

# L'impérieuse nécessité du lâcher-prise

Au travers de cet exemple, nous comprenons que le lâcher-prise est d'une simplicité enfantine. Quoi de plus simple en effet que de concentrer son attention à l'intérieur du corps pour ressentir ce qui s'y passe ? Toutefois, si c'est si simple, alors pourquoi avons-nous tant de difficultés à vivre le lâcher-prise en pratique ? Cette difficulté provient de la puissance d'illusionnement de nos conditionnements, qui parviennent à nous sortir de nous-mêmes avec d'autant plus de facilité qu'ils ont été souvent utilisés par le passé, et qu'ils sont associés à de profondes blessures psychiques. Il suffit alors qu'un stimulus extérieur entre en résonance avec l'une de ses blessures pour que le mécanisme de défense, autrement dit le réflexe conditionné, se déclenche. À défaut de vigilance nous nous laissons alors hypnotiser par ce conditionnement, qui nous déconnectent de notre réalité intérieure même. Même si nous sommes conscients de notre état émotionnel et que nous en ressentons l'inconfort, nous restons captivés par l'élément déclencheur et par le moyen de défendre notre ego. En conséquence de cette réaction, nous ne sommes pas totalement présents à notre réalité intérieure. Nous « manquons la cible ».