

## DECOUVRIR L'ÉTAT DE LA PLEINE PRÉSENCE

Le cœur de la voie consiste à découvrir l'expérience de pleine présence avec ses qualités d'attention, d'ouverture et de bienveillance, puis à s'entraîner à y revenir intégrant ainsi son expérience à notre vie quotidienne. Il ne s'agit pas de produire un état particulier à force de concentration ou d'effort mental, mais plutôt de découvrir l'attention claire qui demeure naturellement dans le repos du mental ouvert et libre de tension.

En résumé, la voie de la pleine présence comprend deux temps :

1. **La découverte de l'état** : quelques méditations simples vont vous permettre de découvrir l'expérience de la pleine présence à l'instant présent.
2. **La pratique ou l'entraînement** : il consiste à cultiver l'état de pleine présence en y revenant régulièrement, s'entraînant d'abord dans des sessions de pratique assise puis dans toutes les circonstances de votre vie.

Ces deux étapes vont être développées dans ce chapitre.

### Trois méditations pour découvrir les trois dimensions de la pleine présence

Dans les 10 points de la *mindfulness*, lors de l'introduction, nous avons présenté la pleine présence, comme l'état de présence attentive à l'instant présent. Sa pratique peut prendre différentes formes et suivre diverses progressions. Néanmoins, la plus courante commence par l'attention au souffle.

Nous allons découvrir cette présence attentive au souffle en une courte méditation en neuf points.