

1. La présence altruiste comme ouverture attentive à l'autre

Nous allons maintenant explorer et pratiquer la dimension de la présence bienveillante et altruiste. La présence bienveillante conjugue la présence attentive et la présence ouverte et se développe dans leur conjonction. Il y a dans l'attention ouverte une empathie, celle-ci est naturellement bienveillante et a profondément une qualité altruiste que l'on nomme la compassion.

Pour découvrir la présence altruiste nous restons dans l'expérience de la présence attentive, ouverte et relâchée, incorporée, qui fait corps avec l'altérité et découvrons que cette présence attentive et ouverte a naturellement une qualité empathique et bienveillante. L'ouverture à l'autre dans une véritable attention est source d'empathie, de communion. L'empathie devient compassion quand étant un avec l'autre nous avons pour cet autre une bienveillance analogue à celle que l'aurait pour soi-même et lorsque cette réceptivité bienveillante motive une disponibilité bienfaisante. La réceptivité empathique éveille la bienveillance et la disponibilité altruiste la bienfaisance. De la réceptivité empathique bienveillante naît la disponibilité bienfaisante de la compassion.

L'empathie est d'abord une « com-union » avec la situation et avec l'autre, une qualité de participation à la réalité de l'autre. Elle se développe profondément en une attitude altruiste en considérant l'autre comme soi-même, en ayant pour lui la même attention et la même bienveillance que pour soi. Cette présence bienveillante dans sa sensibilité, sa réceptivité et sa disponibilité, est la base de l'altruisme* ou amour-compassion qui accomplit ce qui est bon pour l'autre.

Un exemple de bienveillance altruiste incorporée peut être la bonté qu'ont nos deux mains l'une pour l'autre. Si notre main droite est blessée, la gauche la soigne avec attention, comme s'il s'agissait d'elle-même. Elle le fait avec tendresse, douceur et bienveillance. Chacune de nos deux mains considère l'autre comme sa semblable, elles ont l'une pour l'autre une grande empathie, chacune fait pour l'autre ce qu'elle ferait pour elle-même. Nos deux mains ont cette bonté, l'une pour l'autre, car elles sont « incorporées », elles font partie d'un même corps. Elles ne se vivent pas comme séparées, elles ne sont séparées qu'illusoirement.

Analogiquement, moi et autre ne sont séparés qu'illusoirement et leur incorporation tend vers cette même égalité du moi et de l'autre.

Nous allons cultiver l'entraînement à la pleine présence bienveillante en relation dans l'ouverture de la relation à l'autre, dans toutes les situations d'altérité : avec l'autre en soi, avec les autres personnes et avec l'altérité qu'est l'environnement. Nous allons nous entraîner à développer avec l'autre une relation ouverte d'accueil, d'écoute profonde, de parole profonde, de réceptivité et de disponibilité. Cette présence de réceptivité et de disponibilité, s'adaptant aux situations, sans préconception ni stratégie mentale, y amène des relations harmonieuses.