

## Attitude, conseil et résumé de la septième étape

### L'attitude caractéristique de la septième étape

12- La patience, la persévérance

#### Douzième attitude : la patience et la persévérance

L'entraînement est long, en particulier pour intégrer les pensées et les émotions, c'est pourquoi il demande patience et persévérance. L'intégration des pensées et des émotions est un processus d'érosion de la saisie, un processus de lente dissolution des propensions à la saisie. Il demande de l'assiduité, de la régularité, de la continuité, de la persévérance, inlassablement.

Le rappel se pratique en revenant encore et encore à la pleine présence : cent, mille, dix mille, cent mille, un million de fois... Petit à petit, les propensions à la distraction s'érodent, s'épuisent et finalement se dissipent. L'état de pleine présence devient alors définitivement stable. C'est l'entraînement de toute une vie.

### Le conseil de la septième étape

Le conseil de la septième étape est d'intégrer la pleine présence dans le quotidien par la pratique assise et en action, cultivant la non distraction avec assiduité, patience, et persévérance.

### Le résumé de la septième étape

La septième étape est l'entraînement à la pleine présence dans la vie quotidienne. La pratique assise et en action, nous apprend à intégrer les étapes de l'entraînement dans toutes les circonstances d'une journée. Nous transformons ainsi notre façon d'être et découvrons un nouveau mode de vie, un art de vivre.