

10. La pleine présence est l'état optimal pour l'action harmonieuse

La pleine présence ouverte est l'état d'adéquation immédiat à l'instant présent. C'est un état sans fixation, souple, flexible, adaptable, sans résistance au changement et en même temps stable, en lequel on danse avec la situation, spontanément et non intentionnellement. Souvenons-nous des exemples du musicien et du danseur que nous avons vus précédemment¹. Quand on fait ainsi corps avec l'instant présent, une dynamique harmonieuse et adaptée émerge spontanément. Nos ressources, notre potentiel, nos qualités y sont optimales. Dans cette présence ouverte se trouve la liberté de la création et de l'inspiration, artistique ou intellectuelle. C'est un état de bonheur, de joie et de paix.

¹ Voir : chapitre 1 : « **Erreur ! Source du renvoi introuvable.** »