

## L'intégration des pensées dans la présence ouverte relâchée

### Descriptif

Cette approche fondée sur la présence ouverte relâchée consiste à rester simplement tout ouvert dans la sensation de l'instant. Ayant découvert l'ouverture, l'état ouvert, nous nous rendons compte qu'en cet état, la relation aux pensées change, celles-ci ont tendance à s'apaiser, elles sont moins importantes ou même absentes. L'important est de rester dans cette simple ouverture relâchée en laquelle se vit l'expérience nue de la pensée. En cet état, il n'y a pas à « intégrer les pensées » d'une façon active ou particulière. L'intégration consiste à simplement rester en l'état d'ouverture relâchée. L'état amène une dessaisie qui constitue l'intégration elle-même.

Il y a une qualité particulière à commencer la pratique d'intégration ainsi dans l'état d'ouverture, découvrant l'état de la pensée en cette ouverture, en laquelle les pensées sont naturellement intégrées à la pratique. Il n'est même pas besoin de parler de relation aux pensées ou de faire quoi que ce soit, il suffit simplement de cultiver l'état d'ouverture-dessaisie.

Cette approche est celle qui domine dans la pratique de la présence ouverte, l'*Open Mindfulness*. C'est de toutes les approches la plus essentielle et elle est suffisante, si nous la comprenons et sommes capables de la pratiquer avec stabilité. Cette stabilité se cultive dans le rappel à l'ouverture sensorielle, la présence ouverte relâchée. Cependant, comme les habitudes de la pensée nous en distrayant sont très prenantes, au moins au début, il est généralement nécessaire, en préliminaire et/ou en complément, d'utiliser aussi les deux autres approches.

### Exercice (Durée : 5 à 10 mn)

- Comme d'habitude, installez-vous dans une posture confortable, respirez naturellement, les sens bien ouverts, le regard détendu dans la vision panoramique.  
.....
- Détendez-vous, relâchez entièrement dans un état d'abandon, complètement présent à l'expérience de l'instant, suspendu en l'état d'ouverture relâchée.  
.....
- Dans cet état, vous ne vous souciez aucunement des pensées, ni de leur flot, ni de leur contenu. Vous restez en l'état de suspension, de contemplation.  
.....

- Il n'est rien à faire, ni à se dire, ni à commenter, ni à juger, vous restez naturellement relaxé dans l'ouvert. Le simple fait de rester ainsi tout ouvert diminue le pouvoir captivant et captateur des pensées et transforme aussi bien leur nature que la relation que vous avez avec celles-ci.

.....

- Restez ainsi autant que faire se peut, revenant à l'état d'ouverture relâchée chaque fois que vous vous en seriez distrait.