

14. Transformer notre relation au monde

L'expérience de pleine présence, dans ses trois dimensions d'attention, d'ouverture et d'altruisme transforme nos relations, celles que nous entretenons avec nous-même, avec les autres et avec le monde. Ce changement intérieur, cette conversion relationnelle, s'effectue en vivant toutes situations, familiales, professionnelles ou sociales, dans la pleine présence. Chaque situation est l'occasion de pratiquer le rappel de la pleine présence jusqu'à ce que sa continuité s'établisse à tout instant.

Ce changement de relation, avec son ouverture « bienveillante et altruiste », libère progressivement du stress, des conflits, des passions et du mal-être.

Notre changement personnel est susceptible de faire une différence sur notre entourage, directement et aussi sur les autres par contagion, dans un effet « boule de neige », par l'influence et l'inspiration de l'exemple. Le changement intérieur dans la pleine présence est la source de l'action sur le monde. Il s'agit, conformément au célèbre adage, d' « être le changement que nous voudrions voir advenir ».