

Le défi d'une époque - et d'une vie

Jon Kabat-Zinn

*C'est peut-être quand nous ne savons plus que faire
Que sonne l'heure de notre vrai travail,
Et quand nous ne savons plus quelle voie emprunter
Que commence notre vrai voyage.*

Wendell Berry

J'ignore ce qu'il en est pour vous, mais en ce qui me concerne, j'ai le sentiment que nous sommes à un carrefour décisif de la vie sur cette planète. Une multitude de directions s'offrent à nous. Le monde mais également nos cœurs semblent être en feu, en proie aux flammes de la peur et de l'incertitude, vidé de toute conviction et souvent emplis d'une intensité aussi ardente qu'hasardeuse. La façon dont nous appréhendons le monde et nous-même à ce carrefour aura un immense impact sur la tournure que prendront les choses. Ce qui nous attend dans les moments à venir, en tant qu'individus et en tant que société, sera en grande partie façonné par l'usage que nous ferons de notre aptitude innée et incomparable à être clairement conscients de ce que nous vivons. L'avenir sera façonné par ce que nous choisirons de faire pour guérir la détresse, l'insatisfaction sous-jacentes et le mal-être flagrant de notre vie et de notre époque, tout en nourrissant et en protégeant ce qui est bon, beau et sain en nous et dans le monde.

Le défi consiste à renouer avec nos sens, à la fois individuellement et en tant qu'espèce. Bien qu'on les remarque peu et qu'on les comprenne encore moins, il existe une multitude de ruisseaux et de rivières de créativité, de bonté et d'attention humaines : ils viennent grossir des fleuves de plus en plus considérables d'éveil, de compassion et de sagesse sincères. Et l'on peut penser que le monde entier est engagé dans cette direction. Le point d'arrivée de cette aventure de l'espèce et des individus nous est inconnu, même d'un jour à l'autre. La destination de ce voyage collectif n'est ni fixe ni prédéterminée, si bien qu'il n'y a pas de destination et que seul compte le voyage. Ce à quoi nous sommes confrontés en ce moment même et la façon dont nous appréhendons et comprenons cet instant déterminent ce qui est susceptible d'émerger l'instant d'après – et le suivant -, mais de manière non déterminée et, au final, indéterminable, mystérieuse. Une chose est certaine : c'est le voyage auquel nous participons tous, tous autant que nous sommes sur cette planète, que cela nous plaise ou non, que nous le sachions ou non, qu'il se déroule comme prévu ou non. Il s'agit de la vie même, et le défi est de la vivre comme si elle importait réellement. Les êtres humains que nous sommes ont toujours le choix à cet égard. Nous pouvons nous laisser passivement emporter par des forces et des habitudes que nous nous obstinons à ne pas examiner et qui nous emprisonnent dans des rêves déformants et des cauchemars potentiels, ou nous impliquer dans notre vie en nous éveillant à elle et en participant pleinement à son déploiement, que nous « aimions » ou non ce qui survient à tout moment. Ce n'est que lorsque nous nous éveillons que notre vie devient réelle et que la possibilité de nous libérer de nos illusions, de nos maladies et de nos souffrances individuelles et collectives s'offre à nous.

Le premier pas dans cette aventure consiste à cultiver un type particulier de claire conscience appelée pleine conscience ou mindfulness. La pleine conscience est l'ultime voie commune de ce qui nous rend humain, notre capacité à la claire conscience et à l'auto-connaissance. La pleine conscience se cultive en prêtant attention – une attention développée et affinée par la pratique de la méditation en pleine conscience, qui, ces trente dernières années a littéralement conquis le monde et pénétré les courants dominants de la culture occidentale, notamment grâce à un nombre de plus en plus important d'études scientifiques et médicales sur ses effets. Mais, si le simple mot « méditation » vous semble bizarre, étrange, candide, ou sans intérêt à cause des idées et des images qu'il évoque, songez que – peu importent vos opinions et leurs fondements – la méditation, et en particulier la méditation en pleine conscience, n'est pas ce que vous croyez.

La méditation n'a rien de bizarre ni d'extraordinaire. Il s'agit juste de prêter attention à ce qui se passe dans votre vie comme si elle importait réellement. Et il peut être utile de garder à l'esprit que, bien que la pleine conscience n'ait rien d'extraordinaire, rien de particulièrement spécial, elle n'en reste pas moins exceptionnellement spéciale et incroyablement transformatrice, à un point que vous ne sauriez imaginer, même si cela ne vous empêche pas de l'essayer.