

## 7. Les trois principales modalités d'intégration des pensées

Il y a trois principales approches d'intégration des pensées. Elles ont toutes pour fonction la dessaisie jusqu'à la non-saisie. Ces approches peuvent s'envisager comme successives, dans une progression, mais aussi dans une complémentarité. Elles sont utiles en fonction des réceptivités des pratiquants, de leur avancement sur la voie et des circonstances. Elles se pratiquent le plus souvent en alternance.

Ces trois approches sont l'intégration des pensées dans :

1. La présence ouverte relâchée
2. Dans l'état d'observateur abstrait
3. Dans la reconnaissance, avec ou sans étiquetage

**1. L'intégration des pensées dans la présence ouverte relâchée.** Elle propose la nue expérience de la pensée dans l'ouvert. L'intégration des pensées dans la présence ouverte relâchée consiste à rester simplement dans l'ouverture relâchée, sans se soucier des pensées. Aucune attention spécifique n'est portée aux pensées, nous ne nous en soucions pas et restons simplement absents, décrochés, dans la présence toute ouverte et relâchée.

Cette première approche est la plus essentielle. Lorsque nous débutons dans la pratique, il est possible de commencer par celle-ci, en découvrant les qualités de la pensée dans l'ouvert, plutôt que dans l'étiquetage. Mais si vous trouvez cette approche difficile, expérimentez les deux autres et particulièrement pratiquez la reconnaissance verbale et non-verbale des pensées, tout en visant à revenir in fine à l'intégration dans l'ouvert.

**2. L'intégration des pensées dans l'état d'observateur abstrait.** Elle consiste à rester désengagé vis-à-vis des pensées, sans les suivre, à les laisser passer sans leur donner suite, en restant détendu dans une position d'observation relâchée, qui voit tout simplement, sans juger ni interférer. (Nous avons décrit l'observateur abstrait en P 28)

**3. L'intégration des pensées par la reconnaissance avec et sans étiquetage.** Nous apprenons à reconnaître les pensées comme de simples pensées, ce qui permet de revenir à leur observation relâchée, non engagée. On les laisse alors passer sans répondre au discours de la pensée discursive, sans répondre à ce que nous nous disons. Cette reconnaissance peut se faire en étiquetant les pensées, en leur mettant l'étiquette "pensée" nous disant "pensée", c'est la reconnaissance verbale. Il est aussi possible de les reconnaître en une reconnaissance non verbale, une simple reconnaissance immédiate.

Dans ces trois modes de reconnaissance il s'agit de nous adapter aux circonstances, suivant notre sensibilité et notre réceptivité, en pratiquant ce qui nous parle et nous aide le plus, tout en ayant l'intelligence de la progression.

Nous allons à présent développer ces trois approches.