

## **L'INTEGRATION DES PENSEES DANS LA PLEINE PRESENCE**

### **L'intégration des pensées comprend sept présentations et pratiques**

1. Il ne s'agit pas de ne plus avoir de pensées ! (E 27)
2. Changer notre relation aux pensées (E 28)
3. L'ego et la pensée : "je pense donc je suis", "je suis car je pense" ? (E 29)
4. La pensée est utile, mais n'entretient-elle pas l'ego ? (E 30)
5. L'ennui comme sevrage (E 31)
6. L'instant présent se vit dans le silence de la discursivité (E 32)
7. Les trois principales modalités d'intégration des pensées
  - L'intégration des pensées dans la présence ouverte relâchée (P 29)
  - L'intégration des pensées en l'état d'observateur abstrait (P 30)
  - L'intégration des pensées avec et sans étiquetage (P 31)