

3. La présence ouverte à l'instant présent

Habituellement, notre mental nous exile de la pleine sensorialité du présent, nous transportant soit dans le passé, soit dans le futur, sans même que nous nous en rendions compte. La dessaisie qu'implique l'ouverture sensorielle est le moyen par excellence d'incorporer le présent en abandonnant l'emprise du mental. Dans l'état d'ouverture des sens, nous nous retrouvons immergés dans un paysage sensoriel d'une « vivacité » insoupçonnée et cette expérience n'est autre que celle, toute simple, de la réalité de l'instant présent, de l'ici et maintenant.