

FOUTEZ-VOUS LA PAIX ! et commencez à vivre

On ne médite que si on s'arrête de chercher à méditer. Si on se débarrasse de l'impératif de devoir réussir quelque chose, d'accomplir quelque chose, de répondre à un objectif. Donc d'être dans l'angoisse de l'échec.

L'approche que je privilégie et que j'enseigne depuis des années est toute simple. Ne rien vouloir. Ne rien rechercher. Développer une attitude de *pleine présence* à ce qui est, y compris les pensées, intégrées telles qu'elles sont dans l'amplitude de la présence. Autrement dit, parlons à l'enfant en nous et demandons-lui de laisser tomber tout objectif.

La méditation est partout présentée comme le remède ultime pour se calmer. Je vais le dire sans détour : je n'essaye pas de me calmer en méditant. Je n'essaye même pas, quand je suis assis sur mon coussin, de me détendre : quand je pratique, ces idées me sont étrangères. Je me contente de bien me poser sur terre, de bien sentir le contact du sol, d'être présent à tout ce qui advient, y compris aux tornades quand elles se réveillent en moi.

Fabrice MIDAL