

4. La pleine présence assise

L'entraînement à la pleine présence assise consiste à s'organiser une période quotidienne de pratique assise, d'au moins 20 à 30 minutes. Cette période peut être le matin ou le soir, ce qui est généralement le plus facile, mais elle peut être n'importe quand dans la journée. L'important est d'avoir un moment privilégié, protégé, durant lequel on sait qu'on ne sera pas dérangé et pendant lequel on peut débrancher le téléphone et rester tranquille dans un endroit agréable et silencieux.