

ZINDEL  
**SEGAL**

JOHN  
**TEASDALE**

MARK  
**WILLIAMS**

Préface de **Jon Kabat-Zinn**

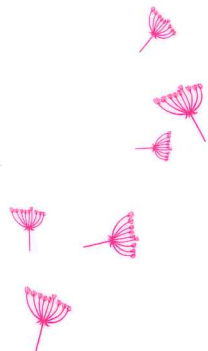
Traduction de **Catherine Verhaeghe**

# Manuel de méditation anti-déprime



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

**DEMANDER CD AU  
SERVICE DU PRET**



**de boeck**  
supérieur

## Le prélude<sup>5</sup>

Et s'il n'était pas nécessaire de changer, pas nécessaire de te transformer en quelqu'un de plus compatissant, de plus présent, de plus aimant ou de plus sage ?

En quoi cela affecterait-il les différents aspects de ta vie où tu essaies sans cesse d'être meilleur ?

Et si la tâche était simplement de te laisser te révéler, de devenir qui tu es déjà dans ta nature essentielle – bienveillant, compatissant et capable de vivre pleinement et passionnément le présent ?...

Et si la question n'était pas pourquoi suis-je si rarement la personne que je veux réellement être, mais pourquoi ai-je si rarement envie d'être la personne que je suis réellement ?

Comment ceci pourrait-il changer ce que tu penses devoir apprendre ?

Et si devenir ce que nous sommes réellement ne se produisait pas à travers l'effort et les tentatives, mais en reconnaissant et en recevant les gens, les endroits et les exercices qui nous offrent la chaleur de l'encouragement dont nous avons besoin pour nous révéler ?

Comment ceci façonnerait-il les choix que nous faisons sur la manière de passer cette journée ?

Et si vous saviez que l'impulsion nécessaire pour vous mettre sur la voie qui crée la beauté dans le monde émergera du plus profond de vous et vous guidera à chaque fois que vous porterez simplement attention et que vous patienterez ?

Comment ceci façonnerait-il votre immobilité, votre mouvement, votre volonté de suivre cette impulsion, pour simplement lâcher prise et danser ?

Oriah MOUNTAIN DREAMER

# Voir

## Orientati

John était en

Il était inqui

Il n'était pas  
la classe.

Cela ne faisai

Avant de poursuivre  
vant comment vou

---

---

---

---

---

---