

### **1. La présence ouverte**

La pratique de la pleine présence est fondamentalement une expérience d'ouverture : des sens, de l'esprit et du cœur. L'accent mis sur l'ouverture est aussi la particularité de l'Open Mindfulness ou « Présence Ouverte ».

La troisième étape nous fait pratiquer cette dimension d'ouverture déterminante dans la pratique. Elle est la source de la transformation profonde grâce à la dessaisie qu'elle opère. Disons simplement que c'est la présence ouverte qui nous fait entrer dans la profondeur de l'expérience de pleine présence nous ouvrant à la réalité de notre environnement. La présence ouverte est particulièrement importante dans la vie quotidienne.