

3. La saisie cognitive comme source de mal-être

Nous avons déjà abordé la notion de saisie et les bienfaits de la dessaisie dans le chapitre 1 « Un bref aperçu sur les sciences contemplatives ».

La phénoménologie des sciences contemplatives met en évidence comment nous libérer du mal-être engendré par les illusions et les passions. Cette libération se fait, comme nous l'avons dit, dans la pratique de la dessaisie. La dessaisie est le principe actif de la thérapie qui nous guérit en nous transformant et en transformant notre relation au monde. Elle opère une guérison de ce que je suis et ce que je vis, me transformant, ainsi que ma relation au monde. Le remède fondamental proposé par les sciences contemplatives est la pratique de la méditation de pleine présence qui est essentiellement un entraînement à la dessaisie.

La pratique de la pleine présence propose les moyens concrets pour atténuer la saisie afin de réduire le mal-être, elle déconstruit la polarisation de la saisie dans la pratique de l'ouverture.