

OÙ TU VAS, TU ES

Jon Kabat-Zinn

LES IDÉES

LA PLEINE CONSCIENCE : UNE ATTENTION + UN POINT D'ANCRAGE



«Le meilleur moyen de saisir l'instant présent est d'être **attentif**. C'est ainsi que nous cultiverons la pleine conscience.» La pleine conscience, c'est simplement **savoir ce que l'on fait**. On peut la pratiquer à n'importe quel moment de la journée, et si notre esprit est souvent distrait, il nous faut **un point d'ancrage** : « quand l'esprit vagabonde, il est important d'avoir un centre d'attention, un point d'ancrage où situer l'instant présent. Dans ce but, **l'utilisation du souffle est une aide précieuse. En prenant conscience de notre respiration, nous sommes plongés dans l'ici et maintenant.** Il devient plus facile d'être éveillé à tout ce qui nous entoure, à ce qui vient d'arriver.» Le point d'ancrage le plus évident ? La respiration, la sensation du souffle !



S'ASSOIR AVEC UNE INTENTION, ET AVEC DIGNITÉ

«S'asseoir pour méditer n'a rien à voir avec l'action ordinaire de s'asseoir quelque part. Une énergie se crée dans le fait que l'on choisit sa place avec une intention bien définie.» On s'installe donc avec **une intention particulière**. Et pour ce qui est de la posture ? «Le mot qui me vient le plus naturellement à l'esprit pour décrire la posture assise est celui de **dignité**. Quand nous courbons l'échine, elle reflète une énergie défaillante, de la passivité, une absence de lucidité. Si nous sommes assis droits et rigides comme un manche à balai, nous sommes tendus et faisons trop d'efforts : **asseyez-vous d'une manière qui incarne la dignité.**» Excellent ! Ni trop raide, ni trop souple, simplement digne.



L'ÉLOGE ET LE PARADOXE DU NON-AGIR



«Le non-agir, c'est prendre le temps de méditer, même pour un court moment. Mais il ne faudrait surtout pas confondre le non-agir avec le rien-faire. La différence réside en la conscience et l'intention. **Ces moments de non-agir sont sans doute les dons les plus précieux que nous puissions nous faire à nous-mêmes.**» Cela nous vient d'un chapitre où Kabat-Zinn cite le philosophe et poète américain Thoreau, et c'est très, très intéressant. D'autant plus que le non-agir est assez difficile à apprécier dans une culture occidentale qui favorise l'action : « **Le bonheur du non-agir réside en ce que rien d'autre n'a besoin de se passer pour que ce moment soit accompli.** »



QUELLE EST TA FONCTION SUR TERRE ?

« Une vie bien remplie est tracée de traits pleins dans un espace vide, à la façon d'une peinture chinoise. »

«Quelle est ma fonction sur la terre ? Voici une question que nous ferions bien de nous poser souvent. Sinon, **nous pourrions nous retrouver à faire le travail de quelqu'un d'autre sans même nous apercevoir.**» J'ai tellement aimé lire ce passage. L'auteur nous dit que si l'on ne se pose jamais cette question, on reste emprisonnés dans nos habitudes de pensée, et **on risque tout simplement de ne jamais prendre conscience que nous sommes uniques...** Donc Breaking News : Tu Es Unique !! Découvre qui tu es, et **reste toi-même. De toute façon, tous les autres sont déjà pris ...** (voir le fameux *deviens ce que tu es* dans les [notes de Nietzsche ici](#)).

MÉDITER POUR MODIFIER NOTRE KARMA



L'auteur nous dit que notre Karma est une « accumulation de tendances qui nous enfermerait dans des modèles de comportement qui eux-mêmes reproduiraient en spirale une accumulation de tendances similaires ». Cela devient alors très facile de **devenir prisonnier de son propre karma en pensant que tout ce qui nous arrive vient toujours de l'extérieur, jamais de nous-mêmes.** Or, l'instrument qui transforme en actes nos pensées, sensations et impulsions n'est autre que notre propre esprit. **Méditer et prendre conscience de ses pensées, permettrait donc de se libérer d'un mauvais karma et de détourner le flux de celui-ci.** Lorsque nous méditons, **nous observons nos pensées sans les juger, et nous nous en détachons naturellement...** (pour approfondir, voir [notes de comment je suis devenu 10% plus heureux ici](#) !)