

5. La progression : ses signes de succès, ses écueils et déviations

La progression dans la réalisation de la pleine présence est celle du "dévoilement développement*", dévoilement des illusions et des passions, associé au développement des qualités. Nous avons illustré ce dévoilement-développement dans la métaphore du paysage enténébré (chapitre 1). Lorsque les voiles, c'est à dire les tendances habituelles qui nous écartent de la pleine présence, se dissipent, les qualités de la présence instantanée se révèlent. Les émotions conflictuelles et les illusions fondées sur la peur et la saisie de l'ego se dissolvent et la perfection de l'état de présence se manifeste. Toute la progression est usure, érosion et dissolution des tendances mentales habituelles en lesquelles on s'exile perpétuellement du présent, ressassant le passé et anticipant l'avenir.

Comprenant la progression en cette dynamique de dévoilement-développement, la progression sur la voie de la pleine présence peut se résumer à deux paramètres :

1- **La profondeur de l'état de présence** : elle est proportionnelle à la dessaisie cognitive.

2- **La stabilité de l'état de présence** : elle est proportionnelle à la fréquence du rappel et aussi à la dessaisie.

On progresse lorsque le rappel qui suspend la saisie devient de plus en plus fréquent. Sa fréquence le faisant devenir naturel. La pleine présence libre de saisie se stabilise et devient finalement l'état naturel permanent.

• Signes de succès

Les meilleurs signes de succès sont de constater une évolution positive dans nos relations et dans notre vie au quotidien. Nous pouvons nous en rendre compte :

- Si nous avons moins de stress et de tension,
- S'il y a moins d'émotions conflictuelles, que ce soit dans leur intensité ou dans leur fréquence, moins de peurs, d'illusions, de mécompréhensions des situations,
- Si nous ressentons moins d'égoïsme et plus d'altruisme,
- Si le monde devient plus paisible et plus harmonieux,
- Si nous sommes moins dans le jugement, avons plus de capacité de compréhension et de relativisation,
- Si nous ressentons plus de disponibilité au changement, plus de bienveillance et de compassion envers soi et les autres.

Nous pouvons aussi nous souvenir de tous les bienfaits de la pleine présence qui lorsqu'ils se manifestent, sont autant de signes ou d'indications que la pratique est fructueuse.

Il y a aussi différents signes dans l'expérience contemplative : de clarté, de bien-être, de diminution de la pensée discursive. Ces signes viennent d'une diminution de la saisie cognitive. Quand c'est le cas il est important de s'entretenir avec un facilitateur qualifié pour éviter les écueils et les déviations.

- **Écueils et déviations**

La pratique dévie si au lieu d'aller dans le sens d'une évolution positive, telle que nous venons de la décrire dans les signes de succès, elle allait dans une direction inverse, négative, que l'on peut décrire comme le contraire des signes de succès. Par exemple, si au lieu d'avoir moins de passions et d'illusions nous en avons plus (si nous étions plus colériques, plus jaloux, plus arrogants, plus avides, plus opaques, indifférents, etc.).

Mais il faut admettre que le changement prend du temps, et il est toujours nécessaire de savoir persévérer avant d'abandonner. Il est important d'être patient et bienveillant envers soi-même, sans mal se juger ou se dévaloriser. Nous avons tous le potentiel qui nous permet le succès. L'esprit se transforme petit à petit, dans et par une pratique régulière.

Particulièrement la perte ou l'amoindrissement de notre empathie et de notre altruisme serait un mauvais signe. En effet, la pleine présence ouverte telle que nous l'avons expérimentée comprend un ingrédient essentiel : l'attitude bienveillante et altruiste. Il y a toujours un risque de réduire la pleine présence, pleine conscience, à un outil, visant à augmenter la concentration, et servant uniquement à se focaliser sur des objectifs. Cette erreur peut même conduire à des déviations éthiques. La simple attention stable est une force mais elle peut être utilisée à des fins positives ou négatives. La pleine présence juste est à la fois attentive, ouverte et bienveillante.