



Cultiver
LA PLEINE
conscience

Jon Kabat-Zinn

Préfaces de Thich Nhat Hanh
et de Christophe André

Traduction de Claude Maskens

Au cœur de la tourmente, la pleine conscience

Réduire le stress grâce à la Mindfulness :
programme complet en 8 semaines

Nouvelle édition
REVUE ET AUGMENTÉE



de boeck

du temps pour méditer, en plus de toutes les autres obligations et du stress que j'ai déjà dans ma vie. » Et, à un certain niveau, c'est vrai, il n'y a pas à tourner autour du pot.

Mais quand vous voyez le besoin crucial de nourrir votre être, de calmer votre cœur et votre esprit, et de trouver un équilibre intérieur pour faire face aux tempêtes de la vie, il vous est alors plus naturel de donner la priorité à ce moment et de laisser se développer la discipline indispensable pour en faire une réalité. Il devient plus facile de dégager du temps pour méditer. Après tout, si vous constatez que cela nourrit vraiment ce qu'il y a de plus profond et de meilleur en vous, vous y arriverez certainement.

En méditation, nous appelons « méditation assise » ou simplement « assise » le cœur de la pratique formelle. Tout comme la respiration, l'assise n'est étrangère à personne. Nous nous asseyons tous, rien de particulier à cela. Mais l'assise consciente est différente de l'assise ordinaire de la même manière que la respiration consciente est différente de la respiration ordinaire. La différence, bien sûr, réside dans votre qualité de présence.

Pour pratiquer l'assise, nous dégageons un moment et un endroit particuliers, comme suggéré au chapitre 2. Nous décidons de nous asseoir dans une posture vivante et détendue, de manière à nous sentir assez à l'aise sans bouger. Alors, nous demeurons simplement dans le présent avec une acceptation calme, sans essayer de le remplir avec quoi que ce soit. Vous avez déjà essayé cela dans les différents exercices au cours desquels vous d'observeriez votre respiration.

Adopter une position droite et digne, la tête, la nuque et le dos alignés verticalement, facilite grandement l'assise. Cela permet au souffle de circuler plus facilement. C'est également la contrepartie physique de l'attitude intérieure de confiance en soi, d'accueil de soi et d'attention ouverte, que nous cultivons.

Habituellement, nous pratiquons la méditation assise sur une chaise ou sur le sol. Si vous choisissez une chaise, l'idéal est d'en utiliser une dont le dossier est droit et qui vous permet

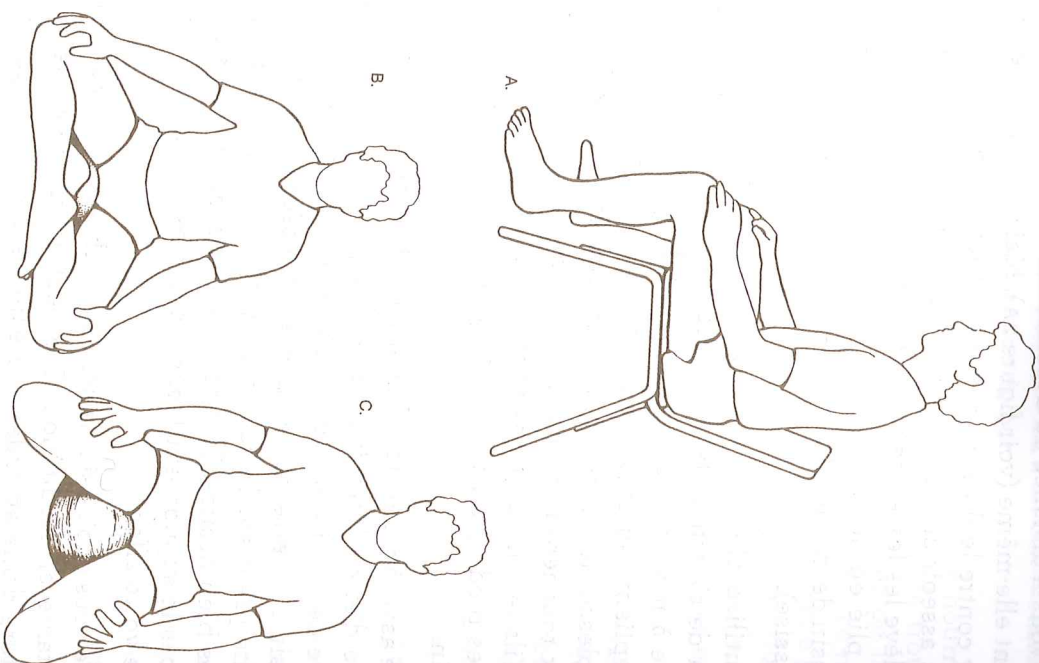
d'avoir les pieds à plat sur le sol. Dans la mesure du possible, asseyez-vous à distance du dossier de la chaise, la colonne se soutenant elle-même (voir figure 2A). Mais si vous devez vous appuyer contre le dossier, c'est bien aussi. Si vous choisissez de vous asseoir sur le sol, utilisez un coussin ferme et épais qui soulève les fesses de huit à quinze centimètres du sol (un oreiller plié en deux fait l'affaire, vous pouvez aussi acheter un coussin de méditation, appelé *zafu*, et spécialement conçu pour l'assise).

On utilise plusieurs façons de s'asseoir les jambes croisées ou de s'agenouiller par terre. Celle que j'utilise le plus consiste à m'asseoir en attirant un talon tout près du corps et en repliant l'autre jambe par-devant (voir figure 2B). Selon la souplesse des hanches, des genoux et des chevilles, vos genoux toucheront ou pas le sol. C'est un peu plus confortable s'ils le font. D'autres sont agenouillés, le coussin placé entre les pieds (voir figure 2C) ou utilisent un banc prévu à cette fin.

Être assis à même le sol peut vous donner la sensation rassurante d'être « enraciné » et stable par vous-même dans la posture de méditation, mais il n'est pas nécessaire de méditer assis par terre ou les jambes croisées. Certains de nos patients préféreraient le sol, mais la plupart s'assoient sur des chaises bien droites. En finale, ce qui compte en méditation n'est pas le support sur lequel vous êtes assis, mais la sincérité de votre effort.

Que vous choisissiez le sol ou une chaise, la posture est très importante en méditation. Elle peut soutenir extérieurement la culture d'une attitude intérieure de dignité, de patience et d'acceptation de soi. Les principaux éléments à avoir à l'esprit au sujet de la posture sont de garder le dos, la nuque et la tête alignés dans la mesure du possible verticalement, de relâcher les épaules, et d'avoir les mains dans une position confortable. Nous les mettons habituellement sur les genoux, comme dans la figure 2, ou sur les cuisses, les doigts de la main gauche sur les doigts de la main droite et les bouts des pouces se touchant légèrement.

Figure 2



Quand nous sommes installés dans la posture choisie, nous dirigeons notre attention vers notre respiration. Nous sentons l'air entrer, et nous sentons l'air sortir. Nous demeurons dans le moment présent, instant après instant, une respiration après l'autre. Cela semble simple, et ce l'est. Attention totale durant toute l'inspiration, attention totale durant toute l'expiration.

Laisser simplement la respiration se dérouler, l'observer, en sentir toutes les sensations, grossières et subtiles, qui y sont associées.

C'est simple, mais pas facile. Vous pouvez probablement regarder la télé ou rouler pendant des heures d'affilée sans même y penser. Mais quand vous essayez de vous asseoir chez vous sans rien d'autre à observer que votre souffle, votre corps et votre mental, sans rien pour vous divertir ni d'endroit où aller, la première chose que vous remarquerez peut-être est qu'en tout cas une part de vous n'a pas envie de rester là bien longtemps. Après une, deux, trois ou quatre minutes peut-être, votre corps ou votre esprit en aura assez et réclamera autre chose, que ce soit changer de position ou faire quelque chose de tout à fait différent. Ceci est inévitable. Cela se passe chez chacun, et pas simplement chez les débutants.

C'est à ce moment que le travail d'observation de soi devient particulièrement intéressant et fructueux. Normalement, chaque fois que l'esprit bouge, le corps suit. Si l'esprit est agité, le corps est agité. Si l'esprit veut un verre, le corps se dirige vers l'évier de la cuisine ou vers le réfrigérateur. Si l'esprit dit « C'est ennuyeux », avant même de le savoir, le corps s'est levé pour trouver ce qu'il peut faire ensuite pour satisfaire l'esprit. Cela marche aussi dans l'autre sens. Si le corps ressent le moindre inconfort, il va bouger pour être plus à l'aise ou il appellera l'esprit pour trouver quelque chose d'autre à faire et, à nouveau, vous serez debout avant même de vous en rendre compte. Comme alternative, vous vous retrouverez peut-être continuellement perdu dans vos pensées ou vos rêveries.

Si vous vous entraînez sincèrement à être plus paisible et détendu, vous pourriez vous demander comment il se fait que votre esprit est si rapidement ennuyé de rester en sa propre compagnie et pourquoi votre corps est si agité et se sent si mal. Vous pourriez vous demander ce qui se cache derrière vos impulsions à remplir chaque moment avec quelque chose. Ce qu'il y a derrière votre besoin d'être distrait dès que vous avez un moment « vide », pour sauter sur vos pieds et vous remettre en mouvement, pour revenir à l'action et être occupé ? Qu'est-ce qui pousse le corps et l'esprit à rejeter le fait d'être immobile ?

En pratiquant la méditation, nous n'essayons pas de répondre à de telles questions. Nous observons plutôt simplement

l'impulsion de nous lever ou les pensées qui nous viennent à l'esprit. Et, au lieu de nous lever et de faire ce que l'esprit a décidé d'inscrire comme point suivant à notre programme, nous ramenons doucement, mais fermement notre attention au ventre et à la respiration, et continuons simplement à observer le souffle, d'instant en instant. Nous pouvons nous demander pendant un court instant pourquoi l'esprit est ainsi, mais, à la base, notre pratique consiste à accepter chaque moment tel qu'il est sans réagir à *comment* il est. Nous restons donc assis, nous continuons à suivre notre respiration, nous savons que la conscience est déjà là.

Instructions de base pour la méditation

Les instructions de base pour pratiquer la méditation assise sont très simples. Nous observons le souffle qui va et vient. Nous accordons toute notre attention au ressenti du souffle pendant qu'il entre et toute notre attention au ressenti du souffle pendant qu'il sort, tout comme nous l'avons fait aux chapitres 1 et 3. Et quand nous nous apercevons que notre attention s'est déplacée ailleurs, où que ce soit, nous le notons simplement, lâchons prise et la ramenons avec bienveillance au souffle, sentant notre ventre se soulever et descendre doucement.

Si vous avez essayé, vous avez sans doute observé que votre esprit a fortement tendance à vagabonder. Vous vous êtes peut-être engagé envers vous-même à maintenir votre attention dirigée vers le souffle quoi qu'il advienne. Mais bien vite, vous avez sans doute constaté que votre esprit est en vadrouille ailleurs... Il a oublié le souffle, il a été distrait.

Chaque fois que vous prenez conscience de cela pendant l'assise, l'instruction est de noter d'abord brièvement ce qui occupe votre esprit ou ce qui vous a détourné de l'attention au souffle, puis de ramener doucement votre attention vers le ventre et vers la respiration, peu importe ce qui l'avait distraite. Si elle se détourne du souffle une centaine de fois, ramenez-la calmement une centaine de fois.

Ce faisant, vous entraînez votre esprit à être moins réactif et plus stable. Vous faites compter chaque moment. Vous prenez chaque moment comme il vient, n'accordant pas plus de valeur à l'un qu'à l'autre. Vous cultivez alors votre capacité naturelle à concentrer votre mental. En ramenant votre attention au souffle de manière répétée chaque fois qu'elle s'égaré, votre concentration se construit et s'approfondit, tout comme les muscles se développent à force de soulever des poids de manière répétée. Le travail régulier avec (plutôt que la lutte contre) la résistance de votre esprit construit votre force intérieure. En même temps, vous développez également la patience et vous vous entraînez à ne pas juger. Vous ne vous en voulez pas quand votre esprit s'est détourné du souffle. Vous le ramenez de façon simple et professionnelle au souffle, doucement, mais fermement.

Que faire quand c'est inconfortable pour votre corps ?

Comme vous le verrez rapidement quand vous vous assierez pour méditer, presque tout peut éloigner votre attention de votre respiration. Votre corps est une source importante d'impulsions qui distraient. En règle générale, si vous êtes assis calmement dans n'importe quelle position, l'inconfort va se manifester dans votre corps. Normalement, nous changeons constamment de position sans réaliser que c'est en réponse à cet inconfort. Mais quand nous pratiquons la méditation, il est en fait utile de résister à la première impulsion à changer de position en réponse à l'inconfort de notre corps. Nous dirigeons au contraire notre attention vers ces sensations mêmes d'inconfort et les accueillons mentalement.

Pourquoi ? Parce que, dès le moment où elles deviennent conscientes, ces sensations d'inconfort font partie de notre expérience du moment présent et deviennent donc des objets d'observation et d'enquête valables en eux-mêmes et d'eux-mêmes. Elles nous donnent l'occasion de regarder directement nos réactions automatiques et le processus complet qui se déroule quand notre

esprit perd son équilibre et devient agité, quand il est détourné et se perd d'une façon ou d'une autre dans le courant des pensées, bien loin de toute conscience du souffle.

Dans cette perspective, la douleur de votre genou, votre mal de dos, et les tensions dans vos épaules, plutôt que d'être traitées comme des distractions vous empêchant de rester en présence de votre souffle, peuvent être inclus dans le champ de votre conscience et simplement acceptés, sans y réagir en les voyant comme indésirables et en essayant de les chasser. Cette approche vous donne une autre façon de voir l'inconfort. Aussi inconfortables puissent-elles être, ces sensations physiques sont à présent des enseignantes potentielles et des alliées dans la connaissance de soi. Elles peuvent vous aider à développer votre pouvoir de concentration, votre calme et votre conscience plutôt que d'être uniquement perçues comme des obstacles frustrants pour vous qui essayez de maintenir votre attention centrée sur votre respiration.

La culture de ce genre de souplesse, qui vous permet d'accueillir et d'être avec *tout ce qui se présente* plutôt que d'insister pour diriger votre attention sur une seule chose, disons le souffle, est une des particularités les plus caractéristiques et les plus précieuses de la méditation de pleine conscience. C'est le cas parce que, comme nous l'avons relevé plus haut, ce n'est pas le souffle qui est le plus important ici, mais la conscience même. Et la conscience peut concerner *n'importe quel* aspect de votre expérience, pas uniquement votre respiration, parce qu'il s'agit toujours de la même présence, peu importe l'objet – ou les objets – d'attention.

En pratique, cela signifie que nous faisons un effort pour nous asseoir avec les sensations d'inconfort quand elles se présentent pendant notre tentative de méditer, pas nécessairement au point d'avoir mal, mais au moins au-delà du moment où nous pourrions d'habitude y réagir. Nous respirons avec elles. Nous respirons en elles. Nous les accueillons et essayons en fait de maintenir une conscience continue d'instant en instant de leur présence. Ensuite, s'il le faut, nous déplaçons notre corps pour réduire l'inconfort, mais *même cela nous le faisons en pleine conscience*,

avec une attention de chaque instant tandis que nous bougeons le corps.

Cela ne signifie pas que le processus de la méditation considère que les messages d'inconfort et de douleur envoyés par le corps ne sont pas importants. Au contraire, comme vous le verrez aux chapitres 22 et 23, nous considérons la douleur et l'inconfort comme suffisamment importants pour mériter d'être examinés bien plus profondément. La meilleure façon d'explorer les sensations de douleur et d'inconfort est de les accueillir quand elles se présentent plutôt que de leur résister ou d'essayer de les chasser parce qu'on ne les aime pas. En restant assis en présence d'un inconfort et en l'acceptant comme élément de notre expérience du moment, même si nous ne l'aimons pas, ce qui est le cas, nous découvrons qu'il est en fait possible de se tourner vers l'inconfort physique et de s'y détendre, pour l'accueillir dans la conscience, tel qu'il est. Cet exemple montre comment l'inconfort ou même la douleur peuvent vous instruire et même vous aider à guérir.

Se relâcher dans l'inconfort réduit en réalité parfois l'intensité de la douleur. Plus vous pratiquez, plus vous pouvez développer l'aptitude à réduire la douleur ou, au moins, à lui devenir plus transparent si bien qu'elle miniera moins votre qualité de vie. Mais, que vous expérimentiez ou non une réduction de votre douleur au cours de la méditation assise, ce travail intentionnel avec vos réactions à l'inconfort vous aidera à développer un certain degré de calme, d'équanimité et de souplesse d'esprit. Ces qualités vous seront utiles quand vous serez confronté à nombre de défis variés et de situations stressantes ainsi qu'à la douleur (voir Parties 2 et 3).

Comment travailler avec les pensées en méditation ?

À côté de l'inconfort physique et de la douleur, de nombreux autres éléments peuvent détourner votre attention du souffle pendant la méditation. Le premier est la pensée. Le simple fait