

## 1. L'intégration et la stabilisation de la pleine présence

L'intégration de la pleine présence à la vie quotidienne consiste à vivre en pleine présence : c'est le but de la pratique et de son entraînement. Vivre en pleine présence amène tous les bienfaits de son état dans notre quotidien.

Par intégration\*, nous entendons que la pleine présence et la vie quotidienne fusionnent, deviennent une non deux. Dit autrement, il s'agit que la vie quotidienne se vive complètement en l'état de pleine présence. Cela peut sembler un objectif lointain ou inaccessible. Mais c'est l'objectif ultime de la pratique et c'est en cet état de pleine présence permanente que les bienfaits de la pleine présence, son bonheur-liberté, peuvent se vivre continûment.

Quand bien même n'atteindrions-nous pas cet objectif ultime, c'est dans la mesure où nous l'approcherons que nous jouirons de ses qualités et bienfaits. L'objectif de l'entraînement et son critère de succès sont ainsi son intégration dans la vie quotidienne. Ceci est vrai quelle que soit le niveau, la stabilité de l'intégration. L'intégration vient de la pratique qui cultive l'absence de distraction qui consiste à revenir régulièrement à l'instant présent. Instant présent qui est toujours ici, avant même que « je » ne sois là !

L'intégration de la pleine présence dans la vie quotidienne nous transforme : elle transforme ce que nous sommes et comment nous vivons notre monde, notre relation au monde. Intégration et stabilisation sont associées. Plus notre pratique est stable, plus celle-ci intègre naturellement les circonstances de la vie quotidienne.

Dans l'introduction à la voie de la pleine présence, nous avons proposé une découverte de l'expérience de pleine présence avec ses trois dimensions, puis nous avons suggéré que l'entraînement avait deux grands temps : la découverte de l'expérience et son intégration, qui consiste à la stabiliser dans tous les faits et gestes de la vie quotidienne. Ainsi la vie quotidienne devient entraînement et l'on cultive l'indissociabilité de la vie quotidienne et de l'entraînement. Chaque fait et geste devient une expérience d'attention, d'ouverture et de bienveillance altruiste.