

HUITIEME ETAPE

LA PLEINE PRESENCE DANS TOUTE LA VIE

La huitième étape récapitule les pratiques des étapes précédentes, en nous apprenant à les intégrer dans notre vie.

RECAPITULATIF DES CONSEILS DES ETAPES PRECEDENTES

Nous commençons par nous rappeler tous les conseils des étapes précédentes :

1) La présence attentive au corps

S'entraîner à simplement sentir son corps et à utiliser le rappel pour revenir à cette simple sensation.

2) La présence attentive au souffle

Vivre la sensation du souffle, sentir que « ça respire » continuellement, en laissant la respiration être telle quelle, naturellement.

3) L'ouverture des sens, la présence ouverte à ce qui nous entoure

Ouvrir ses sens dans la vision panoramique, sans interférer avec l'expérience.

4) La présence ouverte et relâchée

Dans l'ouvert, se relâcher, se suspendre, faisant corps avec l'expérience.

5) L'intégration des pensées et des émotions dans la pleine présence

Expérimenter ses pensées en l'état d'observateur abstrait, ou autrement les reconnaître et les accueillir sans les suivre ni les fuir.

Reconnaître, incorporer et laisser les émotions se libérer d'elles-mêmes.

6) La présence altruiste dans la relation et dans la communication

Pratiquer accueillir-offrir dans la pulsation du souffle, en toutes circonstances relationnelles.

7) La pleine présence dans la vie quotidienne

Intégrer la pleine présence dans le quotidien dans la pratique assise et en action. Cultiver la non distraction avec assiduité, patience et persévérance.

Les onze présentations et pratiques de la huitième étape

1. L'entraînement de toute une vie (E 60)
2. Pourquoi est-il difficile d'intégrer la pleine présence dans toute sa vie ? (E 61)
3. Comment continuer et approfondir sa pratique de la pleine présence ? (E 62)
4. L'unité dans la diversité (E 63)
5. La progression : ses signes de succès, ses écueils et déviations (E 64)
6. La guidance (E 65)
7. Compléments à puiser dans les enseignements de Bouddha (E 66)
8. La voie de la pleine présence (E 67)