficile, vous pouvez simplement rester détendu dans l'état d'observateur abstrait.
- **Le rappel principal** est le retour à la simple présence ouverte relâchée ou à l'observateur abstrait.

6- La présence du cœur ouvert : accueillir-offrir

- Vous pratiquez ensuite accueillir-offrir associé au souffle : accueillant dans l'inspir, offrant dans l'expir.
- Enfin, vous terminez par un moment de présence dans l'ouverture relationnelle, bienveillante et altruiste. Vous vous absorbez dans la pulsation de la respiration naturelle, « accueillant et offrant » dans l'alternance des inspirations et expirations ; vous vous préparez ainsi à l'après-session et à ses situations relationnelles.
- **Le rappel principal** est le retour à la pulsation d'accueillir-offrir synchronisée avec le souffle.

7- L'intégration des pensées et des émotions

- Durant toutes ces étapes, l'intégration des pensées et émotions permet de ne pas être distraits par celles-ci.
- **Le rappel principal** est celui qui vous ramène à l'expérience de l'étape du moment.

Conclusion

- Vous concluez par un souhait du cœur, de bienveillance et d'harmonie universelle. Dans cet état d'esprit, vous dédiez tous les bienfaits de la pratique à tous les vivants, à la santé et à l'harmonie universelle.
- La session assise est clôturée dans un sentiment positif d'appréciation et de gratitude, qui vous inspirera à revenir à la pratique dès que vous le pourrez.

• **Entre les sessions**
En général

On cultive la présence ouverte relâchée et/ou l'observateur abstrait.

En particulier

On pratique accueillir-offrir dans l'alternance de la respiration.

Le rappel principal est celui de la présence. L'intégration des pensées et émotions permet de ne pas être distrait par celles-ci.

E 56

6. LA RELATION ENTRE LA MÉDITATION EN NEUF POINTS ET LES HUIT ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT

Il est utile de bien voir que la méditation en neuf points suit les étapes de l'entraînement. L'intelligence de cette progression permet de bien suivre et réviser chaque étape.

La méditation en neuf points commence par l'ouverture, finit avec la conclusion, la pratique centrale comprend sept points que nous avons vus dans les six premières étapes de l'entraînement.

Correspondances entre les sept points de la pratique et les six premières étapes

1 – La présence attentive au corps	ÉTAPE 1
2 – La présence attentive à la respiration	ÉTAPE 2
3 – La présence ouverte au paysage sensoriel	ÉTAPE 3
4 – L'ouverture dans l'expiration	ÉTAPE 4
5 – La présence ouverte relâchée	
6 – L'intégration des pensées et des émotions	ÉTAPE 5
7 – La présence du cœur ouvert : accueillir -offrir	ÉTAPE 6

Les deux dernières étapes de l'entraînement sont :

- L'intégration dans la vie quotidienne (ÉTAPE 7)
- Et la pratique de toute une vie (ÉTAPE 8)

Ce sont les étapes d'intégration de la pratique à la vie quotidienne et de mise en pratique dans un art de vivre et un mode d'être.

La méditation en neuf points est le paradigme d'une session de méditation assise. Elle est utilisée tout au long de l'entraînement. Lors des premières étapes, on ne pratique que les premiers points. Ce n'est qu'à la fin que les neuf sont pratiqués ensemble.

P 43

7. LA MÉDITATION ESSENTIELLE EN CINQ POINTS

Descriptif

Lorsque vous avez développé une certaine habitude de la méditation type en neuf points, la pratique essentielle peut se résumer en cinq points.

Vous pouvez ainsi, selon votre sensibilité et selon les circonstances, pratiquer la session type en neuf points ou celle résumée en cinq points.

Les cinq points

- 1- **L'ouverture**, comme précédemment
- 2- **La présence attentive** au corps, au souffle et à l'environnement dans la pratique d'ouverture associée à l'expiration.
- 3- Une période de **présence ouverte relâchée**
- 4- Une période finale de **présence bienveillante** dans la pratique d'accueillir-offrir
- 5- **La conclusion** avec une dédicace altruiste, comme précédemment.

P 44

8. LA PLEINE PRÉSENCE DANS L'ACTION

L'entraînement commence dans un environnement protégé, c'est la pratique assise. Puis l'habitude de la pratique s'étant développée dans l'assise elle se continue dans l'action.

Vous vous entraînez à cultiver la pleine présence en action dans les situations en mouvements : d'abord dans des marches méditatives puis, dans les mouvements de la vie quotidienne, en utilisant d'abord ceux qui sont répétitifs comme autant de rappels particuliers. Et enfin, petit à petit, dans tous vos faits et gestes quotidiens.

Comme nous l'avons vu depuis le début, c'est le rappel qui permet l'intégration. Il constitue, avec la présence elle-même, les deux outils de l'entraînement à la pleine présence. Ils vous sont maintenant familiers. Sans rappels, l'on errerait constamment distrait dans le mental ou dans diverses expériences sensorielles. La force des habitudes du mental est très tenace et prégnante. Se libérer de son emprise prend beaucoup de temps et d'efforts, demande une grande persévérance dans la pratique du rappel. Pour changer d'habitudes, il faut abandonner les anciennes et en développer de nouvelles. C'est une question d'entraînement.

Dans la méditation en action, nous nous entraînons au rappel avec des micro-pauses, des petites pauses, et des pauses en situations particulières. Durant toutes ces pauses nous nous suspendons, quittant l'activité mentale dans laquelle nous étions investis. En pratiquant ainsi, nous inversons le processus : au lieu d'être coupés de l'instant présent par l'activité mentale, nous suspendons l'activité mentale, suspension qui nous ramène encore et encore à la présence.

Nous avons traité les différentes formes de rappels dans le chapitre 2. Au terme de l'entraînement nous y revenons brièvement car elles sont le cœur de la pleine présence en action :

– **Le rappel instantané** fait vivre des micro-pauses, il consiste à « décrocher », à « rester suspendu » un instant, ce qui nous ramène à la présence. C'est un instantané de pleine présence. On touche l'état de présence un instant, sans s'y accrocher, ce qui serait contre-productif, car source de tension et de fabrication artificielle, et on continue l'activité du moment. On cultive ce rappel instantané en toutes circonstances. Ce sont comme des « flashes » de présence, des instants brefs mais fréquents. Avec l'entraînement ces brefs instants deviennent de plus en plus fréquents, jusqu'à établir une sorte de continuité, en pointillé et finalement en continu. Le rappel instantané est le rappel le plus important, le plus essentiel, mais aussi le plus difficile à vraiment intégrer.

– **Le rappel des petites pauses** : les petites pauses sont de courtes périodes de présence qu'on s'offre durant la journée. Un instant de répit, de pause, pour déposer l'agitation et entrer en contact avec la présence. Ces petites pauses peuvent se faire n'importe où, n'importe

quand, elles peuvent durer quelques minutes, le temps d'une vingtaine de respirations. Nous faisons des petites pauses à tous les moments particuliers de la journée : matin, midi, soir...

– **Les rappels dans des activités particulières** : pour s'y entraîner, nous sélectionnons des activités ou situations particulières de notre vie et les prenons comme occasions de rappel, l'activité ou la situation devient source du rappel. Ainsi, de nombreuses situations caractéristiques de notre vie quotidienne deviennent des moments de pleine présence. Par exemple, lorsque le téléphone sonne, lorsqu'on se brosse les dents... On peut même utiliser des post-it et des objets particuliers comme facteurs de rappel.

– **Les situations relationnelles comme rappel** : les situations relationnelles telles que la rencontre d'une personne, le début d'un entretien ou d'une communication téléphonique, sont des situations particulières de rappel pour initier la relation dans l'espace d'un cœur et d'un esprit ouverts...

Ainsi, le rappel, dans ses différentes formes, permet d'intégrer la pleine présence à la vie quotidienne, au fur et à mesure que la fréquence du rappel augmente la continuité et la stabilité de la pleine présence augmentent. Les rappels rythment notre vie, ils deviennent la trame de notre expérience et constituent finalement une habitude stable. À force de revenir continûment à l'expérience de présence, on en vient à finalement rester en celle-ci, continuellement.

De la façon la plus simple il suffit de revenir régulièrement à la sensation du souffle dans le regard panoramique.

E57

9. LA MÉDITATION EN ACTION : ÊTRE 100 % PRÉSENT À CHAQUE INSTANT

La pleine présence, c'est être 100 % présent à chaque instant, dans toutes les circonstances, sans exception.

Après s'être exercés quelques temps avec des rappels et des petites pauses tout au long de la journée, nous remarquons leur utilité et leurs bienfaits. Chaque fois que nous faisons une petite pause nous relâchons les tensions, nous nous apaisons et devenons plus réceptifs et disponibles à ce que l'on fait. Nous devenons plus présents à l'activité

dans laquelle nous sommes engagés. Cette réceptivité, cette disponibilité, ainsi que l'ouverture qui y est associée, est l'état optimal pour bien agir, de façon harmonieuse, efficace, adaptée à la situation. L'ouverture à l'instant présent, la présence ouverte, nous met en accord et nous harmonise avec la situation de l'instant et la sensibilité empathique et bienveillante nous ouvre à l'autre dans une compréhension compatissante.

E58

10. LA PLEINE PRÉSENCE EST L'ÉTAT OPTIMAL POUR L'ACTION HARMONIEUSE

La pleine présence ouverte est l'état d'adéquation immédiat à l'instant présent. C'est un état sans fixation, souple, flexible, adaptable, sans résistance au changement et en même temps stable, en lequel on danse avec la situation, spontanément et non intentionnellement. Souvenons-nous des exemples du musicien et du danseur que nous avons vus précédemment¹. Quand on fait ainsi corps avec l'instant présent, une dynamique harmonieuse et adaptée émerge spontanément. Nos ressources, notre potentiel, nos qualités, y sont optimales. Dans cette présence ouverte se trouve la liberté de la création et de l'inspiration, artistique ou intellectuelle. C'est un état de bonheur, de joie et de paix.

E59

11. LA PERFECTION DE L'INSTANT PRÉSENT

Nous venons de dire que la présence ouverte est l'état optimal pour l'action harmonieuse. La présence ouverte à l'instant présent est l'état de perfection de l'action. Elle est aussi l'état de perfection de toutes les qualités naturelles. À ce propos, souvenons-nous de la métaphore du dévoilement du paysage enténébré² qui illustre cette révélation des qualités fondamentales lorsque le dévoilement, l'évacuation des facteurs enténébrants, est accompli.

La perfection de l'instant présent se vit en l'état de présence ouverte, libre de ce qui nous conditionne habituellement. C'est l'état

fondamental de bien-être, de bonheur, de liberté, d'harmonie et de santé.

Attitude, conseil et résumé de la septième étape

L'ATTITUDE CARACTÉRISTIQUE DE LA SEPTIÈME ÉTAPE

12. La patience, la persévérance

Douzième attitude : la patience et la persévérance

L'entraînement est long, en particulier pour intégrer les pensées et les émotions, c'est pourquoi il demande patience et persévérance. L'intégration des pensées et des émotions est un processus d'érosion de la saisie, un processus de lente dissolution des propensions à la saisie. Il demande de l'assiduité, de la régularité, de la continuité, de la persévérance, inlassablement.

Le rappel se pratique en revenant encore et encore à la pleine présence : cent, mille, dix mille, cent mille, un million de fois... Petit à petit, les propensions à la distraction s'érodent, s'épuisent et finalement se dissipent. L'état de pleine présence devient alors définitivement stable. C'est l'entraînement de toute une vie.

LE CONSEIL DE LA SEPTIÈME ÉTAPE

Le conseil de la septième étape est d'intégrer la pleine présence dans le quotidien par la pratique assise et en action, cultivant la non-distraktion avec assiduité, patience, et persévérance.

LE RÉSUMÉ DE LA SEPTIÈME ÉTAPE

La septième étape est l'entraînement à la pleine présence dans la vie quotidienne. La pratique assise et en action nous apprend à intégrer les étapes de l'entraînement dans toutes les circonstances d'une

journée. Nous transformons ainsi notre façon d'être et découvrons un nouveau mode de vie, un art de vivre.



Pratique type pour la septième étape

• Session assise : La pleine présence dans la vie quotidienne (30 – 40 mn)

Il est recommandé de faire cette pratique type tous les jours si possible, au moins six jours par semaine. Notez que l'ouverture de la session et sa conclusion sont toujours les mêmes.

INTRODUCTION DE LA SESSION (2')

- Entrée en présence et motivation bienveillante (Voir au chap. 2 « La pratique de la pleine présence en sessions assises »)

LA PRATIQUE CENTRALE (30')

- La pratique principale de la méditation en huit points – **P 42** (30')

LA CONCLUSION (1')

- Clôture de la session dans un état d'esprit positif de réjouissance, de satisfaction et de dédicace altruiste

Le timing des différentes parties est donné à titre indicatif, il est important de ne pas se fixer sur les durées et de savoir pratiquer avec souplesse, suivant les circonstances.

• Rappels : méditation en action semaine 7 La présence dans la vie quotidienne

Les trois types de rappels présentés ci-dessous se pratiquent autant de fois que possible.

INSTANTANÉS

- Simple rappel à la présence ouverte et relâchée, en toutes circonstances

PETITES PAUSES

- Trois minutes de la pratique d'accueillir-offrir avec soi
- Trois minutes de la pratique d'accueillir-offrir avec l'autre

SITUATIONS PARTICULIÈRES

Récurrentes

- Matin : en se levant, avoir l'intention de pratiquer les rappels tout au long de la journée
- Midi : commencer le repas avec une petite pause et manger en pleine présence
- Soir : faire le bilan de la journée, pratiquer le body scan en s'endormant

Occasionnelles

- Quand une émotion arrive (les trois étapes)
- S'habiller en pleine présence
- En regardant le smartphone
- – Accueillir-offrir dans toutes les situations relationnelles du quotidien

N'oubliez pas que toutes les pratiques sont disponibles en audio ou vidéo sur le site openmindfulness.net.



Notes

1. Voir le chapitre 1, « Un bref aperçu sur les sciences contemplatives », p. 55.
2. Voir au chapitre 1 « La métaphore du paysage enténébré », p. 58.

Huitième étape

LA PLEINE PRÉSENCE DANS TOUTE LA VIE

La huitième étape récapitule les pratiques des étapes précédentes, en nous apprenant à les intégrer dans notre vie.

RÉCAPITULATIF DES CONSEILS DES ÉTAPES PRÉCÉDENTES

Nous commençons par nous rappeler tous les conseils des étapes précédentes :

1) La présence attentive au corps

S'entraîner à simplement sentir son corps et à utiliser le rappel pour revenir à cette simple sensation.

2) La présence attentive au souffle

Vivre la sensation du souffle, sentir que « ça respire » continûment, en laissant la respiration être telle quelle, naturellement.

3) L'ouverture des sens, la présence ouverte à ce qui nous entoure

Ouvrir ses sens dans la vision panoramique, sans interférer avec l'expérience.

4) La présence ouverte et relâchée

Dans l'ouvert, se relâcher, se suspendre, faisant corps avec l'expérience.

5) L'intégration des pensées et des émotions dans la pleine présence

Expérimenter ses pensées en l'état d'observateur abstrait, ou autrement les reconnaître et les accueillir sans les suivre ni les fuir.

Reconnaître, incorporer et laisser les émotions se libérer d'elles-mêmes.

6) La présence altruiste dans la relation et dans la communication

Pratiquer accueillir-offrir dans la pulsation du souffle, en toutes circonstances relationnelles.

7) La pleine présence dans la vie quotidienne

Intégrer la pleine présence dans le quotidien dans la pratique assise et en action. Cultiver la non-distraktion avec assiduité, patience et persévérance.

Les onze présentations et pratiques de la huitième étape

1. L'entraînement de toute une vie (E 60)
2. Pourquoi est-il difficile d'intégrer la pleine présence dans toute sa vie ? (E 61)
3. Comment continuer et approfondir sa pratique de la pleine présence ? (E 62)
4. L'unité dans la diversité (E 63)
5. La progression : ses signes de succès, ses écueils et déviations (E 64)
6. La guidance (E 65)
7. Compléments à puiser dans les enseignements de Bouddha (E 66)
8. La voie de la pleine présence (E 67)

E 60

1. L'ENTRAÎNEMENT DE TOUTE UNE VIE

Nous avons appliqué les étapes précédentes aux circonstances de notre vie. Présence et rappel constituent le fil de la pratique régulière quotidienne. Finalement, l'objectif est de vivre la pleine présence dans tous les instants de la vie, ce qui est l'entraînement de toute une vie. Car plus nous réussirons à intégrer la pleine présence, plus celle-ci améliorera notre qualité d'être et notre qualité de vie, devenant un art de vivre, pour notre plus grand bien et celui des autres.

Nous développerons cet aspect de la voie de la pleine présence dans la conclusion.

E 61

2. POURQUOI EST-IL DIFFICILE D'INTÉGRER LA PLEINE PRÉSENCE DANS TOUTE SA VIE ?

Il est difficile d'intégrer la pleine présence dans tous les instants de la vie car nous sommes « accros » à notre mental qui nous tire continuellement hors de l'état de présence.

Toute la pratique consiste à développer de nouvelles habitudes, qui vont progressivement se substituer aux anciennes.

Ce processus de transformation de nos habitudes continue jusqu'à ce que la pleine présence devienne notre mode d'être. Nous réintégrons notre nature fondamentale, elle était là depuis le début, mais pour la retrouver, la réaliser, il faut pratiquer assidûment et patiemment toute la vie...

E 62

3. COMMENT CONTINUER ET APPROFONDIR LA PRATIQUE DE LA PLEINE PRÉSENCE ?

En suivant le déroulé du protocole d'entraînement, l'apprentissage fondamental dure deux mois, à raison d'une étape

par semaine. Nous utilisons pour cela un programme d'entraînement¹ précis. Si, au cours de cette période de deux mois, nous avons constaté les bienfaits de la pratique, nous serons inspirés à continuer. Il existe pour cela un programme spécifique pour ceux qui le souhaitent.

- En premier lieu, il est bon de continuer son entraînement par une pratique d'assise quotidienne et d'intégrer la pleine présence dans son quotidien par les différents rappels.
- De nombreux pratiquants qui ont apprécié l'entraînement de base souhaitent ensuite continuer. Il est un entraînement en huit mois qui reprend les huit étapes à raison d'une par mois. Il est aussi possible de se joindre à un cercle de pratique. Il en est de nombreux qui se réunissent chez l'un ou chez l'autre, ou quelquefois sont constitués en une association. De tels cercles de pratique sont une source d'inspiration et de rappel, constitués de pratiquants unis par une même motivation de partager un moment de pleine présence.
- La participation occasionnelle à des retraites d'intégration est aussi un moyen efficace pour, de temps en temps, se plonger pleinement dans la pratique. De telles retraites sont des moments de pratique intensive d'une journée, un week-end, une semaine ou plus. Il y a par exemple la « retraite continue » de l'institut Pleine Présence sur le domaine d'Avallon², en Savoie. On peut intégrer la retraite continue n'importe quel jour et y rester le temps qu'on veut. Il existe aussi d'autres possibilités dans de nombreux endroits³. L'Institut organise des périodes de retraite, toute l'année en différents lieux.

E 63

4. L'UNITÉ DANS LA DIVERSITÉ

L'unité dans la diversité est une notion très importante pour percevoir la complémentarité des pratiques, leur convergence, et éviter les attitudes partiales ou partisans susceptibles de se développer si cette convergence et cette complémentarité ne sont pas perçues.

Le paradigme de l'unité dans la diversité, appliqué aux pratiques de pleine présence, est simple : il repose sur l'intelligence que toutes les pratiques de méditations authentiques convergent vers une même expérience de présence qui est l'ultime forme de non-dualité et de bienveillance altruiste.

Ainsi, l'unité dont nous parlons n'est pas une notion ou un concept mental, c'est un état, une expérience a-conceptuelle, transcendant cultures et représentations.

Dans cette perspective d'unité transcendante, la diversité des expressions et des méthodes apparaît comme une richesse didactique adaptée à différentes mentalités et circonstances contextuelles, culturelles et sociales. Une qualité très importante de cette vision est sa capacité à estimer toutes les méthodes authentiques et à les tenir comme valides.

E67

5. LA PROGRESSION : SES SIGNES DE SUCCÈS, SES ÉCUEILS ET DÉVIATIONS

La progression dans la réalisation de la pleine présence est celle du « dévoilement développement* », dévoilement des illusions et des passions, associé au développement des qualités. Nous avons illustré ce dévoilement-développement dans la métaphore du paysage enténébré (chapitre 1). Lorsque les voiles, c'est-à-dire les tendances habituelles qui nous écartent de la pleine présence, se dissipent, les qualités de la présence instantanée se révèlent. Les émotions conflictuelles et les illusions fondées sur la peur et la saisie de l'ego se dissolvent et la perfection de l'état de présence se manifeste. Toute la progression est usure, érosion et dissolution des tendances mentales habituelles en lesquelles on s'exile perpétuellement du présent, ressassant le passé et anticipant l'avenir.

Comprenant la progression en cette dynamique de dévoilement-développement, la progression sur la voie de la pleine présence peut se résumer à deux paramètres :

1- **La profondeur de l'état de présence** : elle est proportionnelle à la dessaisie cognitive⁴.

2- La stabilité de l'état de présence : elle est proportionnelle à la fréquence du rappel et aussi à la dessaisie.

On progresse lorsque le rappel qui suspend la saisie devient de plus en plus fréquent, sa fréquence le faisant devenir naturel. La pleine présence libre de saisie se stabilise et devient finalement l'état naturel permanent.

• **Signes de succès**

Les meilleurs signes de succès sont de constater une évolution positive dans nos relations et dans notre vie au quotidien. Nous pouvons nous en rendre compte :

- Si nous avons moins de stress et de tension,
- S'il y a moins d'émotions conflictuelles, que ce soit dans leur intensité ou dans leur fréquence, moins de peurs, d'illusions, de mécompréhensions des situations,
- Si nous ressentons moins d'égoïsme et plus d'altruisme,
- Si le monde devient plus paisible et plus harmonieux,
- Si nous sommes moins dans le jugement, avons plus de capacité de compréhension et de relativisation,
- Si nous ressentons plus de disponibilité au changement, plus de bienveillance et de compassion envers soi et les autres.

Nous pouvons aussi nous souvenir de tous les bienfaits de la pleine présence⁵ qui, lorsqu'ils se manifestent, sont autant de signes ou d'indications que la pratique est fructueuse.

Il y a aussi différents signes dans l'expérience contemplative : de clarté, de bien-être, de diminution de la pensée discursive. Ces signes viennent d'une diminution de la saisie cognitive. Quand c'est le cas il est important de s'entretenir avec un facilitateur qualifié⁶ pour éviter les écueils et les déviations.

• **Écueils et déviations**

La pratique dévie si au lieu d'aller dans le sens d'une évolution positive, telle que nous venons de la décrire dans les signes de succès, elle allait dans une direction inverse, négative, que l'on peut décrire comme le contraire des signes de succès. Par exemple, si au

lieu d'avoir moins de passions et d'illusions nous en avons plus (si nous étions plus colériques, plus jaloux, plus arrogants, plus avides, plus opaques, indifférents, etc.).

Mais il faut admettre que le changement prend du temps, et il est toujours nécessaire de savoir persévérer avant d'abandonner. Il est important d'être patient et bienveillant envers soi-même, sans mal se juger ou se dévaloriser. Nous avons tous le potentiel qui nous permet le succès. L'esprit se transforme petit à petit, dans et par une pratique régulière.

Particulièrement la perte ou l'amoindrissement de notre empathie et de notre altruisme serait un mauvais signe. En effet, la pleine présence ouverte telle que nous l'avons expérimentée comprend un ingrédient essentiel : l'attitude bienveillante et altruiste. Il y a toujours un risque de réduire la pleine présence, pleine conscience, à un outil, visant à augmenter la concentration, et servant uniquement à se focaliser sur des objectifs. Cette erreur peut même conduire à des déviations éthiques. La simple attention stable est une force mais elle peut être utilisée à des fins positives ou négatives. La pleine présence juste est à la fois attentive, ouverte et bienveillante.

E 65

6. LA GUIDANCE

La pratique profonde de la pleine présence est subtile. Elle requiert une présentation précise et, autant que faire se peut, un accompagnement par un facilitateur qualifié. C'est la meilleure garantie pour une bonne progression évitant les écueils et déviations. Un facilitateur qualifié doit être un pratiquant expérimenté et bien formé dans l'accompagnement.

L'écosystème de transmission de la présence ouverte avec sa méthode, sa formation de base, ses retraites et son système de tutorat, associé à son réseau de facilitateurs, a été conçu pour offrir les facilités et le cadre optimum pour une bonne progression. Ses facilitateurs sont formés suivant des normes d'accréditation rigoureuses et strictes pour garantir la meilleure transmission possible.

E 66

7. COMPLÉMENTS À PUISER DANS LES ENSEIGNEMENTS DE BOUDDHA

La pleine présence est un enseignement naturel et universel qui n'appartient à aucune tradition en particulier. Elle est au cœur des enseignements de Bouddha. Depuis plus de deux millénaires, ces enseignements constituent un des plus vastes corpus littéraires de l'humanité. D'innombrables érudits-accomplis y ont compilé leurs expériences et instructions.

Il existe de nombreux manuels classiques et enseignants qualifiés qui continuent leurs transmissions. Aussi, nous ne pouvons que conseiller aux pratiquants et chercheurs motivés de se diriger vers ce vaste trésor de l'humanité dans lequel ils pourront éventuellement trouver tous les compléments qu'ils souhaitent. L'enseignement de Bouddha n'est pas une religion, même si certaines pratiques populaires peuvent en avoir certains traits. L'enseignement ne demande pas l'adhésion à une croyance et chacun peut y trouver de précieux conseils d'éveil.

E 67

8. LA VOIE DE LA PLEINE PRÉSENCE

La pratique de la pleine présence est une voie de réalisation. Pratiquer toute sa vie la « voie de la pleine présence » développe notre qualité d'être, notre mode de vie et nos relations aux autres et au monde. C'est une voie d'expérience, de compréhension et de bonté qui nous propose de réaliser notre personne authentique et de contribuer à un monde meilleur en commençant par la transformation de soi, sans s'arrêter à soi et en transcendant le soi. Dit autrement, il s'agit de réaliser sa personne authentique, transcendant le petit moi égoïste, de devenir une « présence authentique attentive, ouverte et altruiste ». Nous développerons la pratique de cette voie de la pleine présence comme celle d'un humanisme naturel dans la conclusion.

Attitude, conseil et résumé de la huitième étape

L'ATTITUDE CARACTÉRISTIQUE DE LA HUITIÈME ÉTAPE

13. Le bonheur-liberté et la joie de l'instant présent

Treizième attitude : le bonheur-liberté et la joie de l'instant présent

Le bonheur, la liberté et la joie sont le résultat de l'entraînement et sont un signe de succès de la pratique. Ils émergent avec la confiance en soi et la bienveillance altruiste.

La joie qui advient n'est pas exubérante, mais elle témoigne du bien-être venant de la libération des entraves et empêchements créés par les illusions et les passions, et du bonheur naissant dans la réalisation d'un état profondément sain et harmonieux.

Cette joie est aussi la satisfaction essentielle que ce qui était à faire a été accompli. Elle naît de la sensation d'avoir donné sens à sa vie par une pratique essentielle, pleine de bienfaits pour soi et pour autrui.

Et comme dit un grand maître de la voie universelle⁷ :

*« Tous les malheurs du monde viennent
Du désir de bonheur égoïste
Alors que tous les bonheurs du monde viennent
Du désir de bonheur altruiste. »*

Cette citation résume parfaitement la présence altruiste comme source de bonheur. Par ailleurs, la pleine présence est aussi le lieu de la créativité, de l'inventivité, de la pensée libre, de la liberté d'esprit, du bonheur-liberté de l'instant présent.

Maintenant que nous sommes arrivés au terme des treize attitudes de la pleine présence, nous avons pensé utile de les résumer dans un

poème qui facilitera leur mémorisation tout en mettant en évidence leur progression et leur complémentarité.



Le poème des treize attitudes

LA VOIE DE L'INSTANT PRÉSENT

En l'esprit de débutant (1),
Sentant simplement le souffle, (2)
En regard panoramique,
Suspendu dans l'ouverture.

En la présence attentive
Des inspirs et des expirs, (5)
Libre de tout jugement, (3)
Accueillant tout ce qui se présente
Dans la neutralité bienveillante, (4)

Relâche-toi, lâchant prise. (6)

Dans l'ouvert de non-saisie,
Sois relâché sans effort (7),
En la clarté tout ouverte (8).

Intègre cet état dans ta vie,
Encore et encore
Sans t'en distraire (9).

Confiant et libre de peur (10),
En l'état de bienveillance non-violente (11) ;

Continue, persévérant

Avec grande patience, (12)
Expérimentant la joie
Du bonheur et de la liberté. (13)

De l'instant présent attentif, ouvert et altruiste.

LE CONSEIL DE LA HUITIÈME ÉTAPE

La vie est courte, ne perds pas ton temps.
Et n'aie de cesse que tu n'aies réalisé le bonheur-liberté de
l'instant présent.

LE RÉSUMÉ DE LA HUITIÈME ÉTAPE

La huitième étape de l'entraînement : la pleine présence dans toute la vie, introduit « la voie de la pleine présence » comme une thérapie essentielle du corps-esprit, une éthique et une spiritualité universelles. Cet entraînement réalise santé, harmonie, bien-être et liberté, pour soi, pour autrui et tout le monde.



Pratique type pour la huitième étape

• Session assise : La présence dans toute la vie (30 – 40 mn)

Il est recommandé de faire cette pratique type tous les jours si possible, au moins six jours par semaine. Notez que l'introduction de la session et sa conclusion sont toujours les mêmes.

INTRODUCTION DE LA SESSION (2')

- Entrée en présence et motivation bienveillante (Voir au chap. 2 « La pratique de la pleine présence en sessions assises »)

LA PRATIQUE CENTRALE (20' à 30'')

- Étirements assis – (3')
- Les sept points de la posture assise – **P 9** (1')

- La méditation essentielle en huit points ou en cinq points – (20' à 30')

LA CONCLUSION (1')

- Clôture de la session dans un état d'esprit positif de réjouissance, de satisfaction et de dédicace altruiste.

Le timing des différentes parties est donné à titre indicatif, il est important de ne pas se fixer sur les durées et de savoir pratiquer avec souplesse, suivant les circonstances.

• Rappels : méditation en action semaine 8 « La présence dans toute la vie »

Les trois types de rappels présentés ci-dessous se pratiquent autant de fois que possible.

INSTANTANÉS

- Simple rappel à la présence ouverte et relâchée, en toutes circonstances

PETITES PAUSES

- Trois minutes de pratique de la vision panoramique
- Trois minutes de pratique de l'intégration des émotions avec la méthode en trois temps

SITUATIONS PARTICULIÈRES

Récurrentes

- Matin : en se levant, avoir l'intention de pratiquer les rappels tout au long de la journée
- Midi : commencer le repas avec une petite pause et manger en pleine présence
- Soir : faire le bilan de la journée et remplir son carnet d'entraînement, pratiquer le body scan en s'endormant.

Occasionnelles

- Quand une émotion arrive (les trois étapes)
 - S'habiller en pleine présence
 - En regardant son smartphone
 - Accueillir-offrir dans toutes les situations relationnelles du quotidien
-

N'oubliez pas que toutes les pratiques sont disponibles en audio ou vidéo sur le site openmindfulness.net.



Notes

1. Vous pouvez le trouver en ligne, ainsi que toutes les ressources et liens de l'écosystème pédagogique, tels que les pratiques corporelles en images, méditations guidées, tutorat avec des facilitateurs, etc., sur le site openmindfulness.net.

2. Voir « Shangpa Karma Ling » sur Internet.

3. Voir les détails sur le site openmindfulness.net.

4. Voir l'aperçu sur les sciences contemplatives au chapitre 1, notamment les pages 51 à 54.

5. Voir dans l'introduction.

6. Voir au chapitre 4 « l'écosystème pédagogique et son réseau de facilitateurs ».

7. Shantideva (685-763), *Bodhicaryavatara, La Marche vers l'Éveil*, chap. 8, versets 129-130.

Chapitre 4

LA MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT ET SON ÉCOSYSTÈME PÉDAGOGIQUE

Dans ce chapitre nous allons voir la méthode d'entraînement à la pleine présence, sa pédagogie avec ses étapes et supports, puis les structures de la transmission, son économie du don et son esprit de coopération.

E 68

■ LA MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT À LA PLEINE PRÉSENCE

L'entraînement à la pleine présence attentive, ouverte et altruiste est fondé sur un protocole d'apprentissage en deux mois nommé Open Mindfulness Training (OMT*). Ce protocole fait découvrir l'état de pleine présence et enseigne comment le cultiver dans la vie quotidienne. Il comprend huit étapes associant pratiques assises et en action. L'ensemble constitue un cursus de huit semaines d'entraînement qui offre la possibilité de continuer la pratique toute sa vie.

Pour accompagner et faciliter l'entraînement nous avons développé un « écosystème pédagogique » susceptible d'aider et de guider les pratiquants dans les deux mois d'entraînement du protocole et au-delà.

■ L'ÉCOSYSTÈME PÉDAGOGIQUE

Qu'est-ce qu'un écosystème pédagogique ?

La dynamique ou méthode d'entraînement à la pleine présence fonctionne avec un ensemble d'éléments qui aident et facilitent l'apprentissage. Cet ensemble, nommé écosystème pédagogique, est constitué de six éléments : le présent ouvrage en est le fondement, tous les autres éléments s'y réfèrent.

Le nom « écosystème pédagogique » exprime que cet ensemble d'éléments interdépendants et complémentaires constitue une méthode d'apprentissage ou d'entraînement organique et vivante.

Grâce à l'écosystème pédagogique il est possible de suivre l'entraînement où que vous soyez, à votre rythme :

- simplement en suivant le manuel ;
- en e-learning sur le site openmindfulness.net où tous les éléments sont en libre accès ;
- en présentiel dans les séminaires organisés par l'institut AOM ;
- en associant e-learning et présentiel avec les autres éléments de l'écosystème.

L'écosystème pédagogique comprend six éléments interdépendants :

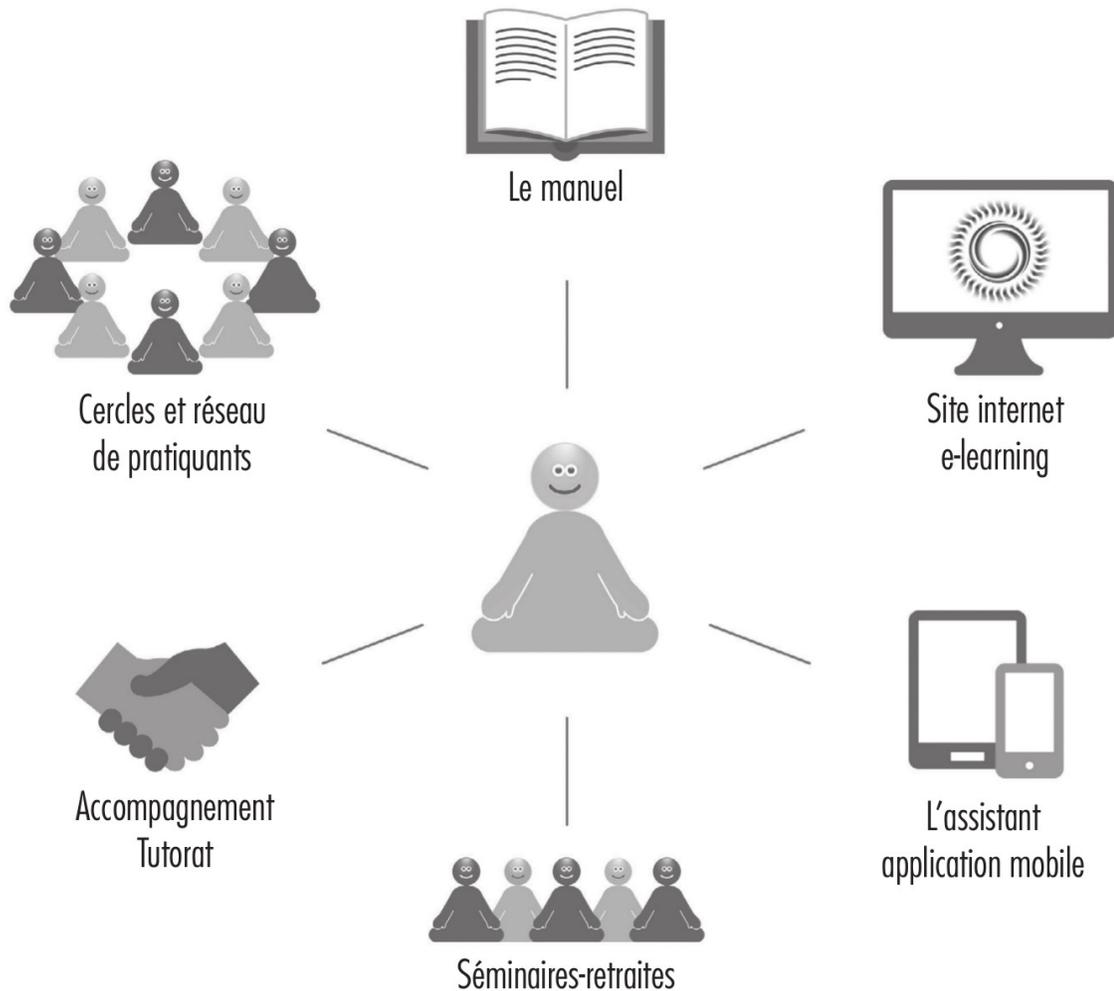


SCHÉMA 5 : L'ÉCOSYSTÈME PÉDAGOGIQUE

1 – *Le Grand Livre de la pleine présence*

Il présente tout l'entraînement et son contexte et permet de le suivre où que l'on soit à son rythme. *Le Grand Livre* est un manuel qui forme un tout, enrichi et complété par les éléments de l'écosystème qui soutiennent la pratique et aide son intégration.

2 – **Le site e-learning openmindfulness.net**

Il comprend tous les éléments de la méthode contenus dans le manuel ainsi que des compléments : méditations guidées, audio, vidéo, journal de suivi de la progression, possibilité d'entrer en

contact avec un facilitateur, possibilité de se joindre au réseau des pratiquants, possibilité de trouver un groupe de pratiquants près de chez soi, programme des séminaires-retraites en présentiel...

Le site e-learning est l'élément central et fédérateur de la dynamique de l'écosystème.

3 – L'assistant, application mobile

C'est une déclinaison pour smartphone du site e-learning. Elle permet d'avoir accès à tous les éléments du site même offline et ainsi de pouvoir les utiliser facilement en toutes situations.

4 – Les séminaires-retraites en présentiel

Ils permettent un entraînement intensif et sont très importants pour entrer profondément dans l'apprentissage et l'intégration de la pratique.

Ils peuvent se dérouler :

- lors d'une soirée par semaine ou lors de week-end en ville
- lors de week-end dans des lieux privilégiés
- lors de semaine pour des retraites d'approfondissement
- toute l'année dans le cadre de la retraite continue au Domaine d'Avallon

Les programmes en présentiel sont organisés par l'institut AOM.

5 – Le réseau et les cercles de pratiquants

• Le réseau de pratiquants

Un « réseau de pratiquants » se constitue en ligne avec les personnes qui ont terminé la formation fondamentale et qui souhaitent garder un contact entretenant la pratique et animant son esprit. C'est une communauté en réseau qui donne aussi naissance à des cercles de pratiquants.

• Les cercles de pratiquants

Ils permettent à des pratiquants motivés de se retrouver près de chez eux pour partager un moment de pleine présence en commun.

De tels cercles peuvent se constituer librement et spontanément, après la formation fondamentale. Ils génèrent une motivation commune et un lien de cœur entre les pratiquants. Dans de nombreuses villes il en existe déjà. (Voir sur le site openmindfulness.net : « trouver un cercle de pratique près de chez soi ».)

6 – L’accompagnement online, le tutorat

Des facilitateurs accrédités au terme d’une formation complète sont disponibles à partir du site web et de l’application. Ils animent des forums du réseau de pratiquants et proposent des possibilités de tutorats personnels en ligne.

Certains facilitateurs animent régulièrement des cercles de pratiquants en ville et y donnent des entretiens de méditation.

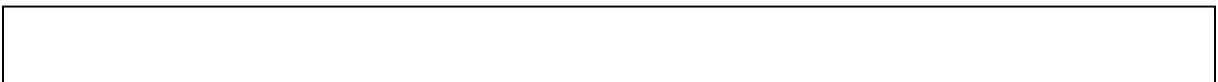
En bref, l’ensemble de cet écosystème didactique est un support pour chaque pratiquant, afin de l’accompagner dans son entraînement de diverses manières complémentaires. C’est dans l’interaction de tous ces éléments que la voie de la pleine présence et son humanisme naturel peuvent au mieux se développer et prendre corps dans notre vie.

■ LA PÉDAGOGIE DE L’ENTRAÎNEMENT, SES ÉTAPES ET SUPPORTS

Nous allons maintenant présenter l’entraînement dans ses étapes avec les supports de sa méthode.

Le protocole en huit étapes

Le tableau ci-dessous résume la progression des huit étapes du protocole d’entraînement. Il met en évidence la relation entre les étapes, les dimensions de la pleine présence et les attitudes pratiques correspondantes.



LES ÉTAPES DU PROTOCOLE	LES DIMENSIONS DE LA PLEINE PRÉSENCE	LES ATTITUDES PRATIQUES
1 La présence attentive au corps	PRÉSENCE ATTENTIVE	1) L'esprit de débutant 2) La sensation nue ou sentir « tout simplement »
2 La présence attentive au souffle		3) L'inspir- expir 4) Le non-jugement 5) L'accueil- acceptation
3 L'ouverture des sens, la présence ouverte à ce qui nous entoure	PRÉSENCE OUVERTE	6) Le lâcher-prise, la dessaisie dans l'ouverture
4 La présence ouverte et relâchée		7) Le non-effort dans l'ouvert tout relâché
5 L'intégration des pensées et des émotions dans la pleine présence		8) L'état de clarté ouverte sans saisie 9) Le rappel, non-distraction
6 La présence altruiste dans la relation et dans la communication	PRÉSENCE ALTRUISTE	10) La confiance, la non-peur 11) La non-violence bienveillante
7 La pleine présence dans la vie quotidienne	PLEINE PRÉSENCE ATTENTIVE, OUVERTE ET ALTRUISTE	12) La patience, la persévérance
8 La pleine présence dans toute la vie		13) Le bonheur-liberté et la joie de l'instant présent

La pédagogie

La pédagogie de l'entraînement consiste en un enseignement associant online et présentiel. Il s'agit de découvrir l'expérience de la pleine présence, de la vivre et de l'intégrer en sa vie. La pédagogie met l'accent sur « comprendre dans l'expérience » et « expérimenter ce que l'on comprend ». La nature de l'enseignement étant l'expérience vécue, la méthode fait alterner exposés, pratiques et retours d'expériences. L'entraînement combine

méditation assise et en action intégrant l'expérience dans la vie quotidienne.

Les supports pédagogiques

L'écosystème, et ses six éléments, intègre un ensemble de supports pédagogiques complémentaires ; il n'est pas possible de tous les décrire, nous mentionnerons seulement ceux utilisés dans les premiers pas.

• Les exposés, les pratiques et les exercices corporels

Deux listes en annexe récapitulent l'ensemble des exposés, pratiques et exercices corporels mentionnés dans le manuel.

Comme nous l'avons expliqué, les méditations guidées sont disponible en audio librement sur le site openmindfulness.net. Les exercices physiques sont illustrés sur le site et leurs séquences de démonstration sont disponibles en vidéo.

• Le carnet d'entraînement

Le carnet d'entraînement sert à noter nos observations quantitatives et surtout qualitatives. Les notes quantitatives évaluent la régularité et la durée de nos sessions ainsi que la fréquence de nos rappels. Les notes qualitatives concernent la qualité et les difficultés que l'on rencontre dans nos expériences. Nous les consignons sur le carnet d'entraînement disponible sur le site openmindfulness.net.

Comme nous l'avons vu, les rapports d'expérience sont essentiels dans l'entraînement car ils nous permettent d'aiguiser notre attention et de progressivement arriver à mieux formuler notre expérience. C'est aussi ainsi que nous pourrons bien communiquer avec un facilitateur qui, comprenant notre expérience, pourra nous conseiller de façon pertinente.

■ LES STRUCTURES ET LA COOPÉRATION

Le principe de la coopération : une économie du don

Le système de transmission et de diffusion de la pleine présence est basé sur le principe général d'une économie de coopération et de générosité et non pas sur un modèle à but lucratif. Ce système vise au bienfait général dans une approche altruiste. Nous considérons que la coopération est plus forte que la compétition et que l'altruisme est la source du vrai bonheur. Nous établissons des échanges solidaires avec tous les groupes et associations qui ont la même motivation. L'économie du don, libre d'intérêt lucratif, permet un partage de ressources et des échanges ouverts favorables à la coopération.

Les structures

- **La Buddha University et ses partenaires**

La Buddha University et son campus online constitue une communauté mixte d'étudiants-pratiquants engagés dans une philosophie opérative. C'est une université privée, sans but lucratif. Son modèle économique est celui du don de l'enseignement suivant l'antique tradition de Bouddha. Ses valeurs sont humanistes, écologiques et laïques. C'est la Buddha University qui a initié l'École de la pleine présence porteuse du protocole d'entraînement OMT et de son écosystème pédagogique. (Voir le site buddha.university)

- **L'institut AOM* : une association de facilitateurs***

L'institut AOM anime le tutorat et les sessions présentielles de l'écosystème pédagogique. C'est une association de facilitateurs de pleine présence œuvrant dans une économie de générosité en coopération avec tous les pratiquants animés de la même motivation.

L'Institut AOM forme des facilitateurs accrédités à la suite d'une formation complète. L'association assure leur encadrement, la formation continue et le renouvellement de leur accréditation. Elle organise aussi la coordination et la supervision des activités présentielles partout où elle se développe.

- **Des coopérations internationales**

Des détenteurs de lignées des enseignements de Bouddha, Zen et Vajrayana ont choisi de coopérer pour rendre la pratique de la pleine présence et ses bienfaits accessibles à nos contemporains.

Nous avons ainsi fondé un réseau de coopération nommé AMIN, acronyme pour « Altruistic Mindfulness International Network ».

Le réseau AMIN œuvre dans l'intelligence de l'unité fondamentale de l'enseignement et s'inscrit dans une économie du don fondée sur la solidarité et la bienveillance. Dans cet esprit nous nous entraïdons fructueusement, partageant nos ressources et savoir-faire. Notre coopération a donné naissance à des méthodes d'entraînement à la pleine présence, en espagnol et en français. Elles véhiculent le même enseignement fondamental tout en gardant chacune la saveur de sa lignée d'origine.

Nous continuons et approfondissons aujourd'hui notre collaboration qui est un bel exemple de coopération intertradition. Nous invitons tous les disciples de Bouddha qui apprécient la valeur d'une telle synergie fraternelle à nous rejoindre dans l'esprit du réseau AMIN. Son économie du don procède directement de l'enseignement de Bouddha et nous sommes convaincus des bienfaits de la coopération.

Conclusion

LA VOIE DE LA PLEINE PRÉSENCE : UNE THÉRAPIE FONDAMENTALE ET UN HUMANISME NATUREL

Dans cette conclusion nous allons présenter la pleine présence comme une thérapie fondamentale et comme un humanisme naturel, pour mettre en évidence toute l'ampleur et la profondeur de sa pratique. Nous suggérerons aussi certains de ses bienfaits les plus généraux.

1. UNE THÉRAPIE FONDAMENTALE

E 69

La pleine présence cultive l'harmonie de notre santé fondamentale

Considérons d'abord la pratique de la pleine présence comme une thérapie du corps-esprit guérissant de la maladie des illusions et des passions conflictuelles qui naissent dans la saisie cognitive.

Selon une métaphore classique de Bouddha, le grand thérapeute : nous sommes comme un malade souffrant de différentes formes de mal-être. Le diagnostic identifie une maladie existentielle et cognitive qui a sa source dans l'illusion et les passions. Comprendant que la guérison est possible l'on se consacre à la thérapie qui conduit à la guérison. La thérapie est l'entraînement à la pleine

présence attentive, ouverte et altruiste qui, dans toute son extension, est un triple apprentissage ou entraînement comprenant :

- une dimension éthique : l'attention bienveillante et non violente, cultivée dans la pleine conscience,
- une dimension expérientielle : la présence ouverte de la pleine présence,
- et une dimension d'intelligence : de « ce que je suis et de ce qui est », cultivée dans la pleine compréhension de l'état de présence.

Dans ce schéma thérapeutique nous allons considérer successivement :

- la maladie,
- le diagnostic,
- la santé, la guérison,
- et la thérapie.

• **La maladie est le mal-être dans ses différentes formes**

Au départ, notre maladie est le mal-être : il y a dans le monde, en nous, dans notre vie, dans ce que je suis et ce que je vis, de l'insatisfaction, de la dysharmonie et des souffrances.

Il y a le mal-être grossier, la douleur, la souffrance habituelle que l'on expérimente dans la vie avec les maladies, la vieillesse et la mort ainsi que toutes les difficultés de l'existence. Que ce soit d'être confrontés à ceux qui nous sont hostiles, d'être séparés de ceux qui nous sont chers, de ne pas pouvoir obtenir ce que nous voudrions ou encore de ne pouvoir garder ce que nous avons, la vie est pleine de souffrances.

Il y a ensuite un mal-être plus subtil qui est celui du manque, du changement ou de la perte. Nous voudrions de la stabilité dans l'existence et nous essayons de conserver ce qui par nature ne peut l'être. Tout est impermanent, la vie, le bonheur et tous ses composants sont impermanents. Tout est éphémère, en continuel changement. Les changements avec les pertes et les catastrophes qui y sont associées constituent ce deuxième type de mal-être.

Il existe enfin un mal-être très subtil qui est de nature existentielle. Il est inhérent à l'existence individuelle, à la séparation et au manque né de l'incomplétude. Ce mal-être subtil est souvent

imperceptible, il est sous-jacent aux deux premiers, habituellement masqué par ceux-ci.

Ces difficultés, ces souffrances, ce mal-être, sont une réalité présente dans notre vie.

- **Le diagnostic : le mal-être vient des illusions et des passions qui procèdent de la saisie cognitive**

Vient ensuite la recherche de la cause du mal-être. Son origine se trouve dans notre esprit, notre cognition, dans la dysharmonie de l'illusion et les déséquilibres des passions. Si l'on cherche l'origine des illusions et des passions, l'on découvre qu'elles viennent de la saisie* qui structure l'esprit et l'âme. Le processus de saisie opère en deux temps avec la saisie duelle et les saisies passionnelles. Dans un premier temps la saisie duelle génère l'illusion dualiste qui fait exister le sujet-objet, l'ego et son monde. Puis, dans un deuxième temps, l'ego dans son monde vit des saisies passionnelles qui produisent les émotions conflictuelles de désir-attachement, d'agression et d'indifférence et leurs multiples combinaisons. (Voir le chapitre 1, « Un bref aperçu sur les sciences contemplatives »).

- **La santé fondamentale et la guérison**

Vient ensuite la grande découverte, la bonne nouvelle : au-delà de l'illusion et des passions, transcendant la maladie de la saisie, il est un état de santé, une réalité qui, fondamentalement, dans son harmonie, est bonheur, bien-être.

C'est parce que nous sommes fondamentalement sains qu'il est possible de guérir. S'il n'y avait pas une santé fondamentale, nous ne pourrions pas guérir de la maladie !

- **La thérapie : le triple entraînement**

Ayant compris ce qu'est la maladie, son origine et la possibilité de guérison, la question est maintenant : comment guérir ?

Quelle est la voie qui permet de guérir de la maladie des illusions et des passions ?

Comment se libérer de la saisie cognitive que je suis ?

La voie de la guérison, de la libération, est l'entraînement à la pleine présence qui, dans ses différentes pratiques, va diminuer les saisies et nous en libérer. Cet entraînement libérateur est en fait un triple entraînement* ou un triple apprentissage :

- **L'apprentissage de la pleine conscience** ou de l'éthique associé à l'attention. Il s'agit d'être pleinement attentif à ce que l'on fait, pleinement conscient de ce que l'on fait, de ses actions et de leurs conséquences. La pleine conscience et plus particulièrement l'attention permettant l'entraînement éthique. Nous la développerons ci-dessous comme « règle d'or de l'éthique universelle ».
- **L'apprentissage de la pleine présence** ou de l'expérience profonde associé à l'ouverture de la saisie. C'est l'entraînement à la pleine présence en général et à la pleine présence ouverte et relâchée en particulier. La présence ouverte est l'expérience profonde de l'instant présent libre de saisie. Elle consiste à être 100 % ouvert au présent, réceptif et disponible.

L'apprentissage de la pleine compréhension de la réalité, ce que je suis et vis, est une connaissance transcendante au-delà de la dualité et des concepts. Elle se vit dans l'ultime expérience de pleine présence, en la présence ouverte a-conceptuelle qui est une intelligence directe et immédiate.

Le Bouddha distingua ces trois dimensions de l'apprentissage ou de l'entraînement qui se disent en sanscrit *shila*, la discipline éthique ; *samadhi*, l'expérience profonde et *prajna*, la compréhension de la réalité.

En bref, la voie de la pleine présence comprend ces trois dimensions : éthique, expérientielle et de compréhension, qui constituent les trois niveaux ou étapes de l'entraînement.

E 70

Des bienfaits de la pleine présence : humains, sociétaux, économiques et écologiques

Nous avons déjà vu les bienfaits personnels et spirituels de la pleine présence dans l'introduction, nous explorons maintenant ses bienfaits les plus généraux.

- **« Devenir Soi »**

Profondément, l'entraînement à la pleine présence est une voie éthique et spirituelle, humaniste, dans laquelle l'on devient Soi, avec un grand S. Devenir Soi signifie réaliser son bon fond, sa santé fondamentale, sa « personne authentique ». Le Soi n'est pas le moi, l'ego qui entrave et masque la personne authentique. Dans une formule, on peut dire que moins il est de « moi-ego » plus le « Soi-personne authentique » est présent. La réalisation de la personne authentique est finalement « Soi sans soi », Soi sans ego. Le Soi est profondément altruiste car moins il est d'ego égoïste, plus il est d'altruisme.

Ainsi, la pratique de la pleine présence commence par soi, mais ne s'arrête pas à soi et va jusqu'au Soi – l'état de perfection de l'altruisme transcendant le soi.

- **La pleine présence altruiste : moins d'égoïsme et plus d'altruisme**

Certaines critiques de la pratique de la méditation la présentent comme une pratique individuelle et égocentrique, mais c'est tout le contraire. Il est certes important et nécessaire de commencer le travail par soi, sur soi, dans l'autodiscipline. Mais il est indispensable de ne pas s'arrêter à soi d'une façon égocentrique. Le véritable travail sur soi dans la pratique de la pleine présence conduit à l'ouverture du cœur et de l'esprit, à l'ouverture altruiste aux autres et au monde.

De plus l'état de pleine présence, comme nous venons de le décrire dans le corps du manuel, va dans le sens de la diminution de la saisie égoïste, c'est-à-dire qu'elle va vers moins de solidité de l'ego-sujet et de ses projections-objets. Dans ce contexte : moins de solidité de l'ego est équivalent à plus d'altruisme. Moins d'ego, moins d'égoïsme est plus d'altruisme. Égoïsme et altruisme sont inversement proportionnels. Ainsi, la pleine présence développe

l'« altruisme non égoïste ». L'état altruiste, libre d'égoïsme, est la nature de l'expérience fondamentale de pleine présence.

En bref : l'état de pleine présence est un état altruiste qui est un remède à l'individualisme et au matérialisme égotique qui sont à la racine de la plupart de nos maux.

*« Si vous voulez que les autres soient heureux soyez altruiste
Si vous voulez être heureux soyez altruiste. »*

- **La transformation du monde par la transformation de soi**

« Sois le changement que tu voudrais voir advenir »

Nous avons dans notre monde moderne atteint un confort matériel extérieur très important, mais nous manquons souvent du confort que constituent la paix et le bonheur intérieur. C'est une question et un problème de société. Notre société et notre culture sont orientées vers le matérialisme et l'individualisme, notre système éducatif ne parle guère des valeurs intérieures et de l'altruisme, il est trop orienté vers les valeurs extérieures et l'égoïsme.

Notre monde, l'humanité, notre société, ont besoin de mutations profondes qui demandent des changements collectifs, c'est-à-dire d'un ensemble de changements individuels. Mais changer le collectif commence par se changer personnellement. Ce n'est que si chacun se change que la transformation collective pourra advenir. Il tient à « moi » de commencer le changement. Vouloir transformer les autres sans se transformer soi-même est illusoire.

De plus, pour développer la paix extérieure, il est nécessaire de trouver la paix intérieure au niveau individuel. C'est en sachant nous transformer dans nos comportements et nos modes de vie que nous pourrons changer le monde. C'est par la confiance en soi, en notre personne authentique et dans une vision altruiste du monde que nous pourrons résoudre les problèmes que nous avons créés. Nous ne pouvons pas changer le passé, mais l'avenir peut être changé, c'est notre responsabilité présente, dans la pleine présence.

La transformation du monde passe par la transformation de soi et la transformation de soi passe par l'entraînement à la pleine présence.

- **À l'origine des crises : la saisie cognitive**

À l'origine des crises écologiques, économiques, sociétales, humaines, se trouve une crise cognitive, une crise de la conscience qui a son origine dans la saisie cognitive qui la constitue.

Le problème est que nous nous sommes exilés de la nature, de notre nature, en un monde de représentation, rien que mental, dans une bulle de conscience mentale qui nous coupe de la nature, la nature que nous sommes. Notre hypertrophie mentale nous fait vivre dans un monde virtuel, clos. Cette hypertrophie du mental va largement de pair avec une hypertrophie de l'ego : plus il est de saisie cognitive, plus il est d'ego. Nous souffrons en quelque sorte d'une « égoïte aiguë » dont les manifestations sont notre individualisme et notre matérialisme égoïste.

Le mental et l'ego nous exilent de la nature, en même temps qu'ils nous exilent de l'instant présent ; les deux vont de pair. Ils nous exilent du présent, nous entraînant constamment à ressasser le passé ou à anticiper l'avenir. La pratique de la pleine présence nous apprend à ne pas nous distraire de l'instant présent, faisant corps avec lui sans partir dans le passé ou l'avenir. Le passé et l'avenir sont mentaux, seul l'instant présent est vraiment réel. En ce sens, la pratique de la pleine présence est une voie d'incorporation de la réalité de l'instant présent.

La saisie cognitive qu'est l'ego nous exile de l'instant présent et de notre nature véritable, la pratique de la pleine présence nous y ramène.

- **La dimension sociale de la pleine présence : savoir être et vivre ensemble**

L'entraînement à la pleine présence cultive une ouverture et un comportement altruiste qui permettent d'être en harmonie avec son environnement humain et naturel. Cette ouverture altruiste, libre de violence égoïste, est l'espace d'un bien vivre ensemble harmonieux.

La nature humaine profonde, notre personne authentique, est fondamentalement altruiste. Nous sommes des animaux sociaux et notre bien-être individuel dépend du bien-être du reste de la société. C'est ainsi qu'en faisant le bonheur des autres, nous accomplissons

notre propre bonheur. Si vous voulez être heureux, soyez altruiste ! Malheureusement, comme nous venons de le dire : notre société met aujourd'hui l'accent sur l'individualisme, nous sommes devenus trop centrés sur nous-mêmes. Pourtant dans notre monde contemporain, complètement interdépendant, notre futur dépend de celui des autres, du reste de la communauté humaine, de la famille humaine.

Nous avons besoin de développer le sentiment d'unité de cette famille humaine. Notre nature humaine est la même, notre aspiration humaine au bien-être est la même, nos intérêts fondamentaux sont convergents. Dans la compréhension et l'expérience de cette unité, de notre dénominateur commun, nous pouvons développer coopérations et solidarités. La violence égoïste vient du sentiment illusoire de séparation et, à l'inverse, le sentiment d'unité amène paix et solidarité.

De plus, lorsque nous sommes investis dans un engagement altruiste, lorsque nous aidons vraiment, nous avons le sentiment d'être utiles aux autres, et ce sentiment amène confiance en soi et une vie pleine de sens. Prendre soin des autres nous fait être moins seuls et donne sens à notre vie. La pleine présence altruiste fait de nous des humains sains et heureux.

- **La dimension économique de la pleine présence : l'économie de modération**

L'économie de modération heureuse est une discipline qui commence à être enseignée dans des universités américaines, et certains la considèrent comme un moyen de sauver l'économie mondiale et d'opérer un renouveau civilisationnel¹.

Cette approche considère comme plus importants le bonheur et la liberté que l'accumulation de possessions. C'est une économie éthique fondée sur la valeur des échanges interpersonnels réels plutôt que sur la spéculation capitaliste qui produit de l'argent virtuel à partir de « rien ». Cette économie donne plus d'importance aux valeurs intérieures, ce qui permet d'optimiser le bonheur personnel en offrant plus de bonheur avec moins de ressources. Elle prend soin à la fois de l'espèce humaine et de la planète Terre tout en accomplissant le bien-être et le bonheur de tous.

Notre économie de consommation-combustion, basée sur la consommation à outrance, a produit des montagnes de déchets et détruit l'environnement. Elle a créé d'immenses inégalités : les riches le sont de plus en plus, et les pauvres vivent toujours dans des conditions misérables. Dans notre interdépendance, nous ne pouvons pas rester insensibles devant cette situation : nous avons besoin d'une économie moins consumériste et moins égoïste.

L'économie de marché actuelle repose sur trois présupposés erronés, à savoir : (1) que les personnes ne sont qu'égoïstes et qu'elles ne prennent soin que d'elles-mêmes ; (2) qu'elles sont toujours dans des désirs égoïstes insatiables, pour construire un style de vie extravagant ; et (3) que l'environnement est une ressource intarissable que l'on peut consommer de façon illimitée. Ce modèle fondé sur la consommation nous a conduits à une impasse.

L'économie de modération heureuse est fondée sur trois principes : (1) La nature humaine fondamentale est bonne et altruiste, ce qui est le contraire de l'idée selon laquelle chacun ne poursuit que son propre bien égoïstement ; (2) les humains sont interconnectés entre eux ; et (3) ils sont connectés à la nature, ils ne la dominent pas mais en font partie, dans une interdépendance généralisée.

Le désir d'avoir toujours plus finit par induire un cycle d'insatisfaction, de malheurs et de désespoir. L'approche de la modération heureuse préconise une « simplicité volontaire ». Elle propose une économie de moyens dans une limitation des désirs, une vie d'harmonie, dans l'interconnexion qui nous lie avec les autres humains et avec la nature. C'est une économie sociale de coopération, de solidarité et d'entraide.

Le modèle économique de la transmission de la pleine présence, basé sur une économie du don², suit les principes de cette « économie de modération heureuse » qui procède de son éthique et de son esprit.

• **La dimension écologique de la pleine présence**

Les problèmes économiques et écologiques sont étroitement connectés et ce que nous venons de dire sur l'économie de modération et le bonheur de la simplicité volontaire a une portée

profondément écologique. Mais, un aspect très important tient à ce que la pratique de la pleine présence change notre relation à la nature. Elle nous en rapproche et nous fait communier avec elle. Elle nous fait nous sentir véritablement « enfants de la nature ». L'environnement n'est plus une chose inerte que nous traitons égoïstement et exploitons inconsidérément. La nature, notre nature, est vivante, elle est notre mère bienveillante, celle qui nous a enfantés et qui nous donne tout ce dont nous avons besoin. Nous nous devons de la traiter avec reconnaissance et gratitude. La pleine présence nous reconnecte à cette Terre mère et nous fait naturellement vivre cette appréciation et ce respect. Nous développons une relation charnelle à la Terre, une histoire d'amour. Dans l'intelligence de l'interdépendance nous comprenons et vivons qu'habitat et habitant dépendent l'un de l'autre et que les nuisances que nous infligeons à notre habitat sont des nuisances que nous nous infligeons à nous-mêmes. Dans la pleine présence altruiste nous apprenons à traiter la nature comme nous-mêmes, avec non-violence et bienveillance.

E 71

2. UNE PRATIQUE HUMANISTE NATURELLE

• La voie de la pleine présence comme humanisme naturel

La pratique de la pleine présence est un humanisme naturel, une voie éthique et spirituelle humaniste au sens où sa pratique cultive en nous la conscience attentive et la présence ouverte et bienveillante. Elle révèle notre santé fondamentale et ses valeurs humaines essentielles, dans moins d'égoïsme et plus d'altruisme. Globalement elle fait de nous de meilleurs humains.

Cet humanisme a une qualité universelle au sens où il est naturel. C'est une qualité d'expérience naturelle, qui n'est pas propre à une culture spécifique, elle est fondamentalement présente chez tous les humains. La pratique de la pleine présence, dans ses trois dimensions, développe l'expérience naturelle de santé et de bonté qui est universelle, commune à tous les humains. La culture

collective ou les tendances individuelles peuvent la déformer mais elle demeure néanmoins présente, en profondeur, naturellement.

La pleine présence est une pratique qui tend à faire de nous de meilleures personnes. Comme nous l'évoquions ci-dessus, la transformation du monde ne peut se faire que par la transformation de soi. C'est là un point fondamental et c'est pourquoi la pleine présence comme outil de transformation de soi est la pratique centrale de l'humanisme naturel. C'est en se transformant soi, par l'entraînement à la pleine présence, que nous contribuons directement et indirectement, par nos attitudes, notre exemple, nos actions, à transformer le monde.

• **L'humanisme naturel révèle ce qu'il y a de bon en l'homme**

L'humanisme naturel tel que nous l'entendons n'est pas une idéologie, c'est une pratique. La pratique de la pleine présence développe l'expérience d'empathie, de bienveillance, de coopération et de solidarité, d'altruisme. Elle développe ce qu'il y a d'essentiellement bon en l'homme. Son but est de réaliser ce que nous sommes dans notre nature fondamentale, dans notre bon fond. Les humanismes d'Orient et d'Occident convergent dans l'humanisme fondamental. Néanmoins, le premier est plus opératif alors que le second est souvent plus spéculatif.

L'humanisme d'Orient, tel que nous le pratiquons, nous vient de l'exemple et de l'enseignement de Bouddha. Il est d'abord opératif, vécu, proposant principalement la transformation de ce qu'on est, de son petit « soi », pour réaliser sa personne authentique, son « Soi ». Il relativise les concepts et fait découvrir et réaliser l'expérience immédiate de l'instant présent. Il propose et permet la réalisation personnelle d'où procèdent toutes les qualités et valeurs humaines fondamentales : l'empathie, la bienveillance, la bonté, la solidarité, l'intelligence, la compréhension.

L'éthique et la spiritualité de l'humanisme naturel

– **Une voie vers plus de bonheur**

Nous avons tous la même aspiration au bien-être et au bonheur. C'est une aspiration naturelle, une motivation fondamentale légitime, qui nous anime tous. L'état de présence ouverte, dans la suspension des saisies de l'ego, cultive santé, bonheur et bien-être. Il nous déconnecte de nos conditionnements illusoire et de nos passions habituelles, sources de problèmes et de mal-être. Nous avons déjà discuté l'entraînement à l'état de pleine présence comme thérapie fondamentale soignant les différentes formes de souffrances et développant plus de bonheur. Nous avons également déjà discuté comment cette pratique favorise l'harmonie et ses conséquences, ce que nous avons nommé les trois H (*harmony, health, happiness* ; harmonie, santé, bonheur en français).

En bref, la pleine présence cultive bien-être, santé et bonheur.

Comprenons maintenant que cultiver ce qui est sain, c'est-à-dire ce qui est source de santé et de bien-être, est éthique. L'éthique telle que nous l'entendons est « ce qui est source de bien-être, de santé et de bonheur pour soi et pour autrui ». La mindfulness, pleine présence, a une dimension éthique extrêmement importante qui n'est pas culturelle mais naturelle.

– **Éthique naturelle médicale versus morale culturelle et juridique**

Nous entendons par éthique la discipline qui permet de réaliser le bien-être et le bonheur pour soi et pour autrui. L'éthique de l'humanisme fondamental ou naturel est une éthique de type médical, plutôt que juridique. Pour être simple et clair nous ferons une distinction entre « éthique naturelle » et « morale culturelle ». Il est important de distinguer l'éthique naturelle des morales culturelles. Les morales culturelles émergent et existent dans des matrices sociolinguistiques spécifiques qui fondent leurs particularités et leurs spécificités. Elles s'inscrivent dans une société, une langue, une mentalité, un environnement. Remarquons que culture, langue, modèles sociaux et morale culturelle ou coutumière sont étroitement liés et interdépendants.

Les morales culturelles peuvent être religieuses ou laïques. L'Occident a majoritairement hérité de la morale culturelle

monothéiste qui est de type juridique, c'est-à-dire fondée sur des arguments d'autorité divins. Il peut aussi y avoir aussi des arguments d'autorité humains, des lois humaines quelles qu'elles soient. Notre héritage occidental induit en nous une tendance à une mentalité juridique associée à la loi, au jugement et à la culpabilité. C'est un conditionnement extrêmement prégnant et souvent aliénant, même à notre insu. La morale juridique constitue vite un dogme, un système conceptuel clos auto-référent.

A contrario l'éthique que nous disons naturelle n'est pas fondée sur un dogme, mais sur un état de santé, l'état de présence empathique. L'éthique naturelle est l'attitude spontanée de bonté et de bienveillance qui se vit en pleine présence.

– L'histoire du vieil homme, du petit enfant et du puits

Un exemple de l'éthique inhérente à la pleine présence nous est donné par une histoire attribuée à un ancien maître chinois.

Un père va à midi avec son petit enfant chercher de l'eau au puits. Arrivé au puits, l'homme assied l'enfant sur la margelle et commence à puiser de l'eau en faisant descendre un seau au bout d'une longue corde. Le petit enfant, assis sagement, regarde le seau qui descend lentement, son attention est captée par le seau qui descend encore et encore. Au fond du puits se reflète et scintille la lumière du soleil. Fasciné et captivé par cette vision un peu hypnotique du scintillement et de la descente du seau, l'enfant se penche de plus en plus suivant le mouvement et, pris de vertige, il perd l'équilibre et bascule. Son père, à côté, lâche la corde, le rattrape instantanément et le dépose à terre, de l'autre côté de la margelle. En un éclair, il a agi et rattrapé le petit enfant ; il était simplement pleinement présent à l'instant, il faisait corps avec la situation.

La question maintenant est : l'action de cet homme était-elle morale ou éthique ? Le père a sauvé la vie du petit enfant qui autrement serait tombé et se serait noyé au fond du puits. De ce point de vue on pourrait, bien sûr, dire que l'homme a eu un comportement vertueux, qu'il a eu un comportement moral. Mais en fait, il a accompli ce geste de sauvetage car il était simplement dans un état de présence empathique. Il ne s'est pas dit : « Oh, mon petit

enfant est en train de basculer, il va tomber ; en tombant il va se blesser au fond du puits et se noyer ; il faudrait que je fasse quelque chose rapidement parce que si je ne fais rien il sera bientôt trop tard et il sera noyé... » Il ne s'est pas demandé : « Serait-il moral que je rattrape mon enfant ? » Il n'est pas entré dans ces considérations mentales. S'il l'avait fait, l'enfant serait mort avant la fin de ses tergiversations. En état de présence empathique, il a eu, spontanément et immédiatement, un comportement altruiste.

– **Efficacité et compassion**

Nous avons vu que l'état de pleine présence attentif et ouvert rend plus efficace en toutes choses : comme thérapeute, au travail, dans l'entreprise, sur les marchés financiers et même à la guerre (c'est l'état fondamental des arts martiaux traditionnels). Mais la pleine présence profonde et complète comprend les trois niveaux que nous avons discutés. Ainsi, si dans l'attention et l'ouverture il y a bien une optimisation de nos ressources et de nos potentialités, la pleine présence n'est pas complète sans sa troisième dimension, la plus fondamentale : l'empathie de non-violence et la compassion altruiste qui en procède.

Essentiellement, l'ouverture véritable est un état de non-saisie, de désengagement ou de suspension de l'ego. Et finalement, en l'ultime dessaisie de la non-dualité habite l'ultime non-ego, l'ultime empathie, l'ultime compassion, l'ultime altruisme. L'ouverture et la compassion convergent finalement en l'ultime état de pleine présence.

Ainsi la pleine présence rend plus efficient, mais cette efficacité comprend un danger de récupération par l'ego. Devenir un meilleur trader ou un meilleur sniper ne fait pas partie d'une éthique de non-violence. Il est donc nécessaire, pour éviter cet écueil, d'aller jusqu'au fond de la pratique de la pleine présence. Fond qui est éthique au sens de compatissant et d'altruiste.

– **La règle d'or de l'éthique humaniste universelle**

La pleine présence est le cœur de la règle d'or

L'état d'être de la pleine présence a, comme nous l'avons vu tout au long de ce livre, trois qualités essentielles : la clarté de l'attention, l'ouverture libre de saisie et l'empathie altruiste. Dans l'état de participation empathique à la réalité de l'autre, « l'autre étant comme moi », le bien de l'autre s'accomplit naturellement comme on le ferait pour soi. Et ce respect de l'autre comme un autre soi-même procède ici non pas d'un raisonnement intellectuel mais simplement d'une participation empathique qui est naturelle dans l'état de présence ouverte et bienveillante. Empathie et altruisme naturels constituent le fond de l'éthique universelle qui s'exprime dans la règle d'or : « Ne fais pas à autrui la violence que tu ne voudrais pas subir. » Cette règle d'or de non-violence empathique, non égoïste, altruiste, est naturelle en l'état de pleine présence qui est notre fond universel.

La règle d'or est universelle

La règle d'or de l'éthique universelle se rencontre sous différentes formulations dans toutes les approches humanistes ou religieuses de non-violence : « Traite les autres comme tu voudrais que l'on te traite » ; « Ne fais pas aux autres ce que tu ne voudrais pas que l'on te fasse » ; « N'inflige pas à l'autre la violence que tu ne voudrais pas subir » ; « Aime ton prochain comme toi-même »... Cette règle de bienveillance procède de notre aspiration naturelle au bien-être et au bonheur et ne dépend ni de croyances ni d'arguments d'autorité, elle constitue « le fondement de l'éthique naturelle universelle ».

Qui que nous soyons, nous aspirons tous au bien-être et au bonheur, et nous souhaitons tous éviter la souffrance. « Tu es comme moi et je suis comme toi. » C'est dans la reconnaissance de notre similitude, par-delà nos différences et dans l'expérience de communion qui en découle que se pratique et se vit la règle d'or. Elle s'applique à tous les niveaux : personnel, conjugal, familial, professionnel, social, économique, politique, géopolitique et écologique. C'est le fondement de l'éthique humaniste naturelle et non confessionnelle. Elle est indépendante de toute croyance et se développe naturellement dans l'expérience de pleine présence.

• La spiritualité humaniste de la pleine présence

– Une spiritualité à l’intersection de la science, de la philosophie et de la méditation

La voie de la pleine présence dans ses dimensions éthique et spirituelle est à l’intersection de trois disciplines : la pratique méditative, la science contemplative et la philosophie. Les trois sont fondées sur l’analyse, la logique, la raison et l’expérience directe. La pratique et la compréhension de la pleine présence sont non confessionnelles, agnostiques, il n’y a rien de religieux en celles-ci et en même temps elles ne sont en contradiction avec aucune religion de non-violence, d’amour et de compassion.

Considérons brièvement en quoi la pleine présence participe de ces trois disciplines que sont méditation, science et philosophie :

1. La dimension méditative de la pleine présence est sa pratique, son entraînement qui développe tous les bienfaits et les qualités que nous avons vus. La méditation de pleine présence stabilise l’esprit, réduit la saisie cognitive et permet la libération des empreintes subconscientes qui alimentent les illusions et passions conflictuelles.

2. La dimension philosophique se trouve dans la dimension éthique et spirituelle de la pleine présence ainsi que dans la connaissance de soi et de ce qui est. Sa pratique se comprend et se développe dans le cadre d’une phénoménologie qu’on pourrait dire opérative ou transformative.

3. La dimension des sciences contemplatives : l’entraînement à la pleine présence propose une expérience à la première personne, incluant le sujet de l’expérience. Les sciences contemplatives sont associées aux expérimentations scientifiques attestant des bienfaits de la pleine présence. Les recherches en sciences contemplatives ont donné naissance à une nouvelle discipline : la neuro-phénoménologie, qui étudie les interactions entre expérience vécue et cerveau.

Ces trois dimensions se recoupent largement, c’est pourquoi la pleine présence est à leur intersection et constitue un champ d’études et d’expérimentation transdisciplinaire.

– **Une voie de réalisation de « ce que je suis » et de « ce qui est »**

Nous avons fait la différence entre le religieux, fondé sur la croyance, et la spiritualité, qui est la quête de la pleine compréhension de la réalité de ce que je suis et vis. Cette quête humaine universelle et intemporelle est la sempiternelle injonction d'Occident et d'Orient exprimée dans le « connais-toi toi-même » socratique ou le « réalise la nature de ton esprit et de la réalité » de Bouddha.

Cette quête spirituelle, recherche humaine fondamentale, est l'aventure éternelle de l'humain. C'est aussi dans cette perspective que nous parlons de la quête spirituelle comme d'un humanisme naturel, fondamental. Un humanisme, qui n'est pas réducteur, anthropocentrique ou matérialiste borné, mais un humanisme intégral qui prend en compte l'humain dans toutes ses dimensions, dans toute sa réalité, corps, souffle, esprit, pour « réaliser sa personne authentique », son Soi.

– **Une spiritualité atemporelle de l'instant présent**

Nous venons de présenter la pleine présence comme pratique centrale d'une éthique humaniste. Nous terminerons en disant qu'elle est aussi une spiritualité humaniste de l'instant présent, de la présence immédiate, de l'immédiateté non duelle. L'expérience de l'instant présent à laquelle introduit la pratique de la pleine présence est le fond du fond de toutes les spiritualités essentielles de la véritable transcendance. Cette véritable transcendance étant celle de la dualité, du dépassement des illusions du mental conceptuel et des passions conflictuelles qui en procèdent. Cette présence d'instantanéité est le lieu de la connaissance transcendante, immédiate, non duelle, a-conceptuelle, la pensée non pensée (que nous avons discutée à l'étape cinq).

Les enseignements naturels et universels de la pleine présence sont une expérience multimillénaire qui depuis son origine atemporelle a traversé beaucoup de cultures et de situations. Ces enseignements ont perduré dans leur expérience essentielle. Ils ont été présentés et énoncés de bien des façons mais ont toujours visé la même expérience. Ils n'ont pas toujours été reconnus mais ont toujours été présents. Ses enseignements sont intemporels car ils

pointent vers l'expérience humaine fondamentale : première, préconceptuelle. Cette expérience naturelle est là depuis l'origine de l'humanité et le restera jusqu'à sa fin.

La pleine présence est le bien le plus fondamental et le plus précieux du patrimoine immatériel de l'humanité. Depuis l'origine de l'évolution humaine, notre développement conceptuel a de plus en plus occulté l'état de présence avec des élaborations mentales de plus en plus complexes et épaisses. La pratique de la pleine présence permet de réaliser la relativité et la transparence des concepts. C'est ainsi que la compréhension transcendante est une intelligence qui sans abandonner les concepts est libre de leurs illusions. La simple expérience, directe et immédiate, de l'état de pleine présence a toujours été et sera toujours. Cette expérience première, naturelle et universelle, est libre des conditionnements et illusions du mental, elle est la réalisation du bonheur liberté.

Cet enseignement était pertinent il y a deux mille cinq cents ans, il l'est encore aujourd'hui et le sera toujours demain.

Notes

1. Voir : Prayudh Payutto, *Buddhist Economics : A Middle Way for the Market Place* (1982) ; E.F. Schumacher, *Buddhist Economics* ; Tania Singer, Matthieu Ricard, *Caring Economics : Conversations on Altruism and Compassion, Between Scientists, Economists, and the Dalai Lama* (2015) ; Collectif – Forum de l'université Rimay, *Une vision spirituelle de la crise économique. Altruisme plutôt qu'avidité.*

2. Voir au chapitre 4 « l'institut AOM », p. 311.

Annexe 1

LES 73 PRÉSENTATIONS OU EXPOSÉS

Numéro	Intitulé de la présentation
INTRODUCTION : LA MINDFULNESS OU PLEINE PRÉSENCE EN 10 POINTS	
1	La mindfulness : plénitude de l'instant présent
CHAPITRE 1 : UN BREF APERCU SUR LES SCIENCES CONTEMPLATIVES	
2	La pleine présence du point de vue des sciences contemplatives
CHAPITRE 2 : LA PRATIQUE EN GÉNÉRAL	
3	Découvrir l'état de pleine présence
4	Les trois dimensions de la pleine présence
5	Quelques synonymes des trois dimensions de la pleine présence
6	L'entraînement : cultiver l'état de pleine présence
7	La méthode d'entraînement à la pleine présence en action : les deux outils de l'entraînement : présence et rappel
8	Les obstacles à l'entraînement et leurs remèdes
CHAPITRE 3 : LES HUIT ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT À LA PLEINE PRÉSENCE	
ÉTAPE 1 : LA PRÉSENCE ATTENTIVE AU CORPS	
9	Être à l'écoute de son corps
10	L'interdépendance corps-souffle-esprit
ÉTAPE 2 : LA PRÉSENCE ATTENTIVE AU SOUFFLE	
11	Le souffle entre le corps et l'esprit
ÉTAPE 3 : LA PRÉSENCE OUVERTE À CE QUI NOUS ENTOURE	

Numéro	Intitulé de la présentation
12	La présence ouverte
13	La présence ouverte au paysage sensoriel
14	La présence ouverte à l'instant présent
15	Les six sens
16	La conscience comme saisie cognitive
17	L'ouverture de la conscience et la dessaisie sont concomitantes
18	L'ouverture des sens, l'éveil sensoriel et la « sensation nue »
19	La vision nue et le lâcher-prise
20	L'état de contemplation, de méditation sans support et de communion
ÉTAPE 4 : LA PRÉSENCE OUVERTE ET RELÂCHÉE	
21	La santé est notre état naturel premier
22	Le mal-être est une maladie
23	La saisie cognitive comme source de mal-être
24	L'ouverture comme remède à la saisie et voie de la non-dualité
25	L'ouverture relâchée comme principe d'entraînement
26	La présence d'absence, d'instantanéité est une incorporation
ÉTAPE 5 : L'INTÉGRATION DES PENSÉES ET DES ÉMOTIONS DANS LA PLEINE PRÉSENCE	
27	Il ne s'agit pas de ne plus avoir de pensées
28	Changer nos relations aux pensées
29	L'ego et la pensée : « je pense donc je suis », « je suis donc je pense »
30	La pensée est utile, mais n'entretient-elle pas l'ego ?
31	L'ennui comme sevrage
32	L'instant présent se vit dans le silence de la discursivité
33	Les émotions : conflictuelles et de participation
34	Les émotions conflictuelles ou passionnelles
35	Les deux composantes des états passionnels
36	Les émotions de participation
37	Non-lutte et non-refoulement
38	S'entraîner en se testant

Numéro	Intitulé de la présentation
ÉTAPE 6 : LA PRÉSENCE ALTRUISTE DANS LA RELATION ET DANS LA COMMUNICATION	
39	La présence altruiste comme ouverture attentive à l'autre
40	Le cœur de la présence altruiste : la pratique d'accueillir-offrir
41	Les étapes de l'entraînement relationnel en particulier
42	L'entraînement commence par accueillir-offrir avec soi
43	La pleine présence comme thérapie fondamentale
44	« Le bon fond » est la santé fondamentale
45	L'égalité du moi et de l'autre
46	La relation à notre environnement : interdépendance et non-violence
47	Transformer notre relation au monde
48	L'importance d'une bonne communication
49	L'écoute profonde et la parole profonde
50	L'ouverture de l'ego dans la bonne communication
51	Empathie et altruisme versus égoïsme
52	La pleine présence résumé en P.A.R.O.L.E.S
ÉTAPE 7 : LA PLEINE PRÉSENCE DANS LA VIE QUOTIDIENNE	
53	L'intégration et la stabilisation de la pleine présence
54	La méditation assise et en action
55	La pleine présence assise
56	La relation entre la méditation en neuf points et les huit étapes de l'entraînement
57	La méditation en action : être 100 % présent à chaque instant
58	La pleine présence est l'état optimal pour l'action harmonieuse
59	La perfection de l'instant présent
ÉTAPE 8 : LA PLEINE PRÉSENCE DANS TOUTE LA VIE	
60	L'entraînement de toute une vie
61	Pourquoi est-il difficile d'intégrer la pleine présence dans toute sa vie ?
62	Comment continuer et approfondir sa pratique de la pleine présence ?
63	L'unité dans la diversité
64	La progression : ses signes de succès, ses écueils et déviations
65	La guidance

Numéro	Intitulé de la présentation
66	Compléments à puiser dans les enseignements de Bouddha
67	La voie de la pleine présence
CHAPITRE 4 : LA MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT ET SON ÉCOSYSTÈME PÉDAGOGIQUE	
68	La méthode d'entraînement à la pleine présence
CONCLUSION : LA VOIE DE LA PLEINE PRÉSENCE : UNE THÉRAPIE FONDAMENTALE ET UN HUMANISME NATUREL	
69	La pleine présence cultive l'harmonie de notre santé fondamentale
70	Des bienfaits de la pleine présence : humains, sociétaux, économiques et écologiques
71	Une pratique humaniste naturelle
72	L'éthique humaniste de la pleine présence
73	La spiritualité humaniste de la pleine présence

Annexe 2

LES 44 PRATIQUES

Numéro	Intitulé de la pratique
INTRODUCTION – LA MINDFULNESS OU PLEINE PRÉSENCE EN 10 POINTS	
1	La méditation la plus simple en trois points
CHAPITRE 2 – LA PRATIQUE EN GÉNÉRAL	
2	Découvrir la présence attentive
3	Découvrir la présence ouverte
4	Découvrir la présence empathique et bienveillante
CHAPITRE 3 – LES HUIT ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT À LA PLEINE PRÉSENCE	
ÉTAPE 1 – LA PRÉSENCE ATTENTIVE AU CORPS	
5	Apprendre à sentir son corps
6	Stimuler la sensation corporelle
7	La simple présence assise
8	Les étirements assis
9	Les sept points de la posture assise
10	Approfondir l'expérience du corps : le body scan
ÉTAPE 2 – LA PRÉSENCE ATTENTIVE AU SOUFFLE	
11	Une pratique préliminaire : trois respirations lentes et profondes
12	La présence attentive au souffle
13	La respiration abdominale
14	La sensation du souffle au niveau des narines
15	La respiration complète

Numéro	Intitulé de la pratique
16	La sensation continue du souffle
17	Une petite pause de présence attentive pendant 21 cycles respiratoires
18	La sensation du corps-énergie
ÉTAPE 3 – LA PRÉSENCE OUVERTE À CE QUI NOUS ENTOURE	
19	L'ouverture dans l'expiration et pause
20	Vision panoramique, vision nue et sensorialité globale
21	La présence ouverte au son : l'audition nue
22	Les éléments de la nature et leur contemplation
23	La vision nue, ouverte d'un objet proche ou lointain
24	La présence attentive ouverte en marchant – La marche méditative lente – La marche à trois vitesses – La déambulation sans but
25	Des petites pauses de présence attentive et ouverte
ÉTAPE 4 – LA PRÉSENCE OUVERTE ET RELÂCHÉE	
26	La vision panoramique dans l'ouverture relâchée
27	La contemplation de l'espace
28	L'observateur abstrait et l'observateur absent
ÉTAPE 5 – L'INTÉGRATION DES PENSÉES ET DES ÉMOTIONS	
29	L'intégration des pensées dans la présence ouverte relaxée
30	L'entraînement des pensées en l'état d'observateur abstrait
31	L'intégration des pensées avec et sans étiquetage
32	L'intégration des émotions avec la méthode en trois temps
33	Pleine présence à une émotion agréable
34	Pleine présence à une émotion désagréable
ÉTAPE 6 – LA PRÉSENCE ALTRUISTE DANS LA RELATION ET DANS LA COMMUNICATION	
35	L'entraînement relationnel ou accueillir-offrir : oui à l'instant présent dans un sourire de bienveillance
36	La pratique d'accueillir-offrir en général : réceptivité-disponibilité dans la pulsation du souffle
37	La pratique d'accueillir-offrir avec soi

Numéro	Intitulé de la pratique
38	Découvrir accueillir-offrir avec l'autre
39	Accueillir-offrir en toutes situations
40	Une pratique pour s'entraîner à l'écoute profonde
ÉTAPE 7 – LA PLEINE PRÉSENCE DANS LA VIE QUOTIDIENNE	
41	Intégrer l'entraînement au rythme de la vie quotidienne – Le matin – La journée – Le soir
42	Les neuf points d'une méditation assise type – L'ouverture – Le corps de la pratique en sept points – La conclusion
43	La méditation essentielle en cinq points
44	La pleine présence dans l'action

Annexe 3

BIBLIOGRAPHIE DES BIENFAITS

- (1) Meditation programs for psychological stress and well-being : a systematic review and meta-analysis, Goyal, Singh, Sibinga, Gould, Rowland-Seymour, Sharma, Berger, Sleicher, Maron, Shihab, Ranasinghe, Linn, Saha, Bass, Haythornthwaite, The Johns-Hopkins University, Baltimore, Maryland, mars 2014, JAMA Intern Med.
- (2) Effects of the transcendental meditation technique on trait anxiety : a meta-analysis of randomized controlled trials, Orme-Johnson, Barnes, Santa Rosa, Floride, mai 2014, J Altern Med.
- (3) A comparison of mindfulness-based stress reduction and an active control in modulation of neurogenic inflammation, M. A. Rosenkranz, J. Davidson, D. G. MacCoon, J. F. Sheridan, N. H. Kalin, A. Lutz, University of Wisconsin-Madison, State University of Ohio, octobre 2012, Brain, Behavior, and Immunity, vol. 27, janvier 2013, p. 174-184.
- (4) A review on how meditation could be used to comfort the terminally ill, Ball, Vernon, Durham University, Newcastle University, octobre 2015, Palliat Support Care.
- (5) Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program, J. Carmody, R. A. Baer, 2007, Springer Science + Business Media.
- (6) Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders, J. J. Miller, K. Fletcher, J. Kabat-Zinn, 1999, Department of Psychiatry, University of Massachusetts Medical Center, Worcester, Massachusetts, USA, the Stress Reduction Clinic, Department of Medicine, Division of Preventive and Behavioral Medicine, University of Massachusetts Medical Center, Worcester, Massachusetts, USA.
- (7) Meditative therapies for reducing anxiety : A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, K. W. Chen, C. C. Berger, E. Manheimer, D. Forde, J. Magidson, L. Dachman, C. W. Lejuez, 2012, The Official Journal of ADA.
- (8) Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals : Results From a Randomized Trial, Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals : Results From a Randomized Trial. International Journal of Stress Management, 12 (2), 164-176.
- (9) Critical analysis of the efficacy of meditation therapies for acute and subacute phase treatment of depressive disorders : a systematic review, F.A. Jain, R.N. Walsh, S.J. Eisendrath, S. Christensen, B. Rael Cahn, 2014-2015, Department of Psychiatry, Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior, University of California, Los Angeles, CA, Department of Psychiatry, University of California, Irvine, CA, Department of Psychiatry, University of California, San Francisco, CA,

- Department of Psychiatry, Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior, University of California, Los Angeles, CA, Department of Psychiatry, University of Southern California, Los Angeles, CA ; Brain and Creativity Institute, University of Southern California, Los Angeles, CA.
- (10) Effect of meditation on neurophysiological changes in stress mediated depression, E.R. Kasala, L.N. Bodduluru, Y. Maneti, R. Thipparaboina, 2013, Department of Pharmacology & Toxicology, National Institute of Pharmaceutical Education and Research, Bhangagarh, Guwahati 781032, Assam, India, Department of Pharmacology & Toxicology, National Institute of Pharmaceutical Education and Research, Bhangagarh, Guwahati 781032, Assam, India, Department of Pharmaceutics, National Institute of Pharmaceutical Education and Research, Balanagar, Hyderabad 500037, Andhra Pradesh, India.
 - (11) Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation, R.J. Davidson, Richard, J. Kabat-Zinn, J. Schumacher, M. Rosenkranz, D. Muller, S.F. Santorelli, F. Urbanowski, A. Harrington, K. Bonus, J. Sheridan, 2003, *Psychosomatic Medicine* : July 2003, vol. 65, Issue 4, p. 564 – 570.
 - (12) Mindfulness training modifies subsystems of attention, A.P. Jha, J. Krompinger, M.J. Baime, 2007, Center for Cognitive Neuroscience, Department of Psychology University of Pennsylvania, Philadelphia, USA.
 - (13) Mindfulness meditation improves cognition : Evidence of brief mental training, Zeidan, S.K. Johnson, B.J. Diamond, Z. David, P. Goolkasian, 2009, Department of Neurobiology and Anatomy, Wake Forest University School of Medicine, USA, Department of Psychology, University of North Carolina, Charlotte, USA, Department of Psychology, William Patterson University, USA.
 - (14) Initial results from a study of the effects of meditation on multitasking performance, D.M. Levy, J.O. Wobbrock, A.W. Kaszniak, M. Ostergren, 2011, University of Washington, Seattle, USA, University of Arizona, Tucson, USA.
 - (15) On mind wandering, attention, brain networks, and meditation. A. Sood, D.T. Jones, 2013, Complementary and Integrative Medicine Program, Mayo Clinic, Rochester, Maine, USA.
 - (16) Mindfulness-Based Stress Reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults : A small randomized controlled trial, J.D. Creswell, M.R. Irwin, L.J. Burklund, M.D. Lieberman, J.M.G. Areval, J. Ma, E. Crabb Breen, Steven W. Cole, 2012, Department of Psychology and Center for the Neural Basis of Cognition, Carnegie Mellon University, Pittsburgh, USA, Cousins Center for Psychoneuroimmunology, Department of Psychiatry & Biobehavioral Sciences, Los Angeles, USA, Departments of Psychology, Psychiatry, & Biobehavioral Sciences, University of California, Los Angeles, USA.
 - (17) Reconstructing and deconstructing the self : cognitive mechanisms in meditation practice. C.J. Dahl, A. Lutz, R.J. Davidson, 2015, University of Wisconsin-Madison, WI, Lyon Neuroscience Research Center, INSERM, CNRS, Lyon, France ; Lyon 1 University, Lyon, France.
 - (18) Affect and Motivation Are Critical in Constructive Meditation, HG Engen 1, T Singer T, 2015, Department of Social Neuroscience, Max Planck Institute of Human Cognitive and Brain Sciences, Leipzig, Allemagne.
 - (19) « Mind the Trap » : Mindfulness Practice Reduces Cognitive Rigidity, J. Greenberg, K. Reiner, N. Meiran, 2012, Department of Psychology, Ben-Gurion University of the Negev, Beer-Sheva, Israël.
 - (20) Enhancing Compassion : A Randomized Controlled Trial of a Compassion Cultivation Training Program, Jazaieri, H., Jinpa, G., McGonigal, K., Rosenberg, E., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., Cullen, M., Doty, J., Gross, J., & Goldin, P., 2012, *Journal of Happiness Studies*, 14, 1113-1126.
 - (21) Effect of kindness-based meditation on health and well-being : a systematic review and meta-analysis, J. Galante, I. Galante, M.J. Bekkers, J. Gallacher, 2014, Cochrane Institute of Primary

- Care and Public Health, School of Medicine, University of Buenos Aires, Argentine, TIME Institute, Cardiff University, UK.
- (22) Loving-Kindness and Compassion Meditation : Potential for Psychological Interventions S.G. Hofmann, P. Grossman, D.E. Hinton, 2011, Department of Psychology, Boston University, MA, USA.
 - (23) The potential effects of meditation on age-related cognitive decline : a systematic review, T. Gard, B.K. Hölzel, S.W. Lazar, 2014, Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School, Boston, Massachusetts ; Bender Institute of Neuroimaging, Justus Liebig University Giessen, Giessen, Allemagne ; Faculty of Psychology and Neuroscience, Maastricht University, Maastricht, Pays-Bas.
 - (24) Stress, Meditation, and Alzheimer's Disease Prevention : Where The Evidence Stands, D.S. Khalsa, 2015, Alzheimer's Research and Prevention Foundation, Tucson, AZ, USA, Department of Internal/Integrative Medicine, University of New Mexico School of Medicine, Albuquerque, NM, USA.
 - (25) Meditation-based interventions for family caregivers of people with dementia : a review of the empirical literature, R.V. Hurley, T.G. Patterson, S.J. Cooley, 2014, School of Psychology, University of Warwick, Coventry, Warwickshire, UK.
 - (26) Vipassana Meditation as a Treatment for Alcohol and Drug Use Disorders, G.A. Marlatt, K. Witkiewitz, T. Dillworth, S.W. Bowen, G.A. Parks, L.M. Macpherson, H.S. Lonczak, M.E. Larimer, A.W. Blume, University of Washington, University of Texas at El Paso, USA.
 - (27) A translational neuroscience perspective on mindfulness meditation as a prevention strategy, Y.Y. Tang, L.D. Leve, 2016, Department of Psychological Sciences, Texas Tech University, Lubbock, USA, Department of Counseling Psychology and Human Services, University of Oregon, Eugene, USA.
 - (28) Mindfulness meditation practice and executive functioning : Breaking down the benefit, SN Gallant, 2016, Department of Psychology, Ryerson University, Toronto, Ontario, Canada.
 - (29) Mindfulness Meditation for Alcohol Relapse Prevention : A Feasibility Pilot Study, A. Zgierska, D. Rabago, M. Zuelsdorff, C. Coe, M. Miller, M. Fleming, 2014, University of Wisconsin Madison, WI, USA.
 - (30) Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss : a systematic review, S.N. Katterman, B.M. Kleinman, N.M. Hood, L.M. Nackers, J.A. Corsica, Department of Behavioral Sciences, Rush University Medical Center, Chicago, IL, United States, Department of Behavioral Sciences, Bellarmine University, Louisville, KY, United States, Department of Behavioral Sciences, Rush University Medical Center, Chicago, IL, USA.
 - (31) The value of mindfulness meditation in the treatment of insomnia. J. Martires, M. Zeidler, 2015, Greater Los Angeles VA Healthcare System, Los Angeles, Californie, USA.
 - (32) Brain Mechanisms Supporting Modulation of Pain by Mindfulness Meditation, F. Zeidan, K.T. Martucci, R.A. Kraft, N.S. Gordon, J.G. McHaffie, R.C. Coghill, 2011, Department of Neurobiology and Anatomy, Wake Forest University School of Medicine, Winston Salem, NC, Department of Biomedical Engineering, Wake Forest University School of Medicine, Winston Salem, NC, USA, Psychology Department Marquette University, Milwaukee, WI, USA.
 - (33) Meditation programs for psychological stress and well-being : a systematic review and meta-analysis, M. Goyal, S. Singh, E.M. Sibinga, N.F. Gould, A. Rowland-Seymour, R. Sharma, Z. Berger, D. Sleicher, D.D. Maron, H.M. Shihab, P.D. Ranasinghe, S. Linn, S. Saha, E.B. Bass, J.A. Haythornthwaite, 2014, The Johns Hopkins University, Baltimore, Maryland, USA.
 - (34) A review on how meditation could be used to comfort the terminally ill, M.S. Ball, B. Vernon, 2015, Durham University, Newcastle upon Tyne, School of Medical Education, Newcastle University, Newcastle upon Tyne, Royaume-Uni.

- (35) Investigating the effect of transcendental meditation on blood pressure : a systematic review and meta-analysis, Z. Bai, J. Chang, C. Chen, P. Li, K. Yang, I Chi, 2015, Evidence-Based Medicine Centre of Lanzhou University, School of Basic Medicine Sciences of Lanzhou University, Key Laboratory of Evidence-Based Medicine and Knowledge Translation of Gansu Province, Lanzhou City, China, School of Public Health of Lanzhou University, Lanzhou City, China, Golden Age Association Frances Wu Chair for Chinese Elderly, School of Social Work, University of Southern California, Los Angeles, CA, USA.
- (36) Meditation can produce beneficial effects to prevent cardiovascular disease, MK Koike, R Cardoso, 2014, *Hormone Molecular Biology and Clinical Investigation*, vol. 18, Nb 3, juin 2014, p. 137-143.
- (37) Meditation : should a cardiologist care ? S. Olex, A. Newberg, V.M. Figueredo, Einstein Institute for Heart and Vascular Health, Einstein Medical Center, Philadelphia, PA, USA.
- (38) Mindfulness meditation and the immune system : a systematic review of randomized controlled trials, D.S. Black, G.M. Slavich, 2016, Department of Preventive Medicine, Keck School of Medicine, University of Southern California, Los Angeles, California, Cousins Center for Psychoneuroimmunology and Department of Psychiatry and Biobehavioral Sciences, University of California, Los Angeles, Californie.
- (39) Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation, R.J. Davidson, J. Kabat-Zinn, J. Schumacher, M. Rosenkranz, D. Muller, S.F. Santorelli, F. Urbanowski, A. Harrington, K. Bonus, J.F. Sheridan, 2003, Laboratory for Affective Neuroscience, Department of Psychology, University of Wisconsin, Madison, Wisconsin 53706, USA.
- (40) Mindfulness meditation training effects on CD4 + T lymphocytes in HIV-1 infected adults : A small randomized controlled trial, J.D. Creswell, H.F. Myers, S.W. Cole, M.R. Irwin, 2009, Department of Psychiatry and Biobehavioral Sciences, Cousins Center for Psychoneuroimmunology, University of California, Los Angeles, CA, USA.
- (41) Meditation experience is associated with increased cortical thickness, S.W. Lazar, C.E. Kerr, R.H. Wasserman, J.R. Gray, D.N. Greve, M.T. Treadway, B. Fischl, 2005, *Neuroreport*, 16 (17), 1893-1897.
- (42) Long-term meditation is associated with increased gray matter density in the brain stem, P. Vestergaard-Poulsen, M. van Beek, J. Skewes, C.R. Bjarkam, M. Stubberup, J. Bertelsen, A. Roepstorff, 2009, *Neuroreport*, 20 (2), 170-174.
- (43) The underlying anatomical correlates of long-term meditation : larger hippocampal and frontal volumes of gray matter, E. Luders, A.W. Toga, N. Lepore, C. Gaser, 2009, *Neuroimage*, 45 (3), 672-678.
- (44) Mechanisms of white matter changes induced by meditation, Y.Y. Tang, Q. Lu, M. Fan, Y. Yang, M.I. Posner, 2012, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109 (26), 10570-10574.

REMERCIEMENTS

Nous sommes extrêmement reconnaissant aux nombreuses personnes qui ont permis que ce livre voie le jour :

Tous les membres de l'Altruistic Open Mindfulness Network, facilitatrices et facilitateurs, et tous les étudiantes et étudiants des différents séminaires-retraites qui ont enrichi les propos de leurs échanges.

Nous tenons à remercier particulièrement Marc de Smedt des Éditions Albin Michel qui, nous accompagnant dans ce projet, fut source de précieux conseils.

Nous remercions Annie Leroux qui a initié les bases de l'ouvrage, Marina Sibille qui a œuvré à ses premières mises en forme, à Soline Magaud et Stéphanie Métro qui nous ont patiemment aidé.

Jean-Claude Chaise et Éric Le Gal ont contribué à la présentation des recherches scientifiques. Stéphanie Debeauvais et Geoffroy Ollier ont gracieusement réalisé les schémas et illustrations de l'ouvrage (respectivement pages 39, 74, 109 et 305 ; et pages 33, 69 et 102 à 107).

Nous remercions tous les transcripateurs : Laetitia Amaga, Nicole Brissot, Isabelle Capin, Jean-Paul Clément, Brigitte Deverly, Evelyne Fischer, Olivier Hernandez, Johann Mathieu, Bruno Rebreyent, Anaïs Vaffides et Anne-Sophie Walter.

Nous remercions également tous les relecteurs et contributeurs : Marie-Laure Auger, Georges Richard, Max-Paul Sebag, Geneviève Lamoine d'Ornano, Duncan Fruchaud, Francine Kruijt, Annik Lambert, Marc-Henri Deroche, Juri Di Cerbo, Lesly Reyes, Nicolas Novel...

Un grand merci à notre regrettée amie Dominique Rubigny et à Joëlle Schneider, précieuses assistantes qui furent toutes deux essentielles dans la préparation du manuscrit.

Enfin, des remerciements particuliers vont vers Vanessa Gagliardini, dont l'aide et les conseils précieux nous ont accompagné tout au long de l'ouvrage et ont permis au manuscrit de trouver sa version finale.

Enfin et surtout nous exprimons une immense gratitude aux enseignements de Bouddha qui ont inspiré tout cet ouvrage et qui en sont la source.

À tous, merci de tout cœur,

Puisse nos efforts être bénéfiques à tous.

Denys Rinpoché
À Ténérife, janvier 2019

GLOSSAIRE ET CORRÉLATS

« **Accueillir-offrir** » : Accueillir-offrir est la pratique de la pleine présence relationnelle par excellence. Accueillir-offrir se pratique associé au souffle, en accueillant les situations dans tous leurs aspects et particulièrement ceux qui sont difficiles, et en offrant tout ce que l'on peut donner de bon au-delà de nos réticences et résistances. Pratiquer accueillir-offrir revient à échanger l'égoïsme pour l'altruisme en ouvrant son cœur et son esprit à une expérience empathique et bienveillante, au-delà de nos blocages habituels. Accueillir-offrir est la pratique centrale de la pleine présence altruiste.

Voir dans le chapitre 3 l'étape 6 « La pleine présence dans la relation » et en particulier dans celle-ci les points 3, 4, 6, 11 et 12.

Altruisme : Le mot *altruisme* et l'adjectif *altruiste* s'appliquent aujourd'hui à un comportement animal et humain caractérisé par des actes a priori désintéressés, ne procurant pas d'avantages apparents et immédiats à l'individu qui les exécute, mais qui sont bénéfiques à d'autres individus. Ils peuvent favoriser, surtout à long terme, un vivre-ensemble harmonieux et une reconnaissance mutuelle au sein du groupe où il est présent, bien que l'altruisme brut soit un acte ne demandant rien en retour. L'altruisme est une qualité de la pleine présence, il se développe sur la base de l'empathie et dans la compassion. D'une façon générale l'altruisme est le contraire de l'égoïsme.

Voir dans la conclusion « La présence altruiste : moins d'égoïsme est plus d'altruisme », « La règle d'or de l'éthique humaniste universelle » et dans le chapitre 3 l'étape 6 « La pleine présence dans la communication » avec en particulier le point 1.

AOM : Acronyme pour *Altruistic Open Mindfulness* ou présence ouverte et altruiste en français. L'Institut AOM est une association de facilitateurs de pleine présence, formés et accrédités, qui anime la transmission et le développement des méthodes OMT (Open Mindfulness Training) et AMT (Altruistic Mindfulness Training).

Voir le chapitre 4 « La méthode d'entraînement et son écosystème pédagogique » et en particulier dans ce chapitre « L'Institut AOM : une association de facilitateurs ».

Attention : C'est la capacité de l'esprit à expérimenter une chose d'une façon claire précise et stable. Dans la pratique de la pleine présence, l'attention n'est pas une concentration dans une tension de l'esprit. Une légère tension, une focalisation sélective est nécessaire au début mais l'attention profonde se développe dans la détente et reste finalement posée sur une unique chose, relâchée et stable, sans se distraire vers d'autres objets de l'esprit (sensations, pensées, émotions, etc.). On

peut dire que l'attention est profondément une *a-tension*, une vigilance lucide, stable et sans tension. Cette « attention à » consiste à « être simplement, pleinement, complètement, présent à ». Voir chapitre 2 « *La première dimension de la pleine présence est la présence attentive* », « *Les outils de l'entraînement : présence et rappel* » et chapitre 3 « *La présence attentive au corps* » et « *La présence attentive au souffle* ».

Attitudes de la pleine présence : Les 13 attitudes de la pleine présence sont des états cognitifs, des états d'être, de vie, des façons d'expérimenter le monde extérieur et/ou intérieur, de nos pensées et émotions. Il s'agit ici de découvrir et de s'entraîner à intégrer à notre pratique et progressivement à notre quotidien ces attitudes qui sont les fondements de la pleine présence, et qui vont transformer notre manière d'être, de vivre, de penser, d'agir, et globalement nos dispositions cognitives. Ces 13 attitudes sont des constituantes de l'état de pleine présence, elles sont en quelque sorte les 13 facettes de l'état de présence attentive, ouverte et altruiste, dans toutes ses dimensions. Voir les descriptions de chaque attitude à la fin de chacune des huit étapes du chapitre 3 et le poème mnémorique des 13 attitudes à la fin de la huitième étape du chapitre 3.

Body scan : Le *body scan*, nommé aussi « balayage corporel », est une pratique particulièrement importante pour développer la présence attentive au corps : elle nous pose dans notre corps et nos sensations corporelles, nous permet d'« incorporer » notre corps sans rester enfermés dans notre « bulle » mentale, elle nous fait sentir notre corps plutôt que d'y penser. Le *body scan* nous éveille à l'expérience de notre corps et aux informations qu'il nous envoie, c'est un précieux « tableau de bord corporel » qui nous renseigne sur notre état émotionnel général. La pratique du *body scan* affine notre sensorialité et notre intelligence corporelle. Voir dans le chapitre 3 le point 6 de la première étape.

Cognition : « Cognition » désigne l'ensemble des processus sensoriels et mentaux se rapportant à la fonction d'expérience et de connaissance. La cognition met en œuvre les cinq sens extérieurs avec le mental, le langage, le raisonnement, l'expérience directe immédiate, la mémoire, l'apprentissage, l'intelligence. En bref, toute expérience vécue est de la cognition. Au sens où nous l'employons, cognition et expérience vécue sont des synonymes. La cognition recouvre ainsi tout le champ des expériences de la conscience et de l'esprit. Voir dans le chapitre 1 « *Au début de la voie, la conscience habituelle et son modèle cognitif* ».

Compassion : La compassion est l'état en lequel l'on compatit, c'est-à-dire en lequel on participe à la souffrance d'autrui, animé par un profond sentiment de bienveillance ou d'amour altruiste qui entraîne une réaction de solidarité active, voire engagée. La compassion est une amplification de l'empathie dans une motivation active de bienveillance. Elle peut se décliner en trois niveaux : le premier consiste en la capacité de voir l'autre comme « un autre soi-même ». Le deuxième dans la capacité d'échanger « moi » et « l'autre », se mettant à la place de l'autre pour mieux comprendre la réalité de ses difficultés. La troisième est l'altruisme qui dépasse ses blocages égoïstes pour donner la priorité à l'autre et à l'altérité du bien commun. Compassion et altruisme peuvent être considérés comme synonymes. Voir dans le chapitre 2 : « *La troisième dimension de la pleine présence* » et dans le chapitre 3, l'étape 6, « *La présence altruiste dans la relation et la communication* ».

Confiance : La confiance est centrale dans la pratique de la pleine présence. Elle permet de dépasser ses peurs, ses limites, de lâcher prise et de se dépasser. La confiance naît de l'exemple, de la compréhension et de l'expérience. Elle est une inspiration, une aspiration et finalement une expérience directe indubitable. Il ne s'agit pas de faire confiance à son ego, mais de se dessaisir de celui-ci pour s'ouvrir à la bonté fondamentale présente au fond de nous. La confiance permet l'ouverture à soi et aux autres, elle est au cœur de la pratique de la présence ouverte et se développe au fur et à mesure de l'apparition des signes de succès dans la pratique.
Voir chapitre trois, l'étape 6, « Les attitudes caractéristiques ».

Conscience : Le mot conscience peut avoir en français de nombreux sens. Dans le contexte de la pleine présence, nous considérons la « conscience » comme la « conscience de », c'est-à-dire comme la relation cognitive qu'un être vivant établit avec son environnement ou avec lui-même. C'est donc un processus cognitif dual, la conscience est toujours conscience **de** quelque chose, l'on a conscience de ce que l'on expérimente.
Voir dans le chapitre 1, « Au début de la voie, la conscience habituelle et son modèle habituel ».

Dessaisie : C'est le lâcher-prise dans lequel on abandonne, on lâche ses saisies et fixations. La dessaisie opère une dépolarisation de la conscience duelle dans l'ouverture relaxée de la présence ouverte. La pratique et l'expérience de la dessaisie constituent le cœur de la pratique de la pleine présence.
Voir dans le chapitre 1, « Le cheminement sur la voie, la dessaisie de la saisie cognitive ».

Dimensions de la pleine présence (les 3) : L'état de pleine présence a trois dimensions ou qualités concomitantes : la présence **attentive**, la présence **ouverte** et la présence **empathique** et **altruiste**. Ces trois dimensions sont trois facettes de l'expérience de pleine présence. Ces sont aussi trois étapes successives de l'apprentissage de la pleine présence. On commence généralement par développer la présence attentive, puis la présence ouverte et enfin la présence empathique et bienveillante. L'entraînement consiste à intégrer ces trois dimensions dans sa pratique et à chaque instant de sa vie.
Voir chapitre 2, « Les trois dimensions de la pleine présence attentive, ouverte, empathique et bienveillante ».

Effort : Dans le contexte de la pleine présence, l'effort est principalement la diligence, la persévérance ou l'assiduité avec laquelle nous nous exerçons à pratiquer avec les deux outils de la pleine présence, à savoir la présence et son rappel.
Voir dans le chapitre 2 : « Les quatre remèdes à la paresse ».

Ego : L'ego est le sentiment ou l'impression d'être un moi-sujet autonome et indépendant. L'ego n'est pas une entité, une chose, mais le résultat d'une opération de saisies cognitives qui génère cette impression d'un moi, d'un sujet expérimentateur qui vit un monde de choses expérimentées. L'ego se structure dans la conscience habituelle, son impression est à l'origine de nos tendances égoïstes.
Voir dans le chapitre 3, l'étape 5, dans « L'intégration des pensées » points 3, 4 et dans la conclusion « Des bienfaits de la pleine présence : humains, sociétaux, économiques et écologique ».

Émotions : Les émotions sont des événements du sens interne qu'est le mental. Ce sont des pensées investies d'une charge affective, émotionnelle. On distingue, dans la pleine présence, deux grands types d'émotions : d'une part les émotions conflictuelles, duelles et passionnelles et, d'autre part, les émotions de participation, non duelles et empathiques.

Voir chapitre 3, étape 5 « L'intégration des émotions dans la pleine présence ».

Empathie : L'empathie est la reconnaissance et la compréhension des sentiments et des émotions d'une autre personne et, dans un sens plus général, de ses états non émotionnels, comme ses croyances. Dans ce dernier cas il est alors plus spécifiquement question d'empathie cognitive. En langage courant, ce phénomène est souvent rendu par l'expression « se mettre à la place de l'autre ». C'est être en communion, en participation, avec l'autre. Dans l'étude des relations interindividuelles, l'empathie est différente des notions de sympathie, de compassion, d'altruisme ou de contagion émotionnelle qui peuvent en découler. Dans la pleine présence, l'empathie est une qualité d'expérience qui vient de l'attention et de l'ouverture à l'autre dans la dessaisie, elle est la base, le prérequis de la compassion et de l'altruisme. Étant entendu que compassion et altruisme sont bien plus que la simple empathie.

Voir chapitre 2, « La troisième dimension de la pleine présence... », et chapitre 3, étape 6.

Entraînement : Dans la pleine présence, « entraînement » est synonyme d'apprentissage, de pratique ou de méditation. L'entraînement est fondé sur le rappel de la présence qui permet d'intégrer l'état de pleine présence en toutes circonstances et à chaque instant de notre vie.

Voir chapitre 2, « L'entraînement : cultiver l'état de pleine présence ».

État de clarté ouverte sans saisie : C'est l'état de présence ouverte naturellement clair qui se vit dans la dessaisie, dans la relaxation de la saisie constitutive de la conscience. C'est un état de réceptivité en même temps que de disponibilité, un état de présence à l'instant, libre de blocage. Cet état allie présence, lucidité et ouverture. Il est le cœur de la pratique de la pleine présence.

Voir chapitre 3, étape 5, « Les attitudes caractéristiques de l'entraînement ».

État de présence : Profondément, mindfulness et « pleine présence » sont l'état de présence, de simple présence, de présence complète, sans distraction, en lequel on fait corps avec l'instant présent. L'état de présence a trois qualités fondamentales ou dimensions : l'attention, l'ouverture et l'empathie.

Voir introduction, « La mindfulness ou pleine présence en dix points ».

Expérience première : L'expérience première ou immédiate est l'expérience sensorielle première expérimentée avant la saisie de la conscience duelle qui pose un sujet qui perçoit et un objet qui est perçu. L'expérience première est avant la conception, les interprétations, jugements ou représentations. La pratique de la pleine présence vise à découvrir cette expérience première notamment par l'entraînement à la sensation nue, à l'ouverture relaxée dans la dessaisie.

Voir chapitre 1, « La métaphore de la carte et du terrain » et « À la fin : le fruit ultime de la pratique ».

Facilitateur de pleine présence : Pour garantir le sérieux et la qualité de la transmission les facilitateurs de pleine présence accrédités par l'association AOM (Altruistic Open Mindfulness)

sont seuls habilités à transmettre la méthode ou protocole OMT (Open Mindfulness Training). La qualité de facilitateur s'inscrit dans une formation solide et un processus de maturation. Les critères d'habilitation sont fondés sur une longue expérience et une pratique régulière de la pleine présence, une responsabilité collective et une discipline personnelle et professionnelle qui garantissent une éthique et la déontologie de la transmission. Les facilitateurs de pleine présence accrédités sont membres de l'AOM Network. La méthode de transmission et de pratique de l'AOM, validée scientifiquement, est fondée sur le protocole nommé *Open Mindfulness Training (OMT)*.

Voir chapitre 4, « L'institut AOM, une association de facilitateurs ».

Faire corps : voir « *Incorporation* ».

H (les 3 H) : Les 3 H sont *Harmony, Health et Happiness* et se traduisent en français par Harmonie, Santé et Bonheur. 3 H est ainsi un moyen mnémotechnique utile pour se rappeler les trois bienfaits fondamentaux de la pleine présence. Les 3 H constituent un art de vivre et un état d'être au-delà d'une simple réduction du stress et du mal-être.

Voir chapitre 1, « *La motivation, source de l'entraînement* ».

Incorporation : Par incorporation, on entend « faire corps » avec l'expérience sensorielle dans sa totalité. La pleine présence ne vise pas à développer des états de conscience plus ou moins éthérés, mais à vivre une expérience incorporée en laquelle on fait corps avec son corps physique et le corps de l'expérience dans un état de complète ouverture. Il s'agit de faire corps avec le présent, la réalité de l'instant.

Voir chapitre 1, « *À la fin : le fruit ultime de la pratique* ».

Inspir-expir (présence à) : La présence à l'inspiration et à l'expiration est le cœur de la pratique d'attention au va-et-vient du souffle.

Voir chapitre 3, étape 2 : « *La présence attentive au souffle* ».

Instantanéité : voir « *Présence d'instantanéité* ».

Interdépendance : Tous les éléments de la nature sont en interaction et existent dans différentes formes de dépendances mutuelles au niveau physique, cognitif ou logique. Ainsi, tous les phénomènes sont interdépendants que ce soient les objets physiques, les sensations, les perceptions, la pensée et la conscience. Particulièrement dans la prise de conscience, la conscience de..., le sujet observateur et l'objet observé existent en dépendance mutuelle. L'interdépendance universelle a pour corollaire que rien n'existe de façon indépendante.

Voir chapitre 1, « *L'interdépendance du moi et de son monde* » et chapitre 3, étape 6, point 13 « *La relation à notre environnement : interdépendance et non-violence* ».

Mahâmudrâ-Dzogchen : Ces deux noms traduits par « Grande Union » et « Grande Perfection » désignent, dans les enseignements de Bouddha, les ultimes pratiques méditatives ou contemplatives fondées sur la présence d'instantanéité. Ce sont aussi des noms de l'état de présence absolue, de plénitude et de perfection transcendant toute dualité.

Voir Introduction, « *Les origines et les sources de la pleine présence* ».

Méditation : Dans le contexte occidental, le terme méditation revêt généralement le sens de réflexion profonde. Utilisé dans un contexte oriental ce mot désigne davantage un état d'observation ou de contemplation. La pratique de la pleine présence dans ses qualités d'attention, d'ouverture et de bienveillance est la méditation fondamentale.

Voir introduction, « La mindfulness ou pleine présence en dix points ».

Mental : Dans la phénoménologie de la pleine présence, le mental constitue le sens interne (les sens externes sont les cinq sens). Le mental est particulièrement important car c'est avec lui que nous pensons, comprenons, interprétons et ressentons attraction, répulsion ou indifférence envers les autres objets des sens. Le sens mental est associé à la conception et aux représentations. La pratique de la pleine présence aide à nous libérer des saisies et représentations illusoire du mental en revenant à l'expérience première : l'état de clarté, ouvert et libre de saisie.

Voir chapitre 3, étape 3, point 5 « Les six sens ».

Non-dualité : Par non-dualité, nous entendons l'expérience d'incorporation absolue transcendant la séparation entre sujet et objet, observateur et observé. C'est l'expérience qui se vit lorsque l'on fait parfaitement corps avec l'instant présent. C'est l'expérience de complétude et de perfection absolue.

Voir chapitre 3, étape 4, point 4 « L'ouverture comme remède à la saisie et voie de la non-dualité ».

Observateur abstrait et observateur absent : La pratique de l'observateur abstrait consiste à cultiver une qualité d'observation, de présence de l'observateur, légère, ouverte, suspendue. Dans cette pratique l'observateur « s'abstrait », c'est-à-dire qu'il se détend, se suspend, dans une expérience ouverte et relâchée. Cette abstraction est en même temps une incorporation, une ouverture sensorielle avec moins de saisie cognitive. Avec l'entraînement l'observateur s'abstrait de plus en plus, l'observateur abstrait devient de plus en plus stable. Finalement, dans l'incorporation complète, observateur et observé ont fusionné en un état de non-dualité. La pratique de l'observateur abstrait constitue la voie royale de l'entraînement à la pleine présence non duelle.

Voir chapitre 3, étape 4, point 8 « L'observateur abstrait et l'observateur absent ».

OMT : Acronyme pour *Open Mindfulness Training*, « Entraînement à la présence ouverte » ou « Entraînement à la pleine présence » en français. L'*Open Mindfulness Training* (OMT), ou entraînement à la pleine présence ouverte, est une méthode accessible à toutes et à tous, elle est transmise généralement en groupe par un formateur accrédité. Cette méthode offre un entraînement du cœur et de l'esprit, permettant de découvrir et de cultiver une qualité de présence, spacieuse, tranquille et bienveillante, dans la vie quotidienne, familiale, professionnelle, sociale et citoyenne. Adaptée aux conditions de notre époque, elle offre une solution pragmatique à l'agitation et au mal-être. Tout en proposant une approche humaniste, non confessionnelle, l'OMT forme un pont entre les traditions contemplatives universelles et le monde contemporain.

Voir chapitre 4, « La méthode d'entraînement à la pleine présence ».

Outils de la pleine présence (les deux) : Ces deux outils ou éléments de la pratique sont l'attention présente, la présence attentive et le rappel, le retour. L'attention est une qualité de présence attentive, dans la pleine sensation de l'instant. Le rappel consiste à revenir à cette présence attentive chaque fois que nous nous en distrayons, chaque fois que nous nous en sommes distraits. Vivre la présence attentive et le rappel sont la base de l'entraînement à la pleine présence.
Voir chapitre 2, « Les outils d'entraînement à la pleine présence ».

P.A.R.O.L.E.S. : Acronyme mnémotechnique énonçant six qualités de la pleine présence : Présence, Attentive, Relaxée, Ouverte, Lucide, Empathique et Sensitive.
Voir chapitre 3, « La présence altruiste dans la communication », point 6 « La pleine présence résumée en P.A.R.O.L.E.S ».

Pilotage automatique : Le « pilotage automatique » est une façon de parler du fonctionnement conditionné de la conscience habituelle qui fait obstacle à la pleine présence. C'est notre fonctionnement habituel, réactif, dans nos préconceptions et réactions émotionnelles. Le pilotage automatique fonctionne dans ses habitudes répétitives et auto-sustentatrices en un environnement qui constitue notre monde virtuel.
Voir chapitre 1, « Le programme du pilotage automatique » et « La métaphore de la lecture radar du terrain dans le pilotage automatique ».

Pleine conscience : L'expression « pleine conscience » est souvent utilisée comme traduction du terme anglais *mindfulness*. Ce terme véhicule la notion d'une conscience pleinement présente. En ce sens, « pleine conscience » et « pleine présence » pourraient être synonymes. Néanmoins, la « conscience » est toujours la « conscience **de** quelque chose », donc une expérience cognitive duelle impliquant le positionnement d'un sujet expérimentateur face à un objet expérimenté. Dans le cadre des enseignements de la pleine présence ouverte, la pleine conscience désigne le premier des trois entraînements (cf. « *Triple entraînement* »), la pleine présence est le deuxième et la pleine compréhension le troisième.
Voir Introduction, point 2 « Pleine présence ou pleine conscience » et la conclusion, « Le remède : le triple entraînement », « La pleine conscience, cœur de l'éthique ».

Pleine présence : voir « *Triple entraînement* ».

Pleine compréhension : voir « *Triple entraînement* ».

Polarisation : Dans le cadre de la pratique de la pleine présence on utilise la notion de polarisation par analogie avec les deux pôles, plus et moins, d'une polarisation électromagnétique. Dans cette analogie la conscience habituelle est une polarisation au sens où la conscience de quelque chose est l'émergence simultanée et interdépendante des deux pôles de la dualité que sont le sujet et l'objet. Ces deux pôles se positionnent l'un par rapport à l'autre dans la saisie cognitive. L'intensité des deux pôles, sujet et objet, est proportionnelle à celle de la polarisation qu'est la saisie cognitive. C'est ainsi que le sujet existe proportionnellement à l'intensité de sa fixation sur ses objets. Dit autrement : le sujet et ses objets sont proportionnels à l'intensité de la prise ou saisie de la conscience.
Voir chapitre 1, « La conscience habituelle et son modèle cognitif ».

Présence attentive : voir « *Dimensions de la pleine présence (les 3)* ».

Présence d'absence : La présence d'absence est l'état de présence dans lequel le sujet est absent. La pleine présence est inversement proportionnelle à la présence du sujet. Il n'y a, fondamentalement, pleine présence, présence pleine, qu'en l'absence du sujet témoin qu'est l'observateur, c'est la présence d'absence. Ainsi comme synonyme de la présence d'absence nous pourrions dire « présence vide de sujet », ou même « esprit vide de sujet et d'objet », de l'anglais *mind emptiness*. On s'entraîne progressivement à la présence d'absence par la pratique de l'observateur abstrait (voir ce terme).

Voir chapitre 3, étape 4, point 9 : « *La présence d'absence, d'instantanéité est une incorporation* ».

Présence empathique et altruiste : voir « *Dimensions de la pleine présence (les 3)* ».

Présence ouverte : voir « *Dimensions de la pleine présence (les 3)* ».

Présence d'instantanéité : C'est l'état de suspension de la saisie cognitive dans lequel l'on fait corps, un non-deux avec l'instant présent. L'état de présence d'instantanéité est aussi celui de présence d'absence et celui de la suspension de soi dans l'instant présent, qui devient un temps d'éternité. Comme dans l'expérience que suggère Lamartine sur le lac du Bourget : « Ô temps, suspends ton vol ! Et vous heures propices, suspendez votre cours ! » C'est parce que la pleine présence est présence d'instantanéité que l'on peut dire qu'elle est une expérience atemporelle.

Voir chapitre 3, étape 4, point 9 : « *La présence d'absence, d'instantanéité est une incorporation* ».

Rappel : voir « *Outils de la pleine présence (les deux)* ».

Représentation : La représentation est l'idée mentale, ou l'image mentale que l'on se fait à la fois de la réalité que l'on expérimente et, par effet miroir, du sujet qui en fait l'expérience. Avant la représentation, il y a le présent instantané, la réalité telle qu'elle se présente dans l'instantanéité immédiate. C'est l'expérience première. Le processus de conceptualisation, de représentations mentales, surimpose à l'expérience première des représentations qui constituent notre monde habituel, virtuel. Les représentations mentales interprètent le présent, comme la carte interprète le terrain.

Voir chapitre 1, « *L'interdépendance du moi et de son monde* » et « *La métaphore de la carte et du terrain* ».

Saisie cognitive : La saisie cognitive est le processus cognitif sous-jacent à la conscience duelle. Dans la saisie cognitive, *saisisseur-sujet* et *saisi-objet* se posent l'un par rapport à l'autre dans la polarisation constitutive de la conscience habituelle. Dans cette opération, la saisie cognitive « projette » l'objet et « introjecte » le sujet, simultanément. Cette saisie est ce qui nous fait expérimenter la dualité de la conscience habituelle.

Voir chapitre 1, « *La saisie cognitive* » et « *La structure cognitive structure la conscience habituelle* ».

Śamatha-vipaśyanā : Termes sanscrits, ou *shamatha-vipassana* en pāli. Ces deux termes désignent une pratique de méditation bouddhiste qui consiste à « rester tranquille, présent sans distraction » (śamatha) et à « voir clairement la nature de la réalité et de l'esprit » (vipaśyanā).
Voir dans l'introduction, « les origines et les sources de la pleine présence ».

Satipat.t.hāna Sutta : C'est un traité en pāli exposant les fondements de la pleine présence. Dans cet exposé, le Bouddha énonce les quatre fondements de la pleine présence qui sont : la pleine présence au corps (*kaya*), la pleine présence aux sensations (*vedana*), la pleine présence à l'esprit (*citta*) et la pleine présence aux phénomènes (*dhamma*).

Sciences contemplatives : Les sciences contemplatives sont un domaine de recherche scientifique lancé dans les années 1970 par le Mind and Life Institute. Les sciences contemplatives sont nées de la convergence des enseignements de Bouddha sur l'esprit, les phénomènes et leur nature (phénoménologie), tirés de l'*Abhidharma* et des neurosciences modernes qui examinent les effets des pratiques méditatives sur le système cérébral et neuronal. Les sciences contemplatives forment un domaine pluridisciplinaire émergent, étudié aujourd'hui dans certaines universités nord-américaines, européennes et asiatiques. Dans le contexte de cet ouvrage, le terme est aussi utilisé comme traduction des termes sanscrits *dharma* et *abhidharma*. *Dharma* signifie à la fois : les phénomènes, leur nature et l'enseignement sur leur nature ; *abhidharma* est la science des phénomènes, la phénoménologie. Les sciences contemplatives sont la base scientifique de l'enseignement de la pleine présence. Elles peuvent se dire aussi : phénoménologie opérative ou science de l'esprit-expérience.

Voir chapitre 1, « Un bref aperçu des sciences contemplatives ».

Sensation nue : C'est l'expérience d'une sensorialité dépouillée de tout jugement, libre de représentation ou d'interprétation et qui est donc, en ce sens, nue ou crue, car vécue telle quelle, directement. C'est l'expérience sensorielle vécue dans l'expérience première, c'est-à-dire avant la représentation du mental.

Voir chapitre 3, étape 1, « La deuxième attitude : la sensation nue ».

Six sens : Aux cinq sens externes que sont la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher, s'ajoute un sens interne, le mental, dont les objets sont les pensées, les images mentales et les émotions, c'est-à-dire tous les phénomènes mentaux.

Voir chapitre 3, étape 3, « Point 5 : les six sens ».

Souffle : Dans le contexte de l'enseignement de la pleine présence ou du yoga la notion de souffle va bien au-delà de la seule respiration. Le souffle a une position intermédiaire entre le corps et l'esprit et interagit avec les deux. Il y a une interdépendance étroite entre *corps-souffle-esprit*. Dans la perspective du yoga, le souffle est « souffle-énergie » qui anime notre corps et notre esprit. Les différentes pratiques yogiques et les différents entraînements à la pleine présence vont utiliser cette interaction ou interdépendance entre le corps, le souffle et l'esprit : elles agissent sur l'esprit par le corps, via le souffle et sur le corps par l'esprit, via le souffle, pour aller vers l'harmonie des trois et vers un équilibre qui est santé et bonheur.

Voir chapitre 3, étape 1, « Point 8 : l'interdépendance corps-souffle-esprit ».

Spiritualité : Tout comme le mot « méditation », le mot « spiritualité » est un terme connoté et délicat. Il existe une spiritualité de la pleine présence, elle ne consiste pas à produire des états de conscience modifiés et n'est pas tant une « spiritualisation » qu'une « incorporation » dans le corps de l'expérience, dans la sensation et l'expérience immédiate, ou présence d'instantanéité.

Voir chapitre 10, « Une spiritualité humaniste ».

Triple entraînement :

La pleine présence s'inscrit dans un contexte éthique et spirituel qui peut être présenté en trois volets :

- **la pleine conscience**, qui se cultive dans la vigilance continue à ce que l'on fait et aux conséquences de nos actes ; c'est une éthique de vie ;
- **la pleine présence**, qui se vit dans l'entraînement à l'expérience de l'instant présent, en étant 100 % présent, réceptif et disponible. La pleine présence fait découvrir l'expérience profonde de dessaisie et d'immédiateté ;
- **la pleine compréhension**, qui est l'intelligence de ce que je suis et de ce qui est. Cette compréhension de la réalité émerge dans la présence immédiate.

Voir conclusion, « Le remède : le triple entraînement ».

Vision panoramique : C'est un élément fondamental de la méthode OMT. Une vision large et détendue est dite « panoramique » car elle permet de voir globalement, sans regarder quelque chose de particulier, tout ce qui se trouve dans le champ visuel tout ouvert, de droite à gauche et de haut en bas. Dans cette vision que l'on pourrait dire à 180 degrés, nous voyons de façon diffuse tout le panorama de ce qui est présent, c'est l'expérience de l'ouverture visuelle. Cette ouverture du regard favorise la vision nue. Avec la pratique, nous pouvons constater que cette vision ouverte, panoramique, apporte un certain apaisement, une certaine détente et nous apprenons à l'intégrer à notre vie quotidienne.

Voir chapitre 3, étape 3, « Point 9 : la vision panoramique ».