

## 8. La voie de la pleine présence

La pratique de la pleine présence est une voie de réalisation. Pratiquer toute sa vie « la voie de la pleine présence » développe notre qualité d'être, notre mode de vie et nos relations aux autres et au monde. C'est une voie d'expérience, de compréhension et de bonté qui nous propose de réaliser notre personne authentique et de contribuer à un monde meilleur en commençant par la transformation de soi, sans s'arrêter à soi et en transcendant le soi. Dit autrement, il s'agit de réaliser sa personne authentique, transcendant le petit moi égoïste, de devenir une « présence authentique attentive, ouverte et altruiste ». Nous développerons la pratique de cette voie de la pleine présence comme celle d'un humanisme naturel dans la conclusion.