

## **SEPTIEME ETAPE**

### **LA PLEINE PRESENCE DANS LA VIE QUOTIDIENNE**

L'entraînement des étapes 1 à 6 nous a permis de découvrir les différents aspects de l'expérience de pleine présence :

- Partis de la sensation du corps (*1<sup>ère</sup> étape*)
- Nous avons suivi le souffle (*2<sup>ème</sup> étape*)
- Ouvert nos sens au paysage sensoriel (*3<sup>ème</sup> étape*)
- Cultivé l'état d'ouverture relâchée (*4<sup>ème</sup> étape*)
- Intégré nos pensées et émotions (*5<sup>ème</sup> étape*)
- Et avons appliqué la pleine présence aux situations relationnelles et à la communication (*6<sup>ème</sup> étape*)

Nous allons maintenant nous entraîner à intégrer la pleine présence dans toutes les circonstances de la vie quotidienne.

#### **RAPPEL DES POINTS GENERAUX ET DES OUTILS**

Notre entraînement se poursuit en utilisant, comme précédemment, les outils que sont l'état de présence et son rappel, ainsi que les points généraux qui permettent d'ajuster la pratique.

#### **Les onze présentations et pratiques de la septième étape**

1. L'intégration et la stabilisation de la pleine présence (E 53)
2. Intégrer l'entraînement au rythme de la vie quotidienne (P 41)
3. La méditation assise et en action (E 54)
4. La pleine présence assise (E 55)
5. Les huit points d'une méditation assise type (P 42)
6. La relation entre la méditation en huit points et les huit étapes de l'entraînement (E 56)
7. La méditation essentielle en cinq points (P 43)
8. La pleine présence dans l'action (P 44)
9. La méditation en action : être 100% présent à chaque instant (E 57)
10. La pleine présence est l'état optimal pour l'action harmonieuse (E 58)
11. La perfection de l'instant présent (E 59)