

### 3. La méditation assise et en action

Les sessions d'assise sont des moments privilégiés, entièrement consacrés à la pratique, dans un cadre protégé. Ce sont les moments pour toucher l'expérience profonde et la cultiver. C'est lors de ces périodes d'assise protégées qu'il est le plus facile de découvrir l'expérience et de commencer à la cultiver.

Lorsque l'expérience a été découverte et que l'on a appris à la cultiver durant des sessions assises, il devient possible de l'intégrer dans la vie quotidienne.

L'intégration, consiste à développer la régularité de la pratique par le rappel, celui-ci amène de plus en plus de continuité dans notre expérience de la pleine présence.

La pratique assise n'est pas un but en soi, elle est le cadre de l'entraînement. Le but de la pratique est l'intégration de la pleine présence dans la vie quotidienne et ainsi notre transformation vers le bonheur liberté.