

QUATRIEME ETAPE

LA PRESENCE OUVERTE ET RELACHEE

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

RAPPEL DES POINTS GENERAUX 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)