

## Attitude, conseil et résumé de la huitième étape

### L'attitude caractéristique de la huitième étape

13- Le bonheur-liberté et la joie de l'instant présent

#### Treizième attitude : le bonheur-liberté et la joie de l'instant présent

Le bonheur, la liberté et la joie sont le résultat de l'entraînement et sont un signe de succès de la pratique. Ils émergent avec la confiance en soi et la bienveillance altruiste.

La joie qui advient n'est pas exubérante, mais elle témoigne du bien-être venant de la libération des entraves et empêchements créés par les illusions et les passions, et du bonheur naissant dans la réalisation d'un état profondément sain et harmonieux.

Cette joie est aussi la satisfaction essentielle que ce qui était à faire a été accompli. Elle naît de la sensation d'avoir donné sens à sa vie par une pratique essentielle, pleine de bienfaits pour soi et pour autrui.

Et, comme dit un grand maître de la voie universelle<sup>1</sup> :

*"Tous les malheurs du monde viennent du désir de bonheur égoïste  
Alors que tous les bonheurs du monde viennent du désir de bonheur altruiste."*

Cette citation résume parfaitement la présence altruiste comme source de bonheur. Par ailleurs, la pleine présence est aussi le lieu de la créativité, de l'inventivité, de la pensée libre, de la liberté d'esprit, du bonheur-liberté de l'instant présent.

Maintenant que nous sommes arrivés au terme des treize attitudes de la pleine présence nous avons pensé utile de les résumer dans un poème qui facilitera leur mémorisation tout en mettant en évidence leur progression et leur complémentarité.

---

<sup>1</sup> Shantideva (685-763), Bodhicaryavatara, La Marche vers l'Éveil, chap. 8, versets 129-130.

## Le poème des treize attitudes

### LA VOIE DE L'INSTANT PRESENT

En l'esprit de débutant (1)  
Sentant simplement le souffle (2)  
En regard panoramique,  
Suspendu dans l'ouverture.

En la présence attentive  
Des inspirs et des expirs (5)  
Libre de tout jugement (3)  
Accueillant tout ce qui se présente  
Dans la neutralité bienveillante (4)

Relâche-toi, lâchant-prise (6)

Dans l'ouvert de non saisie  
Sois relâché sans effort (7)  
En la clarté toute ouverte (8).

Intègre cet état dans ta vie,  
Encore et encore,  
Sans t'en distraire (9).

Confiant et libre de peur (10)  
En l'état de bienveillance non-violente (11)

Continue, persévérant  
Avec grande patience (12)  
Expérimentant la joie  
Du bonheur et de la liberté (13)

**De l'instant présent attentif, ouvert et altruiste.**

### **Le conseil de la huitième étape**

La vie est courte, ne perds pas ton temps,  
Et n'aie de cesse que tu n'aies réalisé le bonheur-liberté de l'instant présent.

### **Le résumé de la huitième étape**

La huitième étape de l'entraînement : la pleine présence dans toute la vie, introduit "la voie de la pleine présence" comme une thérapie essentielle du corps-esprit, une éthique et une spiritualité universelles. Cet entraînement réalise santé, harmonie, bien-être et liberté, pour soi, pour autrui et tout le monde.