

## 2. Changer notre relation aux pensées

Nous apprenons à intégrer nos pensées dans la pleine présence en développant une relation juste avec celles-ci. Cette relation juste est une relation libre de saisie, une relation de non-saisie. Une relation de non saisie est finalement une non-relation. Il s'agit d'apprendre à dessaisir les pensées.

La pratique ne s'intéresse pas tant au contenu des pensées, à leurs couleurs : bleues, noires, rouges ou roses, savoir si elles sont nobles ou ignobles, qu'à la relation que nous entretenons avec celles-ci. Toutes les pensées, quelles qu'elles soient, sont considérées comme de simples pensées. Nous ne les jugeons pas et les accueillons simplement quelles qu'elles soient. Ce qui est essentiel dans la relation aux pensées est notre degré d'investissement ou de désinvestissement en celles-ci. Nos pensées nous illusionnent lorsque nous les prenons pour la réalité. Les pensées ne sont toujours que des représentations, une perspective, une lecture, une interprétation de la réalité, plus ou moins juste ou pertinente, elles ne sont jamais la réalité en soi.

L'intégration des pensées consiste d'abord à traiter toutes les pensées avec neutralité. La relation juste étant alors une relation de non-jugement, de non-saisie, de non-investissement dans les pensées. Nous nous entraînons à simplement voir les pensées comme de "simple pensées" sans nous y attacher. Nous apprenons à les laisser passer sans les suivre et ainsi à les laisser sans suite.