

JON
KABAT-ZINN
OÙ TU VAS,
TU ES

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





Le garder pour soi

Quand vous aurez pris la décision de méditer, n'allez pas le crier sur les toits ni dire pourquoi vous l'avez décidé, ni raconter les effets que cela produit sur vous. Il n'y a pas de meilleur moyen pour gaspiller votre énergie naissante et entraver vos efforts de pratique. Vous perdriez l'impulsion originelle. Il vaut mieux pratiquer la méditation discrètement.

Chaque fois que vous éprouverez la pulsion irrésistible de parler des bienfaits de la méditation, ou de sa difficulté, ou de ce que ça vous apporte ou ne vous apporte pas, ou même de votre désir d'en faire bénéficier un ami, considérez qu'il s'agit seulement d'un afflux de pensées et retournez à votre méditation. La pulsion se dissipera et tout le monde s'en portera mieux – vous surtout.