

La méditation : ce n'est pas ce que vous pensez!

Meditation: It's Not What You Think

© 2005 Jon Kabat-Zinn Excerpted from Coming to Our Senses, Hyperion Press, NY, NY

<https://palousemindfulness.com/>

Il serait peut-être bon de clarifier quelques malentendus sur la méditation dès le départ. Premièrement, la méditation est mieux considérée comme une manière d'être plutôt qu'une technique ou une collection de techniques. Je le répète. La méditation est une manière d'être, pas une technique.

Cela ne veut pas dire qu'il n'y ait pas de méthodes ou techniques associées à la pratique de la méditation. En fait, il y en a des centaines, et nous ferons bon usage de certaines d'entre elles. Mais sans comprendre, que toutes les techniques sont orientées et sont des véhicules vers une manière d'être en relation avec le moment présent, son propre esprit et sa propre expérience, on peut facilement se perdre dans les techniques et dans des tentatives erronées mais tout à fait compréhensibles, les utiliser pour aller ailleurs et expérimenter un résultat ou un état spécial que nous pensons être le but de tout cela...

Deuxièmement, la méditation n'est pas la relaxation orthographiée différemment. Peut-être devrais-je le redire aussi: la méditation n'est pas la relaxation orthographiée différemment.

Cela ne veut pas dire que la méditation n'est pas fréquemment accompagnée d'états profonds de détente et par une profonde sensation de bien-être. Bien sûr, cela se peut parfois. Mais la pleine conscience est l'étreinte de tous les états d'esprit de conscience, sans n'en préférer un. Du point de vue de la pratique de la pleine conscience, douleur ou angoisse, ennui ou impatience ou frustration ou anxiété ou tension dans le corps sont tous des objets également valables de notre attention si nous les notons surgir dans le moment présent. Chacun est une riche occasion de perspicacité et d'apprendre, et potentiellement, de se libérer, plutôt que des signes que notre pratique de la méditation n'est pas "réussie" parce que nous ne nous sentons pas détendus ou nous n'éprouvons pas le bonheur à un moment donné.

On pourrait dire que la méditation est vraiment une manière appropriée d'être et convenant aux circonstances que l'on trouve soi-même, à tout moment. Si nous sommes pris dans les préoccupations de notre propre esprit, à ce moment-là, nous ne pouvons pas être présents de façon appropriée ni même, du tout. Nous apporterons une certaine intention à tout ce que nous disons, faisons ou pensons, même si on ne le sait pas...

Pour la méditation, et surtout la méditation de la pleine conscience, il ne s'agit pas de se lancer ni de se catapulte n'importe où, ni de se divertir de certaines pensées ni de se débarrasser d'autres pensées. Ce n'est pas non plus de vider son esprit ou de vouloir soi-même être paisible ou détendu. C'est vraiment un geste intérieur qui entraîne le cœur et l'esprit (vu comme un tout cohérent) vers une prise de conscience du spectre complet du moment présent tel qu'il est, en acceptant tout ce qui se passe simplement parce que cela est en train de se passer...

La méditation ne consiste pas à essayer d'aller n'importe où ailleurs. Il s'agit de se permettre d'être exactement où nous sommes et comme nous sommes, et pour que le monde soit exactement comme il est en ce moment aussi. Ce n'est pas si facile, car il y a toujours quelque chose sur quoi nous pouvons trouver à redire si nous ne dérogeons pas de ce que nous pensons. Et donc, il y a une grande résistance de l'esprit et du corps à s'adapter et voir les choses telles qu'elles sont, même pour un instant. Cette résistance à ce qui peut être encore plus aggravée si nous méditons parce que nous espérons qu'en agissant ainsi, nous pourrions effectuer des changements, changer les choses, améliorer nos propres vies et contribuer à améliorer le sort du monde...

Donc, du point de vue de la conscience, tout état d'esprit est un état méditatif. La colère ou la tristesse est toute aussi intéressante et utile et valable à considérer que l'enthousiasme ou le plaisir, et bien plus encore précieux qu'un esprit vide, un esprit qui est insensé, déconnecté. La colère, la peur, la terreur, la tristesse, le ressentiment, l'impatience, l'enthousiasme, le plaisir, la confusion, le dégoût, le mépris, l'envie, la rage, la luxure, même l'ennui, le doute et la torpeur, en fait tout les états d'esprit et les états du corps sont des occasions de se connaître mieux soi-même si nous pouvons nous arrêter, regarder et écouter d'autres mots, si nous pouvons revenir à nos sens et être intime avec ce qui se présente dans la conscience à tout moment. La chose étonnante, tellement contre-intuitive, c'est que rien d'autre ne doit se produire. On peut renoncer à essayer de voir quelque chose de spécial se produire. En lâchant prise sur vouloir que quelque chose de spécial se produise, peut-être pouvons-nous réaliser que quelque chose de très spécial se produit déjà, et se produit toujours, à savoir la vie émergeant à chaque moment comme *la conscience elle-même*.