

8. La pleine présence comme thérapie fondamentale

La pratique de la pleine présence est une thérapie fondamentale, une thérapie libératrice. Elle permet de laisser s'exprimer ce qui a été réprimé, inhibé ou refoulé. Elle permet de laisser se libérer l'énergie bloquée, associée aux tensions émotionnelles conflictuelles et à tous les traumatismes du passé. C'est en fait une décharge de leurs potentiels conflictuels, une décharge d'énergies passionnelles et, finalement, de la polarité de la conscience dualiste. En l'état de pleine présence, les nœuds, les tensions et fixations cristallisés dans notre corps-esprit se dénouent, se libèrent. Ce qui fut refoulé, cessant d'être bloqué, chassé, dénié ou occulté, peut émerger et se décharger, se libérer. Cela s'accomplit naturellement en l'état de présence ouverte et relâchée. Il suffit de reconnaître et d'accueillir sans réaction de jugement, de refus, sans rejet ni fuite, ce qui émerge, ce qui remonte à la surface de la conscience. On est, vis-à-vis de soi-même, dans une attitude d'accueil, de neutralité bienveillante et ouverte.

L'apprentissage commence ainsi par entrer en amitié avec soi-même, par se réconcilier avec soi, dans une acceptation qui va permettre une douce et lente libération. Dans ce processus, des émotions émergent, elles sont accueillies sans peur en les laissant passer. Ainsi, s'opère progressivement une décharge émotionnelle qui va vers l'épuisement de la tendance animant l'émotion conflictuelle. L'épuisement ne se fait pas en une seule fois, cela demande de s'entraîner avec persévérance, encore et encore, mais cet épuisement des tendances est libérateur. Autrement dit, l'épuisement des tendances habituelles est la fonction thérapeutique de la méditation de pleine présence. C'est ainsi que la pleine présence nous libère et nous guérit des illusions, des passions et de leurs maintes difficultés.