

Attitudes, conseil et résumé de la troisième étape

L'attitude caractéristique de la troisième étape

6- Le lâcher-prise - La dessaisie dans l'ouverture

La sixième attitude : le lâcher-prise et la dessaisie dans l'ouvert

Avec le lâcher-prise nous faisons un pas de plus consistant à s'abandonner à la sensation de l'expérience telle qu'elle est, sans résistance.

Lâcher prise signifie laisser tomber, se dé-saisir, s'abandonner.

Nous nous entraînons à lâcher prise vis-à-vis des tensions, des fixations, des jugements, des évaluations, des préconceptions et autres idées fixes. Nous apprenons ainsi à nous désapproprier des conceptions du mental, à laisser nos projections se dissoudre en expérimentant simplement la sensation directe de l'instant. Nous lâchons ainsi tout ce qui nous écarte de l'instant présent pour demeurer dans un état de non-saisie. Nous accueillons, mais sans saisir, et acceptons en étant réceptifs.

Au fil des trois premières étapes de l'entraînement, nous avons vu qu'il y a un passage de la présence attentive - qui a tendance à être exclusive - à une présence ouverte, qui est englobante. Le lâcher-prise et la dessaisie conduisent à l'expérience d'ouverture et font vivre ce qui est naturellement, avant les projections surimposées habituellement. Le lâcher-prise et la dessaisie dans l'ouvert constituent la porte d'accès à l'instantanéité immédiate.

Le conseil de la troisième étape

Le conseil de la troisième étape est simplement d'ouvrir ses sens dans la vision panoramique, sans interférer avec l'expérience telle qu'elle se présente.

Le résumé de la troisième étape

La troisième étape est celle de l'ouverture sensorielle ou de la présence ouverte à l'environnement. C'est l'expérience d'un éveil des sens dans une expérience large, panoramique qui se vit dans le lâcher-prise et l'ouverture. La présence ouverte et attentive peut se vivre assis, debout, en marchant, dans la nature, partout et toujours.