

Attitudes caractéristiques, conseil et résumé de la cinquième étape, pour l'intégration des pensées et des émotions

Les attitudes caractéristiques de la cinquième étape

8- L'état de clarté ouverte sans saisie

9- Le rappel et la non-distraktion

Huitième attitude : l'état de clarté ouverte sans saisie*

L'instant présent s'expérimente dans la liberté de saisie, l'absence de fixation, de projection, sans attachement et sans jugement.

Cette expérience de l'instant présent est un état de clarté, de lucidité, ouvert et libre de saisie. Une clarté qui se vit en soi, qui se comprend en elle-même. On demeure tranquille en cet état, suspendu, sans interférer avec ce qui se présente naturellement, sans modifier la réalité de l'instant présent.

L'état de présence ouverte, de clarté ouverte sans saisie qui se vit alors est un état de réceptivité et de disponibilité, un état de d'harmonie avec l'instant, libre de blocage, sans limitation. Absence de blocages et de contraintes qui est la liberté de l'instant présent en laquelle l'action se déroule spontanément. C'est aussi un état de bien-être, le bonheur de l'instant présent. C'est ainsi que l'on parle du bonheur-liberté de l'instant présent.

Neuvième attitude : Le rappel et la non distraction

Le rappel consiste à revenir à l'état de pleine présence chaque fois que nous nous en sommes distraits, c'est ainsi que sa pratique sans distraction établit la continuité de l'état de présence. Grâce au rappel, on ne se distrait pas de l'état de pleine présence, y revenant constamment. Nous nous y entraînons, quelles que soient les circonstances extérieures ou intérieures. C'est ainsi qu'il se cultive et se stabilise progressivement.

Pour un débutant les conditions extérieures sont importantes. Pratiquer dans un endroit calme et tranquille est plus facile, c'est pourquoi nous nous entraînons dans la pratique assise en un environnement protégé. Cependant, il s'agit progressivement de s'entraîner à cultiver le rappel dans toutes les situations de la vie quotidienne, à la limite dans les plus agitées et difficiles.

Intérieurement, l'activité du mental tend à nous écarter constamment de l'état de présence. La non-distraktion consiste à ne plus se laisser emporter par le flot de nos pensées ou de nos émotions en appliquant les méthodes que nous avons vues. A force de rappels, de retours incessants à la présence de l'instant, nous découvrons la possibilité d'intégrer

l'agitation, qu'elle provienne de l'environnement ou de notre propre mental. Ainsi s'installe la non-distraktion, l'état de présence continue dont on ne se distrait pas.

Le conseil général de la cinquième étape

Le conseil de la cinquième étape est, dans la présence ouverte, de reconnaître et d'accueillir ses pensées et émotions. Et, sans les suivre ni les fuir, sans les saisir, de les laisser passer, se dissoudre et se libérer.

Le résumé de la cinquième étape

La pratique d'intégration des pensées et des émotions à la pleine présence consiste à les laisser telles quelles dans l'ouverture relâchée de la désaisie. Nous les laissons passer sans être pris dans leur flot et les laissons se dissoudre et se libérer sans les suivre.

Nous apprenons ainsi à accueillir toutes les pensées et les émotions, agréables ou désagréables, en les incorporant et les laissant se décharger et se dissoudre, sans les fuir ni les suivre.