

Présentation de la présence

La présence est l'espace dans lequel le champ de la perception se déroule. C'est un processus d'accueil naturel, automatique et global. L'empathie est la déclinaison de la présence dans les relations.

Cette présence nous l'avons tous connu, puisqu'elle correspond à l'état du tout jeune enfant complètement avec son environnement, sans que des considérations mentales interfèrent.

Depuis la présence nous sommes à la fois témoin et acteur. Elle implique un détachement combiné à un complet accueil de ce qui est observé, ce qui lui confère une puissante acuité.

Dans cet état global d'ouverture il y a une absence d'efforts et une profonde équanimité.

Nous pouvons avoir l'impression de perdre ou de gagner cet état de fond qu'est la présence, alors qu'il se tient en permanence à la source des perceptions.

Si nous quittons le lien avec la présence, notre attention se focalise sur des aspects fragmentaires de notre environnement et nous nous laissons capter par des événements. La présence permet d'observer sans s'identifier aux manifestations. Elle demeure une attention globale sans focalisation.

L'attention est un véhicule pouvant circuler dans l'espace de la présence, il est souvent utile de l'emprunter, mais si nous focalisons trop dessus, il peut nous donner l'impression d'être coupé de la Présence.

Dans son essence la présence se révèle vide et dépouillée de caractéristiques. Certains parfums reviennent quand-même fréquemment, comme la tranquillité, la joie et l'amour. Un des marqueurs fréquents de la Présence est l'impression de beauté venant de l'environnement.