

JON
KABAT-ZINN
OÙ TU VAS,
TU ES

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



Bien-être



Ne pas juger

Il n'est pas nécessaire de pratiquer la méditation pendant longtemps pour s'apercevoir que notre esprit évalue constamment nos expériences, les comparant avec d'autres, selon des échelles de valeur que nous nous fabriquons le plus souvent par peur. Peur de ne pas être à la hauteur, peur que les malheurs arrivent, peur que les bonheurs ne durent pas, peur que les autres nous fassent du mal, peur d'être les seuls à ne rien connaître, etc.

Lorsque l'on tente de rester tranquille, les jugements de valeur nous percent les oreilles comme des hurlements de sirène. J'ai mal aux genoux... Je m'ennuie... J'aime bien cette sensation de paix... Hier ma méditation était bien, mais aujourd'hui ça ne va pas... Ce n'est pas mon truc. Je n'y arriverai jamais, etc.

Ce genre de pensées nous prend la tête et pèse une tonne. C'est comme si l'on portait sur la tête une valise remplie de cailloux. On est soulagé en la posant à terre. Imaginons comment on se sentirait si l'on mettait en suspens tous nos jugements en laissant chaque moment se dérouler sans l'évaluer comme « bon » ou « mauvais ». Nous

goûterions une vraie paix, une vraie libération intérieures.

Pendant la méditation, on s'efforce de cultiver une attitude impartiale envers tout ce qui nous vient à l'esprit. Sinon, nous ne pratiquons pas vraiment la méditation. Ça ne veut pas dire que les jugements de valeur vont disparaître, car il est dans la nature de l'esprit humain de comparer et de juger; quand ils arrivent, n'essayons pas de les nier ou de les arrêter, pas plus que les autres pensées qui nous passent par la tête.

Le procédé que nous utilisons dans la méditation consiste simplement à observer tout ce qui passe par l'esprit et le corps et à en prendre note sans jugement de valeur, sachant que nos jugements sont inévitables et que nos idées sur l'expérience elle-même sont nécessairement réductrices. Ce qui nous intéresse, c'est le contact direct avec l'expérience même de la méditation – qu'il s'agisse de l'inspiration ou de l'expiration, d'une sensation, d'une impulsion, d'une pensée, d'une perception ou d'un jugement. Nous restons attentifs à ne pas juger nos jugements...

Nos pensées colorent habituellement toutes nos expériences, et, provenant de réactions et de préjugés basés sur une information limitée, influencées par notre conditionnement passé, elles sont en général approximatives. En conséquence, lorsque nous ne prenons pas conscience de cet état de choses, notre vision du moment présent risque d'être obscurcie. Le simple fait d'être familier avec cette habitude de juger qui est si profondément ancrée en nous, et de l'observer quand elle apparaît, nous conduira à une plus grande réceptivité.

Une attitude dépourvue de jugements de valeur ne signifie pas que l'on n'assume plus nos responsabilités dans la société ni qu'on puisse faire n'importe quoi. Ça veut dire simplement que nous agissons avec plus de clarté dans notre propre existence et que nous serons plus équilibrés, plus efficaces et plus moraux dans nos activités, à partir du moment où nous savons que nous sommes plongés dans un flux inconscient de goûts et de dégoûts, de désirs et de répulsions, qui nous dissimule le monde réel et la pureté originelle de notre être. Ces états d'âme peuvent s'installer définitivement, entretenant en nous des comportements « accros » dans tous les domaines de l'existence.

Lorsque nous sommes capables de reconnaître les signes de l'avidité, de l'aversion et de la haine dans nos réactions, nous constatons que nous sommes manipulés par ces forces. Il n'est pas exagéré de dire qu'elles dégagent une toxicité chronique qui nous empêche de voir les choses telles qu'elles sont et de mobiliser notre potentiel véritable.