

JON  
KABAT-ZINN  
OÙ TU VAS,  
TU ES

Apprendre à méditer pour se libérer  
du stress et des tensions profondes



Bénétre



### *Qu'est-ce que la pleine conscience ?*

La pleine conscience est une ancienne pratique bouddhiste qui s'applique parfaitement à nos vies contemporaines. Cette pratique a peu à voir avec l'enseignement de la philosophie bouddhiste, mais elle a tout à voir avec l'éveil de notre conscience et le désir de vivre en harmonie avec soi-même et le monde qui nous entoure. Il s'agit de prendre conscience de qui nous sommes, d'un questionnement sur le monde et de notre place dans le monde. Il s'agit d'apprécier la plénitude de chaque moment que nous vivons et surtout, d'être en contact avec notre être dans sa plénitude.

▫ Du point de vue bouddhiste, notre état de veille ordinaire est très limité et contraignant. La méditation nous aide à sortir de cet automatisme inconscient, nous donnant ainsi la possibilité de réaliser toutes nos capacités conscientes et inconscientes.

Des sages, des yogis, des maîtres zen ont exploré systématiquement ce domaine depuis des siècles ; ce faisant, ils ont découvert des horizons qui peuvent être bénéfiques à l'Occident dont la culture est davantage orientée vers le contrôle et la domina-



tion de la nature par l'homme. Nous avons négligé le fait que nous faisons également partie de la nature. L'expérience collective de ces maîtres nous apprend qu'en explorant l'essence de notre psyché et son fonctionnement nous pourrions vivre avec plus d'harmonie et de sagesse. Ils présentent aussi une conception du monde complémentaire à l'esprit matérialiste et réducteur qui domine actuellement la pensée et les institutions occidentales. Ce point de vue n'est pas l'apanage de la mystique orientale. En 1846, le grand écrivain et philosophe américain Henry David Thoreau, évoquant avec passion le bonheur du moment présent dans la simplicité de sa vie dans la Nouvelle-Angleterre, dénonçait déjà les pièges de la société de consommation et du culte de l'argent.

La pleine conscience est au cœur de la méditation bouddhiste. Le concept fondamental en est simple. Son pouvoir réside dans sa pratique et ses applications. La pleine conscience signifie « faire attention » d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugements de valeur. Cette sorte d'attention nourrit une prise de conscience plus fine, une plus grande clarté d'esprit et l'acceptation de la réalité du moment présent. Cela met en évidence le fait que nos vies sont une succession de moments où nous avons intérêt à être présents.

Une conscience distraite du moment présent crée en nous des problèmes renforcés par nos peurs et notre manque de confiance en nous – problèmes qui ne feront que s'amplifier avec le temps. Ainsi, nous nous sentons parfois enlisés dans les difficultés de la vie, ayant perdu le contact avec la réalité et avec les autres. Nous n'avons plus l'éner-

gie de rassembler nos forces dans une direction précise qui nous apporterait plus de satisfactions et, entre autres, une meilleure santé.

La pleine conscience est un moyen simple mais efficace pour se débloquer, pour prendre contact avec nos propres ressources vitales, pour cultiver notre rapport avec la famille, avec la vie professionnelle, avec le monde et, surtout, avec notre propre personne.

Si cette voie est à la base du bouddhisme, du taoïsme, du yoga, de la tradition des Indiens d'Amérique, nous la trouvons aussi dans les œuvres d'écrivains tels que Ralph Emerson, Henry Thoreau, Walt Whitman ou Novalis. C'est la contemplation du moment présent dans un esprit d'attention et de discernement. C'est le contraire de l'attitude qui consiste à prendre la vie pour argent comptant.

Cette habitude de s'accrocher au temps à venir plutôt qu'au temps présent conduit à une méconnaissance du chemin de la vie où l'on reste trop souvent embourbé. Cela correspond aussi à une méconnaissance de nous-mêmes. Notre perception des autres et du monde autour de nous est limitée.

Les religions, par tradition, ont tenté d'apporter des réponses à ces questions fondamentales. Mais la pleine conscience a peu de choses en commun avec la religion, à part la volonté d'approfondir le mystère de la vie et notre interdépendance avec tout ce qui existe.

Lorsque nous nous engageons à « prêter attention », avec un esprit ouvert, dénué de tout préjugé, en faisant abstraction de nos sympathies ou de nos antipathies, de nos projections et de nos espoirs, de nouvelles possibilités s'ouvrent à nous

qui nous permettent de nous libérer de la camisole de force de l'inconscient.

J'aime définir la pleine conscience comme un art de vivre. Il n'est pas nécessaire d'être un bouddhiste ou un yogi pour le pratiquer. En fait, si vous êtes tant soit peu familier avec le bouddhisme, vous saurez que la chose la plus importante est d'être soi-même et non pas d'essayer de devenir quelqu'un que vous n'êtes pas déjà. Le mot « bouddha » signifie celui ou celle qui s'est éveillé à sa vraie nature.

Ainsi, la pleine conscience n'entre pas en conflit avec des concepts religieux – ou scientifiques – et n'essaie pas de propager un système de pensée ou une idéologie. C'est simplement un procédé pratique pour développer le potentiel de chacun. Le processus n'a rien d'une analyse froide et insensible. Au contraire, ses attributs sont la douceur, l'appréciation du moment présent, l'amour de soi et des autres.

\*

Un disciple a dit un jour :

« Quand j'étais bouddhiste je rendais fous ma famille et mes amis, mais maintenant que je suis devenu un bouddha, je ne dérange plus personne. »



### *Simple mais pas facile...*

Si la pratique de la pleine conscience paraît simple, elle n'est pas nécessairement facile. Elle exige beaucoup d'efforts et de discipline parce que les forces qui nous empêchent de « faire attention », c'est-à-dire nos habitudes et nos réactions automatiques, sont extrêmement tenaces. Ces habitudes sont si fortes et tellement ancrées en nous qu'il faut un engagement certain et un travail régulier pour atteindre et soutenir cet état de pleine conscience. Mais ce travail est satisfaisant car il nous dévoile de nombreux aspects de nos vies que nous perdons de vue habituellement.

Ce travail est également révélateur car il nous permet littéralement de voir avec plus d'acuité des domaines de notre existence que nous préférons ignorer. Cela peut mettre en lumière des émotions profondément enfouies – tristesse, douleur, amour-propre blessé, colère, peur –, sentiments d'habitude refoulés dans notre inconscient.

La pleine conscience nous aide, par ailleurs, à goûter des sentiments de joie ou de paix qui passent souvent inaperçus. Ce travail nous confère aussi un certain pouvoir, car il donne accès à des