

TROISIEME ETAPE

LA PRESENCE OUVERTE A 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 GENERAUX 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 entrainer 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)