

CINQUIEME ETAPE

L'INTEGRATION DES PENSEES ET DES EMOTIONS DANS LA PLEINE PRESENCE

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 GENERAUX 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