

- **Quelques synonymes des trois dimensions de la pleine présence en termes d'expérience**

Dans le tableau ci-dessous, nous avons indiqué quelques qualificatifs des trois dimensions de la pleine présence : ils peuvent aider à sentir et comprendre celle-ci.

Présence attentive	Présence ouverte	Présence bienveillante
Claire Lucide Vive Alertes	Panoramique Large Dégagée Détendue Relaxée Spacieuse	Empathique Compatissante Altruiste Sensitive Réceptive-disponible

- **La simultanéité des trois dimensions de la pleine présence**

Les trois dimensions de la pleine présence vous ont été présentées séparément et se cultivent généralement successivement, mais elles convergent et se complètent en une même expérience, en laquelle elles sont simultanées.

Lorsque la pleine présence, ou certains de ses aspects ont été découverts, la pratique de la méditation - l'entraînement - consiste à cultiver ou intégrer l'état de pleine présence attentif, ouvert et bienveillant dans toutes les situations de notre vie, à chaque instant.

Dans les huit étapes du protocole d'entraînement qui suivent, vous allez voir comment vous entraîner successivement dans ces trois qualités et les intégrer dans votre vie quotidienne.