

## Où tu vas, tu es

de Jon Kabat-Zinn - éd. J'ai lu  
par Étienne Drapeau

**T**out le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne pas savoir demeurer en repos dans une chambre. » Cette pensée de Pascal est certainement plus que jamais d'actualité dans un monde stressant et qui, avec la crise actuelle, le sera encore davantage.

Dans beaucoup de messages, il nous est demandé de prier, de bénir et de méditer. Mais beaucoup avouent qu'il leur est difficile de méditer. D'où l'intérêt de ce petit livre écrit par un spécialiste. Jon Kabat-Zinn est Américain. Il est le fondateur d'une clinique de réduction du stress du centre médical de l'Université du Massachusetts. Ainsi qu'il l'indique, de plus en plus d'hôpitaux et de cliniques suivent des programmes similaires à celui qu'il a conçu : on enseigne aux malades, aux patients « comment utiliser la méditation pour faire face et travailler avec le stress, la douleur et les difficultés de la vie. » Durant les 16 dernières années 8000 personnes ont participé à son programme d'initiation à la pleine conscience, comme il l'appelle. Il s'agit de personnes de tous les âges, de toutes les professions, aussi bien des juges, des athlètes, des hommes d'affaires, des enfants que des prêtres catholiques. Comme on le constate, il ne s'agit pas du livre d'un théoricien, mais de quelqu'un qui expérimente dans sa vie la méditation et réussit à en transmettre la pratique pour le mieux de ses patients.

Certes, les pratiques pour cultiver la conscience méditative ou pleine conscience ont été développées dans la tradition bouddhique. Mais celle-ci par

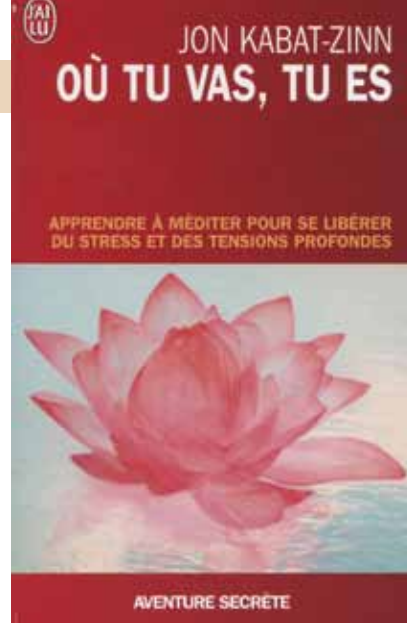
son essence universelle, comme il le rappelle, s'adresse à tous, aussi bien les Occidentaux que les Orientaux.

Faire passer cette idée de la pleine conscience pour que chacun l'expérimente et en retire les bienfaits n'est pas chose évidente. Pour y arriver Jon Kabat-Zinn a conçu son livre en trois parties : *l'éclosion de l'instant présent*, *le cœur de la pratique* et enfin *dans l'esprit de la pleine conscience*. Chaque chapitre est très court, ciblé sur une idée essentielle, assorti d'une citation et suivi de la proposition d'un petit exercice.

*Dans l'éclosion de l'instant présent*, l'auteur nous propose progressivement un « art », celui de redécouvrir le temps, de s'abstraire de l'agitation pour être dans le moment présent et dans l'intimité de son soi, de son être intérieur. Cela commence par des expériences de lâchez-prise dans la journée, puis par l'écoute de son souffle, beaucoup de pratique, de patience aussi, qui vont accompagner le non-jugement, la confiance, la générosité, et bien sûr la concentration. On le comprend « pour s'investir totalement et durablement



dans la méditation, il faut être habité par une vision personnelle, profonde, tenace une



vision intime de nous-mêmes, de nos valeurs, de nos désirs. »

Cette première approche réalisée qui est essentielle, il faut entrer dans le cœur de la pratique. L'auteur nous parle de la posture, de la façon d'utiliser les mains, de la durée de la méditation. Mais aussi des thèmes que peut prendre notre méditation : la montagne, le lac, qui sont des images fortes qui peuvent faire naître en nous force et stabilité ou tranquillité. « La méditation de la bonté aimante » peut nous aider aussi à nous aimer davantage nous-même, comme toute autre personne. « Cette dernière pratique ne fait que « dévoiler ce qui est présent. L'amour et la bonté sont toujours là quelque part. En fait, ils sont partout. »

Dans la troisième et dernière partie intitulée *dans l'esprit de la pleine conscience*, Jon Kabat-Zinn plonge dans le concret, le quotidien. Il nous montre comment associer cette pratique de la méditation et les questions ou les problèmes que nous pouvons rencontrer chaque jour qu'il s'agisse du lever matinal, de l'autorité, de la colère, de l'auto-satisfaction, etc.

« La Pleine conscience donne aux êtres et aux choses une lumière qui est généralement associée au mot spiritualité. (...) Finalement, la spiritualité consiste peut-être à faire l'expérience immédiate du tout et de ses interconnexions, de la vision du lien entre l'individuel et l'ensemble et que rien n'est séparé ni superflu. S'adonner à la science, tout comme laver la vaisselle, devient spirituel. Ce qui compte, c'est d'être présent dans votre expérience intérieure. Tout le reste n'est que pensées... » Δ