

1. L'entraînement de toute une vie

Nous avons appliqué les étapes précédentes aux circonstances de notre vie. Présence et rappel constituent le fil de la pratique régulière quotidienne. Finalement, l'objectif est de vivre la pleine présence dans tous les instants de la vie, ce qui est l'entraînement de toute une vie. Car plus nous réussissons à intégrer la pleine présence, plus celle-ci améliorera notre qualité d'être et notre qualité de vie, devenant un art de vivre, pour notre plus grand bien et celui des autres.

Nous développerons cet aspect de la voie de la pleine présence dans la conclusion.