

## 9. La méditation en action : être 100% présent à chaque instant

La pleine présence, c'est être 100% présent à chaque instant, dans toutes les circonstances, sans exception.

Après s'être exercé quelques temps avec des rappels et des petites pauses tout au long de la journée, nous remarquons leur utilité et leurs bienfaits. Chaque fois que nous faisons une petite pause nous relâchons les tensions, nous nous apaisons et devenons plus réceptifs et disponibles à ce que l'on fait. Nous devenons plus présents à l'activité dans laquelle nous sommes engagés. Cette réceptivité, disponibilité, ainsi que l'ouverture qui y est associée, est l'état optimal pour bien agir, de façon harmonieuse, efficace, adaptée à la situation. L'ouverture à l'instant présent, la présence ouverte, nous met en accord et nous harmonise avec la situation de l'instant et la sensibilité empathique et bienveillante nous ouvre à l'autre dans une compréhension compatissante.