

9. La présence d'absence, d'instantanéité est une incorporation

La présence d'absence* est l'observation sans observateur, c'est être un avec ce qui est dans l'instant. Être un avec l'instant est aussi la présence d'instantanéité* ou d'immédiateté. Dans tous les cas, dans cette expérience nous faisons corps, un et non-deux, avec l'instant présent. Nous sommes 100 % présents à l'instant. Mais attention cela ne signifie pas que « je » suis 100% présent. Comme nous l'avons mentionné ci-dessus dans "l'ouverture relâchée comme principe de l'entraînement" en cet état, le « je », « moi », « observateur » est même absent, suspendu. C'est en l'absence de soi qu'est la présence totale, à 100%, la véritable pleine présence. Cette pleine présence est une expérience d'incorporation en laquelle « je », l'observateur-sujet, s'est incorporé, absorbé, en la situation de l'instant.

C'est l'état d'incorporation en lequel se vivent simultanément les trois dimensions de la pleine présence : l'attention, l'ouverture et la bienveillance ; ou, dit autrement : la clarté, l'ouverture et la compassion.

Ainsi, dans la pratique de l'ouverture, la solidité de l'esprit-sujet se dissout pour ne laisser finalement que la simple fonction cognitive directe et immédiate qui se comprend en elle-même. L'esprit tout ouvert est un esprit dont la clarté cognitive, la lucidité, se comprend en soi, libre de saisie, en une pleine présence ouverte.