

8. La pleine présence dans l'action

L'entraînement commence dans un environnement protégé, c'est la pratique assise, puis l'habitude de la pratique s'étant développée dans l'assise elle se continue dans l'action.

Vous vous entraînez à cultiver la pleine présence en action dans les situations en mouvements : d'abord dans des marches méditatives puis, dans les mouvements de la vie quotidienne, en utilisant d'abord ceux qui sont répétitifs comme autant de rappels particuliers. Et enfin, petit à petit, dans tous vos faits et gestes quotidiens.

Comme nous l'avons vu depuis le début, c'est le rappel, qui permet l'intégration. Il constitue, avec la présence elle-même, les deux outils de l'entraînement à la pleine présence. Ils vous sont maintenant familiers. Sans rappels, l'on errerait constamment distrait dans le mental ou dans diverses expériences sensorielles. La force des habitudes du mental est très tenace et prégnante. Se libérer de son emprise prend beaucoup de temps et d'efforts, demande une grande persévérance dans la pratique du rappel. Pour changer d'habitudes, il faut abandonner les anciennes et en développer de nouvelles. C'est une question d'entraînement.

Dans la méditation en action, nous nous entraînons au rappel avec des micro-pauses, des petites pauses, et des pauses en situations particulières. Durant toutes ces pauses nous nous suspendons, quittant l'activité mentale dans laquelle nous étions investis. En pratiquant ainsi, nous inversons le processus : au lieu d'être coupés de l'instant présent par l'activité mentale, nous suspendons l'activité mentale, suspension qui nous ramène encore et encore à la présence.

Nous avons traité les différentes formes de rappels dans le chapitre 2. Au terme de l'entraînement nous y revenons brièvement car elles sont le cœur de la pleine présence en action :

- **Le rappel instantané** fait vivre des micro-pauses, il consiste à « décrocher », à « rester suspendu » un instant, ce qui nous ramène à la présence. C'est un instantané de pleine présence. On touche l'état de présence un instant, sans s'y accrocher, ce qui serait contreproductif, car source de tension et de fabrication artificielle et on continue l'activité du moment. On cultive ce rappel instantané en toutes circonstances. Ce sont comme des 'flashes' de présence, des instant brefs mais fréquents. Avec l'entraînement ces brefs instants deviennent de plus en plus fréquents, jusqu'à établir une sorte de continuité, en pointillé et finalement en continu. Le rappel instantané est le rappel le plus important, le plus essentiel, mais aussi le plus difficile à vraiment intégrer.

- **Le rappel des petites pauses** : les petites pauses sont de courtes périodes de présence qu'on s'offre durant la journée. Un instant de répit, de pause, pour déposer l'agitation et entrer en contact avec la présence. Ces petites pauses peuvent se faire n'importe où, n'importe quand, elles peuvent durer quelques minutes, le temps d'une vingtaine de respirations. Nous faisons des petites pauses à tous les moments particuliers de la journée : matin, midi, soir ...

- **Les rappels dans des activités particulières** : pour s'y entraîner, nous sélectionnons des activités ou situations particulières de notre vie et les prenons comme occasions de rappel, l'activité ou la situation devient source du rappel. Ainsi, de nombreuses situations caractéristiques de notre vie quotidienne deviennent des moments de pleine présence. Par exemple, lorsque le téléphone sonne, lorsqu'on se brosse les dents... On peut même utiliser des post-it et des objets particuliers comme facteurs de rappel.

- **Les situations relationnelles comme rappel** : les situations relationnelles telles que la rencontre d'une personne, le début d'un entretien ou d'une communication téléphonique, sont des situations particulières de rappel pour initier la relation dans l'espace d'un cœur et d'un esprit ouverts...

Ainsi, le rappel, dans ses différentes formes, permet d'intégrer la pleine présence à la vie quotidienne, au fur et à mesure que la fréquence du rappel augmente la continuité et la stabilité de la pleine présence augmente. Les rappels rythment notre vie, il deviennent la trame de notre expérience et constitue finalement une habitude stable. A force de revenir continûment à l'expérience de présence, on en vient à finalement rester en celle-ci, continuellement.

De la façon la plus simple il suffit de revenir régulièrement à la sensation du souffle dans le regard panoramique.