

Les trois dimensions de la pleine présence*

À ce stade, les trois expériences que vous venez de faire vous permettent de commencer à sentir et à comprendre les trois dimensions de la pleine présence :

La première dimension de la pleine présence est la présence attentive.

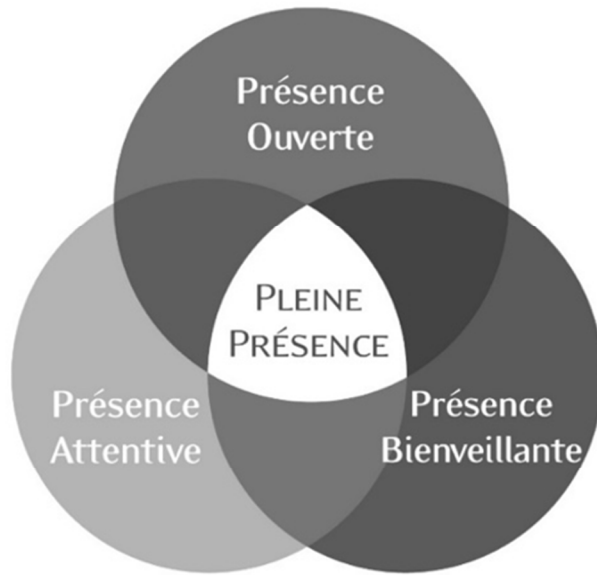
Vous en avez goûté l'expérience dans la première méditation avec l'attention à la sensation continue de notre respiration. C'est la qualité d'attention et de clarté de la présence : vive, claire, lucide, attentive et alerte.

La deuxième dimension de la pleine présence est la présence ouverte.

Vous avez découvert la deuxième dimension de la pleine présence dans l'ouverture de la vision panoramique. Cette deuxième dimension est la qualité d'ouverture et de détente de la présence : un état ouvert, relâché, spacieux, vaste et dégagé.

La troisième dimension de la pleine présence est la présence empathique*, sensitive, bienveillante, qui profondément est celle de la compassion* altruiste.

Vous avez découvert cette troisième dimension avec la troisième méditation, dans la conjonction de l'ouverture et de l'attention. Cette troisième dimension est la présence sensitive, sensible, empathique et bienveillante. Cette sensibilité est un état de participation réceptif et disponible, un état de communion, d'union. L'empathie profonde est une réceptivité qui se développe dans une disponibilité bienveillante, qui est la nature de la compassion et de l'altruisme. Cette troisième dimension découle des deux premières. Lorsqu'on est à la fois ouvert et attentif à l'autre, on entre en empathie avec lui. Dans la participation de cette empathie se vit une communion sensitive qui est source de bienveillance et de bonté non-égoïste. Cette bonté ne vit pas l'autre comme autre que soi. En celle-ci, nous faisons corps avec l'autre, et prenons soin de lui comme de nous-même. Cette communion est le cœur de l'empathie bienveillante aussi nommée compassion.



SCHEMA 3 : LES TROIS DIMENSIONS DE LA PLEINE PRESENCE A.O.B.