

2. La présence ouverte au paysage sensoriel

Après avoir développé la présence attentive au corps puis à la respiration, l'entraînement de la troisième étape nous fait maintenant découvrir l'ouverture à notre environnement. L'environnement est tout ce qui nous entoure, du simple objet posé là, devant nous, à la pièce ou au lieu dans lesquels nous nous trouvons et à la nature dans son ensemble. De façon générale, notre environnement représente le paysage sensoriel.

La présence attentive, lorsqu'elle se stabilise et se détend, devient moins focalisée et plus ouverte. Elle conserve ses qualités de clarté, de précision et de stabilité en s'ouvrant sur l'environnement sensoriel, évoluant ainsi naturellement vers la présence ouverte. La présence ouverte est l'ouverture de nos sens à la réalité qui nous entoure, autour de nous et en nous. C'est une expérience de sensorialité ouverte, de réceptivité et de disponibilité, sensible, vive et claire. Cette ouverture sensorielle complète est un état « d'éveil sensoriel ».

En l'expérience sensorielle de la présence ouverte, nos sens restent alertes et détendus en une ouverture naturelle, libre de tension ou d'effort. Cet état est à la fois clair, vif et précis, et libre de tensions ou de fixations. Il se vit dans ce que nous nommons le lâcher-prise, l'abandon, qui est aussi l'état de dessaisie. Nous découvrons qu'ouverture et dessaisie cognitive vont de pair et ne sont en rien contradictoires avec un état de présence attentive, stable, lucide et précis, tel que nous l'avons découvert précédemment. Nous découvrons qu'attention et ouverture peuvent non seulement cohabiter, mais même se compléter dans l'état naturel de présence ouverte.