

Attitudes, conseil et résumé de la sixième étape

Les attitudes caractéristiques de la sixième étape

10- La confiance et la non-peur

11- La non-violence bienveillante

Dixième attitude : la confiance* et la non-peur

La confiance est l'attitude qui permet de dépasser la peur, les résistances, les craintes. La peur a de très nombreuses formes qui ont toutes un dénominateur commun, qui est profondément la peur de la perte, peur de perdre ce à quoi l'on tient, peur de la perte de soi, peur de la mort. Les peurs archaïques de la perte et de la mort sous-tendent les illusions et leurs passions.

La confiance que nous développons dans l'entraînement n'est pas une confiance-croyance, mais une confiance de non-peur, qui vit dans l'expérience plutôt que dans les concepts. C'est grâce à cette confiance de non-peur que nous pouvons nous abandonner, que nous n'avons pas peur de lâcher-prise. Elle nous permet de nous relâcher, d'entrer dans la détente de l'ouvert, sans vouloir tout contrôler, tout maîtriser. Cette confiance n'est pas mentale, c'est l'état, en lequel on n'a pas peur de s'exposer, de se laisser partir dans l'expérience de l'instant présent, sans crainte et sans retenue.

La peur fait s'attacher à différentes saisies, fixations, elle est source de blocages et de résistances. Elle est au fond de la dualité et à la source de toutes les illusions. Son remède, la confiance, permet de s'en libérer.

Onzième attitude : la non-violence bienveillante

La non-violence bienveillante est une des attitudes fondamentales de la pleine présence. Elle s'applique à soi, aux autres, au monde, à l'environnement. Elle est l'expression de la bonté de la pleine présence, le résultat du retrait de l'ego. Ce retrait, ce non ego se manifeste comme une douceur, une non-violence. La nature de l'ego est violente.

La Règle d'Or que nous avons mentionnée dans l'introduction et que nous présenterons dans la conclusion, nous enjoint à : « Ne pas faire à autrui la violence que nous ne voudrions pas que l'on nous fasse ». Elle est l'énoncé de la pratique de la non-violence bienveillante.

Le conseil de la sixième étape

Pratiquez accueillir-offrir dans la pulsation du souffle en toutes circonstances relationnelles avec soi, les autres et le monde.

Le résumé de la sixième étape

La sixième étape "pleine présence en relation et dans la communication" est l'entraînement à la présence ouverte et bienveillante dans la pratique d'accueillir-offrir.

La bonne relation et la bonne communication sont fondées sur les différentes qualités de la pleine présence : l'attention, l'ouverture et la bienveillance. Elles se cultivent : avec soi, les autres et l'environnement.