

Conseil et résumé de l'intégration des pensées dans la pleine présence

Le conseil pour intégrer les pensées dans la pleine présence

Le conseil pour intégrer les pensées dans la pleine présence est de les expérimenter en l'état d'observateur abstrait, ou autrement de les reconnaître et de les accueillir sans les suivre ni les fuir et, dans tous les cas, de les laisser se libérer dans l'ouvert.

Le résumé de l'intégration des pensées dans la pleine présence

La pratique de l'intégration des pensées est l'entraînement à la relation juste aux pensées, dans la dessaisie, sans être capté et illusionné par celles-ci. La pratique utilise comme méthodes : l'ouverture relaxée, l'observateur abstrait ou la reconnaissance avec et sans étiquetage.