

Attitude, conseil et résumé de la quatrième étape

L'attitude caractéristique de la quatrième étape

7- Le non effort, dans l'ouverture relâchée

Septième attitude : Le non-effort dans l'ouverture relâchée

L'état de présence ouverte se cultive dans le non-effort de l'état de suspension. L'effort consisterait à essayer de « fabriquer » un état ou une expérience particulière. Le non-effort laisse simplement être ce qui se passe, tel que ça vient, naturellement, sans intention ni intervention. La meilleure façon de ne rien faire est de ne pas être là. C'est pourquoi le non effort trouve sa perfection dans l'état de présence d'absence.

Dans la pratique le non-effort, la non intervention, l'absence d'artifice, consiste à demeurer simplement en l'état d'observateur abstrait de façon stable et continue. Le rappel fréquent de l'observateur abstrait permet de maintenir l'état de présence ouverte de façon de plus en plus stable et continue. L'observateur abstrait laisse être l'instant présent dans la non-saisie, en une attention sans tension.

Le point essentiel de cette attitude fondamentale est de laisser être l'état de présence ouverte, sans fabrication ni artifice, sans intervention. L'effort véritable consiste ici à demeurer dans le non-effort. L'effort est simplement celui du rappel qui nous ramène au non effort. Il s'agit de rester tranquille en l'état de non-intervention. Nous restons ainsi au repos, dans la non-intervention, le non agir de l'ouverture relâchée.

Le conseil de la quatrième étape

Le conseil de la quatrième étape est d'apprendre à se relâcher et à rester suspendu dans l'ouverture relâchée faisant corps avec l'expérience.

Le résumé de la quatrième étape

La quatrième étape, "présence ouverte et relâchée" est la pratique centrale et fondamentale de la pleine présence. En la présence ouverte et relâchée, nos saisies se délient, se dénouent, se déchargent, se dissolvent et s'épuisent naturellement.

Autrement dit, en la présence ouverte et relâchée de l'observateur abstrait, suspendu, absent, s'opère une dissolution de la conscience duelle et de ses émotions conflictuelles.