

ZINDEL  
**SEGAL**      JOHN  
**TEASDALE**      MARK  
**WILLIAMS**

Préface de **Jon Kabat-Zinn**

Traduction de Catherine Verhaeghe

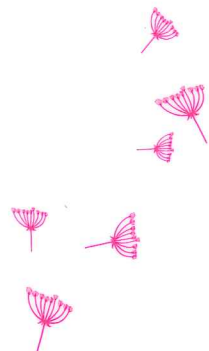
# Manuel de méditation anti-déprime



**+ de 4 heures  
d'exercices audio**

**DEMANDER CD AU  
SERVICE DU PRET**

**de boeck**  
supérieur



### Rêvant le réel<sup>3</sup>

Je suis allongée regardant la couleur du ciel traverser les arbres, rêvant le réel, savourant ce que l'on ressent lorsqu'on l'aime.

Pourquoi m'a-t-il fallu autant de temps pour lâcher prise, simplement souffler, pour que le jour puisse respirer par lui-même et ouvertement sans que je sois sur son chemin ?

Comment pourrais-je oublier la grâce de mon propre corps fort comme ce bleu, tendre comme le blanc de la fleur sauvage, chaud comme la lumière de la mi-journée ?

Permettez-moi de pratiquer une patience suffisamment audacieuse pour contenir chaque climat, faisant confiance aux éléments, la beauté de la pluie, toutes ses nuances de gris.

Je veux que tout ce qui est réel soit suffisant. Du moins c'est un point de départ. Et pour maîtriser l'art de l'aimer ; le sentir m'aimer en retour.

Linda FRANCE