

JON  
KABAT-ZINN

# OÙ TU VAS, TU ES

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



Bien-être



#### EXERCICE :

Prendre conscience pendant la méditation des questions qui nous viendraient à l'esprit : « Est-ce que je fais ça correctement ? », ou bien : « Est-ce que je devrais ressentir cela ? », ou encore : « Est-ce que cette sensation est correcte ? » Au lieu d'essayer de répondre à toutes ces questions, examinez plus profondément le moment présent. Développez votre conscience à ce moment-là. Soyez aussi attentif à ce moment qu'au rythme de votre respiration. Englobez tout le contexte. Pensez qu'en ce moment, précisément, « ça y est », quel que soit le « ça ». Considérez avec une profonde attention le « ça » du moment présent, tout en gardant la pleine conscience en activité et en laissant chaque moment s'enchaîner l'un après l'autre sans analyser, ni juger, ni condamner, ni douter ; simplement, observer, recevoir, s'ouvrir, laisser être, accepter. Maintenant. Seulement ce pas. Seulement ce moment.



### *Quelle est ma voie ?*

Nous disons fréquemment à nos enfants qu'ils ne peuvent pas faire tout ce qui leur passe par la tête. Nous leur faisons même comprendre que c'est mal de le vouloir. Et quand ils demandent : « Pourquoi pas, Maman ? », « Pourquoi, Papa ? », à bout de patience, nous répondons : « Parce que c'est comme ça ! Tu comprendras quand tu seras plus grand. »

N'est-ce pas très injuste ? Nous, adultes, ne nous comportons-nous pas de la même manière que nos enfants ? Nous désirons aussi que les choses se passent comme nous le voulons, et le plus souvent possible. Quelle est la différence entre nos enfants et nous, à part que nous sommes plus hypocrites ? Et si nous pouvions satisfaire nos désirs, qu'arriverait-il ? Vous souvenez-vous de tous les ennuis qui s'abattent sur les héros des contes de fées quand un génie, un nain ou une sorcière leur proposent trois souhaits ?

Quand on leur demande son chemin, les habitants de l'État du Maine ont coutume de répondre :

« D'ici, on ne peut pas aller là-bas. » Si l'on se met sur le terrain de l'existence humaine, il serait peut-être plus exact de dire : « Vous n'arriverez là-bas que si vous êtes pleinement ici. » Combien d'entre nous sont conscients de cette ironie du destin ? Est-ce que nous reconnâtrions notre chemin si on nous l'indiquait ? Est-ce que le fait d'arriver à nos fins résoudre nos problèmes ou est-ce que de réaliser nos désirs suscités par des pulsions inconscientes ne compliquerait pas davantage notre vie ?

La question vraiment intéressante serait plutôt : « Quelle est précisément *ma* voie ? » Il est rare que nous contemplions notre vie en profondeur. Combien de fois nous posons-nous les questions aussi fondamentales que : « Qui suis-je ? », « Où allons-nous ? », « Suis-je sur le bon chemin ? », « Quel est mon désir, quelle est ma Voie ? », « Qu'est-ce que j'aime vraiment ? »

Réfléchir sur « Quelle est ma Voie ? » est un élément intéressant à introduire dans notre pratique de méditation. Nous n'avons pas besoin de fournir des réponses. D'ailleurs, il n'y en a pas une en particulier. Le mieux, c'est de ne pas y penser. Simplement, continuer à poser la question en laissant venir les réponses sans les retenir. Comme dans tout ce qui se rapporte à la méditation, nous ne faisons qu'observer, écouter, noter, laisser être, lâcher prise, tout en répétant la question : « Quelle est ma Voie ? », « Quel est mon chemin ? », « Qui suis-je ? »

Ici, le but est de rester disponible au *non-savoir*, jusqu'au point d'admettre « je ne sais pas », en fai-

sant l'expérience d'accepter calmement cet état sans se culpabiliser. Après tout, en ce moment précis, c'est probablement une affirmation qui correspond à notre situation présente.

Une enquête de ce genre peut conduire à une ouverture, à une compréhension et à une nouvelle vision du monde. Au bout d'un certain temps, cette quête se nourrit de sa propre substance. Elle imprègne tous les pores de notre être et insuffle une vitalité nouvelle, une grâce vibrante dans la routine de notre existence quotidienne. Ce n'est plus nous qui la faisons, c'est elle qui nous « fait ». C'est une bonne manière de trouver le chemin le plus proche de notre cœur. Après tout, ce voyage, cette quête aventureuse, prendra d'autant plus une dimension héroïque que nous l'entreprendrons avec vigilance et enthousiasme. En tant qu'êtres humains, nous sommes les héros mythiques des contes de fées, de la légende du roi Arthur. Pour les femmes comme pour les hommes, ce voyage est une trajectoire entre la naissance et la mort, une vie vécue. Personne n'échappe à l'aventure. Simplement, nous la vivons différemment.

Pouvons-nous ressentir l'écoulement de notre propre vie ? Sommes-nous conscients du défi que nous impose notre humanité ? Recherchons-nous les occasions de nous prouver à nous-mêmes que nous sommes capables de les relever ? Que nous agissons selon notre vraie nature ? Que nous sommes capables de trouver notre Voie, et surtout de la mettre en pratique ?