

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 de 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 à 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 à 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 à 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 la 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.