

JON
KABAT-ZINN

OÙ TU VAS,
TU ES

Apprendre à méditer pour se libérer
du stress et des tensions profondes



Bienêtre

la pratique de la méditation, nous
attentifs au rythme régulier de notre res-
Remarquer comment souvent notre
attire ailleurs, tente de changer de
moments-là, au lieu de nous égarer,
de nous asseoir patiemment avec une
accrue de notre souffle qui se déroule
moment ; le laisser faire sans rien
observer, respirer... devenir inertes,



Lâcher prise

L'expression « lâcher prise » est devenue le cliché du siècle dans le jargon New Age. On l'emploie inconsidérément à toutes les sauces. Pourtant, il s'agit d'une puissante opération intérieure qui mérite qu'on s'y attarde. La technique du lâcher-prise peut nous apprendre quelque chose d'une importance primordiale.

Lâcher prise signifie littéralement ce que ça dit. C'est une invitation à cesser de se cramponner aux choses – qu'il s'agisse d'une idée, d'un événement, d'un moment particulier, d'un point de vue, d'un désir. C'est abandonner la contrainte, la lutte, la résistance, pour quelque chose de plus fort et de plus sain, issu de notre acceptation des événements tels qu'ils sont, sans les juger, sans être englués dans le désir. C'est ouvrir la main pour relâcher quelque chose qu'on tenait serré très fort.

Mais nous ne sommes pas seulement englués par nos désirs. Nous ne nous agrippons pas seulement aux choses avec les mains. Nous sommes souvent désespérément accrochés par l'esprit

à nos préjugés, nos espoirs et nos aspirations secrètes. Lâcher prise signifie aussi devenir transparent. Cela implique que nous laissons nos peurs et nos angoisses se dérouler jusqu'à leur terme, à la lumière de la pleine conscience.

Lâcher prise est seulement possible si nous prenons conscience et si nous acceptons l'existence de ces lunettes que nous mettons inconsciemment entre nous et la réalité, qui filtrent et colorent notre vision. Nous ne pouvons nous ouvrir pendant ces moments difficiles et gluants que si nous les saisissons en reconnaissant que nous sommes en train de juger, de condamner, de rechercher notre intérêt personnel.

La tranquillité, l'intuition et la sagesse ne surviendront que lorsque nous aurons accepté la totalité du moment présent sans avoir besoin de retenir ou de rejeter quelque chose. Ceci est une affirmation dont on peut tester la véracité. Essayez, rien que pour le plaisir. Vérifiez si le lâcher-prise de la partie de vous-même qui désire se raccrocher n'apporte pas en fin de compte une plus grande satisfaction que celle de se cramponner.