

DEUXIEME ETAPE

LA PRESENCE 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 GENERAUX

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 distrait.

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. En 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)