

LE LÂCHER-PRISE

*Jean-Marc Mantel **

Un texte à paraître dans la [revue Recto-Verseau](#) de mars 2019

Pour pouvoir lâcher, il faut d'abord saisir. La saisie précède le lâcher. Elle concerne la totalité des perceptions : pensées, sensations, émotions. Il y a une saisie fonctionnelle, celle nécessaire pour la préhension des objets. Il y a une saisie psychologique, celle qui maintient en vie le sentiment d'exister en tant qu'entité individuelle. Cette dernière n'est pas une nécessité. Elle est une habitude, nourrie et entretenue par la perspective égotique, réflexe conditionné d'identification à un agrégat de mémoires, qui constitue ce qu'on nomme ma vie, mon histoire, ma personnalité.

A l'instant où il y a identification à ce personnage projeté par notre mental, le corps se met en tension. Une attitude défensive, réactive, s'installe, qui devient la dominante, la normalité. Ce n'est que lorsque la souffrance atteint un seuil suffisamment intense, que nous commençons à en explorer sa genèse.

Explorer la souffrance, c'est déjà apprendre à l'observer, dans son mécanisme psychique et dans son retentissement corporel. On va pouvoir alors mieux comprendre le lien indéfectible entre la souffrance – nous ne parlons pas ici de la douleur physique, organique, mais bien de la souffrance psychique – et la perspective égotique.

Vouloir défendre un point de vue, c'est déjà une souffrance. Donner une préférence à une chose au détriment d'une autre, c'est déjà une souffrance. Refuser que les choses soient ainsi, c'est aussi une souffrance. Croire que ce serait mieux si c'était différent, c'est encore la souffrance. Au final, tout ce qui contrarie notre ego est vécu comme une souffrance.

Nous ne pourrions donc faire l'impasse sur l'exploration de ce qu'on appelle l'ego. Ce moi est absent dans le sommeil profond, lorsque le mental est absent. Il se réactive dès que le mental se réveille, que ce soit dans les rêves nocturnes, ou au sortir du sommeil. Il est projection, dans la mesure où il est objet de perception. Il est, en effet, possible d'en percevoir sa naissance, tout comme son extinction.

Comme une pièce de théâtre qui se déploie dans l'espace d'un instant, avec un personnage principal, nommé moi-même, et des personnages accessoires, nommés les autres. Pourtant, avant le jaillissement de ce spectacle, il est évident que j'étais. Qu'est-ce donc que ce "j'étais". Le suis-je toujours ou ne l'étais-je qu'alors ? Qui suis-je donc, si je ne suis pas ce spectacle projeté, mais si j'en suis le connaisseur ? Si je peux connaître une chose, c'est bien parce que j'en suis en dehors.

La saisie et le lâcher sont ainsi indissociables, et consécutives à une posture psycho-corporelle inconsciente, tendant à saisir les objets de perception, subtils et grossiers, pour se les approprier. Ils sont donc la preuve d'un sentiment de division, qui n'est soulagé momentanément que par ce réflexe de préhension. Une fois l'objet désiré acquis, le mouvement du désir s'éteint, révélant, dans son absence, une satisfaction pleine, puis il reprend, projetant à nouveau la croyance d'un objet à saisir, nécessaire à la satisfaction.

* <http://jmmantel.net>

C'est tout ce processus qui est contemplé à partir d'un regard global, silencieux, qui embrasse le champ des phénomènes dans son ensemble, incluant corps et mental. La compréhension se fait ainsi des mécanismes qui sous-tendent les réflexes de saisie, avec la peur et le désir de sécurité qui les nourrissent.

Ne pas obtenir ce qu'on désire engendre peur et souffrance. Mais, au final, que désire-t-on ? Sans clarifier cette question, on va continuer à désirer des objets, qui nous donnent une satisfaction transitoire, mais vont invariablement nous quitter, nous renvoyant ainsi à une solitude douloureuse et honnie.

L'écoute du corps va, là, nous servir de guide. Le corps contient, en effet, toutes les traces des conflits engendrés par le psychisme. Dès que nous voulons une chose et son contraire, le beurre et l'argent du beurre, il y a conflit, et répercussions corporelles, sous la forme d'une tension, d'une réaction. Lorsque cette tension est écoutée, elle va, au bout d'un moment, s'apaiser par elle-même et s'effacer. Encore faut-il que l'écoute soit maintenue, et qu'elle ne "zappe" pas d'un objet à un autre, empêchant cette transmutation de s'opérer. Si l'écoute est maintenue, le miracle se produit. La réaction s'efface. La tranquillité se révèle.

Celui qui saisit et celui qui lâche ne sont pas différents. Il n'y a qu'un seul et même personnage qui officie dans la saisie et dans le lâcher. Ce personnage est créé par mon mental. Il n'existe pas lorsque le mental s'efface, par exemple dans l'immersion dans la nature, lors d'une émotion intense, ou dans le sommeil profond. Il réapparaît sitôt après, recréant un monde divisé entre moi, l'autre et le monde. La solitude égotique, et la souffrance qui s'y rattache, réapparaissent ainsi, en même temps que le mental renaît. L'ego, le mental et la souffrance, montrent ainsi leur interdépendance.

Quitter la souffrance, c'est quitter son mental. Cela ne signifie pas de ne plus en avoir, mais de ne plus le croire. Une pensée ne prend son pouvoir que par la croyance en la vérité qu'elle défend. Lorsque la pensée est vue et intégrée comme une projection, un simple reflet émergeant dans la conscience, sa validité est remise en cause, car une pensée opposée est toujours présente, dans son ombre.

Doit-on croire une pensée, ou son opposé, ou bien se défaire des deux ? On ne peut s'en défaire par la volonté, car la volonté est encore le fruit d'une pensée. C'est la pensée qui nous quitte, dès lors qu'elle n'est plus confondue avec la vérité.

La vérité ne peut être pensée. Lorsqu'elle est pensée, il ne s'agit plus que de son reflet. Et le reflet d'une chose n'est pas la chose. Ce qu'on nomme vérité, c'est ce qui fait écho en nous, avec une indicible justesse. Cela sonne juste, tout comme l'oreille avertie reconnaît l'harmonie d'un son mélodieux. Nous sommes tous porteurs de cette vérité profonde, qui s'éveille lorsqu'en résonne son écho. Tout être est ainsi un chercheur de vérité. Il passe son temps à tenter de comprendre qui il est, ce qu'il cherche et ce qu'il désire. Plongé dans la confusion de son mental et de ses sens, il se croît libre tout en étant enchaîné à eux.

La compréhension amène un renversement dans la perspective. Elle permet de réaliser que ce que nous cherchons, nous le sommes, et que ce que nous sommes, nous ne pouvons le penser, mais ne pouvons que l'être. Soyons ! Que pourrions-nous demander de plus.

La satisfaction d'être est sans égal. Elle ne repose pas sur l'acquisition, mais sur elle-même. Elle est elle-même son propre socle, son inamovible support.

Être est sans division. L'unité est vécue, intégrée. Elle est seule réalité. Le monde illusoire créé par notre propre mental disparaît. La réalité brille de sa propre lumière. Elle n'a pas besoin d'être éclairée, car elle est elle-même lumière. En cela, soyons. En cela, nous sommes.

* * *