

JON  
KABAT-ZINN  
OÙ TU VAS,  
TU ES

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



JAI  
LU  
Bien-être



### *La méditation assise*

La position assise a-t-elle quelque chose de spécial? Non, si nous parlons de la manière habituelle de s'asseoir, c'est-à-dire une façon de soulager ses jambes du poids de son corps. Mais il s'agit de tout autre chose quand nous associons la position assise à la méditation.

Superficiellement, on s'en aperçoit facilement au premier regard. Par exemple, on ne peut savoir si une personne est en train de méditer, lorsqu'elle est debout, couchée ou en train de marcher. En revanche, on le voit tout de suite quand la personne est assise par terre. Sous tous les angles, la posture incarne l'éveil, même quand les yeux sont mi-clos et que le visage est calme et serein. La stabilité et la majesté de la posture assise font penser à une montagne. Cette solidité est très impressionnante. Dès que la personne s'endort, toutes ces qualités disparaissent. À l'intérieur, l'esprit s'effondre, à l'extérieur, le corps s'affaisse.

Dans la méditation assise, on reste immobile, le dos droit, dans le prolongement de la tête, pen-

dant des périodes assez longues. Il est relativement aisé d'acquérir une posture droite avec, cependant, beaucoup de pratique. Mais le plus difficile est de maintenir correcte la posture intérieure. Il s'agit de savoir ce que fait l'esprit... de trouver la posture de l'esprit.

Il existe plusieurs façons d'aborder le moment présent dans la posture assise. Toutes les approches impliquent de faire attention à l'intention, sans émettre de jugements de valeur. Ce qui diffère, c'est sur quoi l'on se concentre et comment on s'y prend.

Le mieux est la simplicité : commencer par la respiration. Sentir le souffle qui entre et qui sort. Au bout d'un certain temps, on peut accroître son champ de conscience de manière à observer les va-et-vient, les circonvolutions de nos pensées et les tourbillons de nos sensations, les perceptions et les pulsions de notre corps et de notre esprit. Mais cela prendra du temps avant que la concentration et la pleine conscience se renforcent assez pour englober un aussi vaste champ d'objets d'observation sans s'y perdre ou s'y engluer. Pour la plupart d'entre nous, cela exige des années d'efforts et cela dépend surtout de la force de notre motivation et de l'intensité de notre pratique. C'est pourquoi, au début, il est préférable de rester avec le souffle et de s'en servir comme d'une ancre si l'on part à la dérive. Essayez pendant quelques années et vous verrez le résultat.