

L'ENTRAÎNEMENT* : CULTIVER L'ÉTAT DE PLEINE PRÉSENCE

L'entraînement à la pleine présence comprend huit étapes que vous allez voir en détail mais les pratiques de chacune de ces huit étapes ont deux volets invariables :

- L'entraînement à la pleine présence en sessions assises
- L'entraînement à la pleine présence en action

Une session assise quotidienne est la base pour intégrer progressivement la pleine présence en action, dans les circonstances de la vie quotidienne.

La qualité et la régularité est plus importante que la quantité. Il est utile d'être guidé en suivant un programme d'entraînement quotidien. Il est également conseillé de participer à des séminaires-retraites de pleine présence, afin d'être guidé par un facilitateur expérimenté, ou d'être accompagné dans un tutorat.¹

Les deux volets de l'entraînement : la session et l'action

- **La pratique de la pleine présence en sessions assises**

La session de pratique quotidienne a elle-même une structure type en trois phases :

- 1- L'introduction** consiste toujours à s'établir en l'état de présence, dans la confiance et la sérénité, avec une motivation positive, altruiste.
- 2- La pratique principale** est l'entraînement proprement dit. La pratique principale comprend des exercices statiques et en mouvement, elle varie suivant les étapes de l'entraînement.
- 3- La conclusion** consiste toujours à terminer avec un souhait bienveillant, altruiste.

Détaillons à présent ces trois phases.

L'introduction : "entrée en présence et motivation bienveillante"

On commence toujours une session assise dans un environnement protégé en entrant en présence de la pratique dans son inspiration en un état de confiance, avec une motivation positive et altruiste.

La confiance, ici, n'est pas tant la confiance en quelque chose ou même en soi en tant qu'individu, c'est plutôt un état de non-peur, dans lequel on se sent en sécurité et se relâche, se détend. La première condition pour débiter une session est donc de se sentir protégé, à l'aise et de se détendre en cet état.

¹ Voir le chapitre 4 : l'écosystème pédagogique de l'Open Mindfulness.

Extérieurement, installez-vous en un lieu sûr, dans un environnement en lequel vous ne risquez pas d'être dérangé. Le sentiment de sécurité et de tranquillité est très important car il permet de se poser et de se détendre. Veillez à vous isoler, à ne pas être dérangé, arrêtez le téléphone...

Intérieurement il y a aussi la sécurité intérieure : le sentiment profond qu'ici et maintenant, nous sommes bien comme nous sommes et que la situation présente est satisfaisante telle qu'elle est. Nous nous posons, nous nous déposons en un tel état de confiance en ce qui est, tel que c'est. Nous nous installons ainsi sans crainte, nous détendant dans l'instant présent.

Nous commençons donc la session dans un tel état de confiance et de sécurité extérieure et intérieure et développons une intention, une motivation de pratique positive, bienveillante et joyeuse, tout en ayant à l'esprit les qualités et les bienfaits de la pratique. Nous souhaitons de façon bienveillante et altruiste pratiquer cette session d'entraînement pour le bien et le bonheur de tous : pour soi, pour les autres, pour tout le monde.

La pratique principale

Le corps de la session de pratique consiste à s'entraîner aux exercices spécifiques à l'étape concernée. Un plan de pratique est présenté en annexe et l'étape sept traite en détail du plan d'une session type en huit points.

La conclusion : "un souhait altruiste bienveillant"

La pleine présence est une pratique d'ouverture de l'esprit et du cœur, il est bon de toujours conclure une session dans une attitude de bienveillance altruiste en dédiant les bienfaits de la pratique qu'on vient d'accomplir au bien et au bonheur de tout vivant.

À la fin de la session, on retourne à ses occupations quotidiennes, continuant l'entraînement à la pleine présence en action dans les différentes formes de rappel.

- **La pratique de la pleine présence en action**

La pratique de la pleine présence en action consiste à intégrer l'expérience de pleine présence dans la vie quotidienne, au moyen de différents types de rappels, de retour à l'expérience. La pleine présence en action consiste à cultiver l'état de présence au moyen du rappel dans ses différentes formes.