

## **2. Pourquoi est-il difficile d'intégrer la pleine présence dans toute sa vie ?**

Il est difficile d'intégrer la pleine présence dans tous les instants de la vie car nous sommes « accros » à notre mental qui nous tire continuellement hors de l'état de présence.

Toute la pratique consiste à développer de nouvelles habitudes, qui vont progressivement se substituer aux anciennes.

Ce processus de transformation de nos habitudes continue jusqu'à ce que la pleine présence devienne notre mode d'être. Nous réintégrons notre nature fondamentale, elle était là depuis le début, mais pour la retrouver, la réaliser, il faut pratiquer assidûment et patiemment toute la vie ...