

JON  
KABAT-ZINN

# OÙ TU VAS, TU ES

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



Bienêtre



### *La pratique du non-agir*

Le non-agir n'a rien à voir avec l'indolence ou la passivité. Bien au contraire. Cultiver le non-agir, que ce soit dans l'immobilité ou dans le mouvement, requiert beaucoup de courage et d'énergie. En outre, il est difficile de consacrer régulièrement un certain temps au non-agir par rapport à toutes nos occupations quotidiennes.

Cependant, le non-agir ne devrait pas être une menace pour ceux qui se sentent dans l'obligation de toujours accomplir quelque chose. Ils découvriront peut-être qu'ils pourront en « faire » encore plus et mieux en pratiquant le non-agir. Il s'agit simplement de laisser les choses suivre leur propre cours, sans effort.

L'image d'un mouvement sans effort se produit parfois dans la danse et les sports de haut niveau. Le spectacle de ces moments privilégiés nous coupe le souffle. Ce phénomène peut se produire dans tous les domaines de l'activité humaine, du travail de mécanicien au travail parental. Cela arrive habituellement au bout de nombreuses années de pratique et d'expérience, permettant une exécution inédite, au-delà de la technique, de

l'effort, et surtout de la pensée. L'action devient alors une expression analogue à la création artistique, un lâcher-prise de l'effort conscient – une union de l'esprit et du corps en mouvement. Nous caressons tous au fond de nous le secret espoir de connaître dans nos vies de tels moments remplis de grâce et d'harmonie.

Thoreau dit encore : « Transformer la qualité de la journée est le suprême de l'art. »

En parlant de la danse, Martha Graham a dit un jour à ses élèves : « La seule chose qui compte est ce moment en mouvement. Rendez-le vital et unique. Ne le laissez pas filer en douce, sans l'apprivoiser. »

Thoreau et Martha Graham avaient une intuition digne des plus grands maîtres de méditation. Il nous appartient donc de travailler notre vie entière sur la pratique du non-agir en sachant pertinemment que cultiver le non-agir, ironiquement, exigera de nous plus d'effort que l'action qui nous est naturelle.

La méditation est synonyme de la pratique du non-agir. Nous ne pratiquons pas pour rendre les choses parfaites ou pour les faire parfaitement, mais plutôt pour saisir le fait que les choses sont déjà parfaites. Cela correspond à l'idée de saisir le moment présent dans sa plénitude, dans sa pureté, sans rien y ajouter, lui laissant ainsi la possibilité de faire naître le moment suivant. C'est le flux incessant du temps renouvelé dans le courant de la pleine conscience.