

## 1. Il ne s'agit pas de ne plus avoir de pensées !

Écartons d'abord une erreur assez répandue chez certains pratiquants, qui imaginent que la méditation consisterait à s'entraîner à ne plus avoir de pensées, à développer un état sans pensée. Nous atteindrions alors sa perfection à la mort, avec un électroencéphalogramme plat ! Comprenons que la pensée est normale et bonne. La pensée conceptuelle est même la précieuse dextérité qui fait notre spécificité humaine. La pensée est donc bonne, utile et nécessaire. Elle est notre précieux lot humain, il ne s'agit donc aucunement de vouloir la supprimer.

L'intégration des pensées dans la pleine présence consiste à changer notre relation aux pensées, à changer notre mode de penser.