

3. Le cœur de la présence altruiste : la pratique d'accueillir-offrir

Accueillir-offrir ou donner-recevoir est la pratique principale pour développer et cultiver la présence bienveillante. C'est une pratique qui permet de s'ouvrir à tous les types de relations et de situations de notre vie d'une façon radicalement différente et nouvelle. On y apprend à accepter, accueillir ce qui se présente dans l'instant, à accepter et accueillir pleinement ce qui est.

Pour s'ouvrir profondément, on s'entraîne à une ouverture de cœur et d'esprit non seulement aux autres d'une façon générale mais aussi et particulièrement à l'indésirable. Dans toutes ces situations on accepte de donner de soi, de s'offrir et de dépasser ses résistances. L'instauration d'une relation ouverte, dans la réceptivité et la disponibilité, permet une véritable rencontre de l'autre. Accueillir-offrir cultivé progressivement permet de développer la bienveillance, l'amour-compassion altruiste en toutes les circonstances de la vie.

Dans accueillir-offrir, l'échange réceptif et disponible, empathique et aimant, se développe une communication-communion à cœur ouvert. Elle est l'espace de toute bonne communication, de toute bonne entente. Elle permet la réconciliation et le pardon a d'innombrables vertus thérapeutiques.

La pratique d'accueillir-offrir peut se faire dans n'importe quelle situation relationnelle : dans notre vie quotidienne, conjugale, familiale, professionnelle, sociale et environnementale. Nous changeons notre état d'être en changeant notre relation aux autres et aux situations.

Cette transformation intérieure, ce changement d'attitude, s'opère simplement dans l'entraînement à la présence bienveillante, en accueillant et en offrant, dans l'alternance de la respiration, synchronisée avec le souffle, dans sa pulsation.