

Notes du livre « **L'éveil des sens** »  
 vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience  
 Du Pr Jon Kabat-Zinn  
 Ed. des Arènes 2009  
 Par Jacques Sanna mars 2010(rapporté du 2 au 3 juin 2012)

La pleine conscience est la faculté connaissante de la claire conscience, et la propriété fondamentale de l'esprit même.(66)

Chaque fois que nous sommes capable d'identifier un désir comme tel, la colère comme telle, une habitude comme telle, une opinion comme telle, une pensée comme telle, un spasme mental comme tel ou une intense sensation dans notre corps comme telle, nous nous libérons. Rien d'autre n'est nécessaire...

Ainsi, la méditation n'est à la fois rien – car il n'y a nulle part où aller et rien à faire – et ce qu'il y a de plus difficile au monde – de par notre habitude de non-conscience profondément ancrée et qui ne consens pas aisément à être vue et démantelée par notre claire conscience.(59)

Un programme sur huit semaines(**MBSR - réduction du stress basée sur la pleine conscience RSBPC**) offrait aux patients la possibilité de puiser de manière guidée dans des ressources intérieures très profondes et universelles... (retrouver l'authenticité, reconquérir l'étincelle de départ, se détendre, diminuer la douleur physique, tranquillité d'esprit, sentiment de bien-être... laisser l'être en eux prendre les manettes de leur existence... JS) (Atmosphère bienveillante, écoute profonde et chaleureuse, empathique, respectueuse, acceptante. Remarquer, marquer, identifier le mal-être, se tourner vers lui, travailler avec lui. JS)

Mais – et il s'agit d'un grand mais – savez-vous qui vous êtes pleinement, à cet instant même, en ce moment même ? Là est la question. C'est tout l'enjeu de la pleine conscience parce que c'est réellement ce qu'elle est.(187)

((Qu'est-ce qui se joue sur la scène dans la tête(mental) ? Sur quoi l'attention est-elle attirée ? Est-ce vraiment en phase avec ce qui est là au moment présent, concrètement, dans la réalité objective ? – JS))

**Méditation couchée**(191 à 199) : se laisser gagner par l'éveil(être présent dans la claire conscience) et pas par le sommeil(somnolence et non-conscience) !!!

Lorsqu'on débute dans la méditation, c'est plus confortable et cela permet de rester immobile + longtemps.

Dans cette **posture du « cadavre »** du yoga, étendu sur le dos, les bras le long du corps, les pieds retombant vers l'extérieur, nous pouvons vivre un lâcher-prise, mourir au passé et au futur et nous en remettre à l'instant présent, à la vie qui s'exprime en nous maintenant. Cette position suscite délibérément une attitude de mort intérieure aux préoccupations ordinaires de l'esprit et du monde, du moins pendant un certain temps, et d'ouverture à la richesse de cet instant.

« Il m'arrive d'éprouver une envie irrésistible de m'allonger au sol ou sur un lit pour méditer couché plutôt qu'assis. S'étendre simplement un instant à même le sol, la terre, peut modifier toute notre orientation à l'égard du moment de la journée ou de ce qui s'y passe.

Cela peut aussi se pratiquer lorsque nous sommes cloués au lit, immobiles. »

Un « scannage » peut être fait de tout le corps. Cette méthode est une forme de méditation extrêmement puissante et curative(utilisée en **MBSR**). Tous les endroits du corps sont balayés par une considération chaleureuse de l'esprit(JS). Au cours des 2 premières semaines du programme **MBSR**, les patients pratiquent le scan corporel 45 mn/jour, 6jours/semaine.

Par la suite, ils alternent de manière précise scan corporel et yoga en pleine conscience. Puis, scan corporel et méditation assise formelle, ceci toujours guidés par une cassette.(198)  
Si vous considérez votre corps comme un instrument de musique, la scan corporel est un moyen de l'accorder... si vous le considérez comme une maison, c'est un moyen d'ouvrir toutes ses portes et ses fenêtres à la volée afin de laisser l'air frais de la claire conscience faire place nette.(199)

**Méditer assis** (200 à 209): **incarner la dignité d'être, tout simplement.**

La respiration en pleine conscience revient essentiellement à nous focaliser sur les sensations du souffle à un point du corps où elles sont le plus vives, généralement au niveau des narines ou de l'abdomen, tout en maintenant la position assise empreinte de dignité. Puis, il s'agit de maintenir du mieux possible notre conscience des sensations associées à la montée et à la descente du ventre au rythme des inspirations et des expirations... (203)

Assis, nous pouvons aussi choisir de laisser le monde des sensations somatiques, y compris celles du souffles, se retirer à l'arrière-plan avec le paysage sonore et autres modes sensoriels... dans ce cas, nous sommes attentifs à l'activité de l'esprit(ici le mental – JS) comme organe sensoriel, ... et ce faisant, nous affinons notre familiarité avec lui... (205)

Il est utile de concevoir la pratique de la méditation comme une invitation à nous assoir près de la rive (du flot du mental) et à écouter ses glouglous, ses gargouillements, ses tourbillons sans fin, ses voix, ses images et ses histoire, plutôt que nous laisser happer par ses flots et emporter par son courant... (206)

Quelque soient l'image ou le processus que nous choisissons, observer nos pensées et nos sensations est un exercice extrêmement difficile car elles prolifèrent en permanence et, bien qu'insaisissables et évanescents, elles fabriquent notre « réalité » (subjectives –JS), notre histoire (personnelle –JS)... Elles apparaissent chargées de liens émotionnels qui ne sont ni plus ni moins que nos habitudes, pour la plupart non examinées(inconscientes – JS) et destinées à assurer notre survie et à donner un sens au monde et à notre place en celui-ci...(207.208)

Et puis, il y a **la conscience sans choix** ... Il s'agit de laisser le champ de la claire conscience(du regard, du soi – JS), être essentiellement infini, illimité, ... Nous pouvons demeurer en ce vaste champ sans choisir (de se fixer sur une des apparitions qui arrivent dans le champ de la conscience – JS), ... Nous pouvons leurs permettre à toutes, d'aller et venir, d'apparaître et de disparaître à leur guise... (208)

**L'esprit (le mental) même, une fois exercé, a la capacité instantanée de connaître et de reconnaître tout ce qui survient, au moment où il survient, et de discerner instantanément sa vraie nature. Dès sa survenue, il est connu de manière non conceptuelle par l'esprit (la conscience – JS) même, comme le ciel connaîtrait les oiseaux, les nuages, et le clair de lune en son sein. Et dans cette connaissance, sans attachement, sans aversion, dans cette connaissance au cœur même de l'instant présent, l'évènement, la sensation, le souvenir, la pensée, bouillonnent dans les flots, le sentiment de blessure, de tristesse, de colère ou de joie, (de panique, de terreur – JS) « s'autolibère », comme aiment à dire les Tibétains, telle une bulle de savon touchée, mais par l'esprit(la conscience – JS), il se dissipe naturellement dans la connaissance, tels des « mots écrits sur l'eau ».(209)**

La méditation debout : « debout comme un arbre... les racines profondes... les branches bien ouvertes... ». ([Thich Nhat Hanh](#))

**La sentience** : la claire conscience, notre faculté de connaître, notre conscience, notre expérience subjective.

Elle(la claire conscience) est ce que nous sommes et qui nous sommes réellement.

Cependant, si elle n'est ni cultivée ni affinée, ni même en un sens protégée, la sentience tend à se retirer sous un écheveau de lianes et de sous-bois, à rester frêle et sous-développée, à l'état de simple potentiel en qlq sorte.(256 à 261)

« Pour mesurer la vraie valeur d'un être humain, il faut savoir principalement dans quelle mesure et dans quel sens il est parvenu à se libérer du moi ». Albert Einstein

On pourrait dire que ce don(la conscience) nous est échu dans une proportion apparemment plus grande qu'à toute autre espèce sur ce point infinitésimal(la terre – JS) que nous habitons dans l'immensité inimaginable de l'univers en expansion, où le type de matière dont sont composés notre corps, les planètes et toutes les étoiles semble ne constituer qu'un minuscule pourcentage de la substance et de l'énergie de l'univers.(265)

**Moi n'existe que dans mon mental. Que par l'idée que j'en ai et qui s'est construite dans le mental(JS).**

Bouddha nous invite à chercher et découvrir que le **moi** est une pure fabrication, une construction, tout comme on pourrait dire que nos sens s'associent afin de bâtir le monde qui semble être « là-bas » et le sentiment de la personne « ici » qui le perçoit.

... La raison pour laquelle vous ne parviendrez jamais à localiser un **moi** permanent, isolé, auto-existant qui soit « **vous** » est qu'il s'agit d'un mirage., d'une émergence holographique, d'un fantôme, d'un produit de l'esprit(mental – JS) pensant esclave des habitudes et émotionnellement turbulent. Ce « **vous** » est en construction et déconstruction permanente, instant après instant. Il est continuellement sujet au changement, et donc, non permanent, durable ou réel, au sens d'identifiable et d'isolable. Il est plus virtuel que solide, semblable au moins métaphoriquement aux particules élémentaires qui, l'espace d'un bref instant, semblent émerger du néant dans l'écume quantique du vide, avant de se dissoudre de nouveau dans le néant... (267/268)

... Lorsque l'on sait cela de manière profonde, de tout son être, on peut demeurer dans la connaissance même et agir dans le monde de façon bien moins egocentrique, voire étonnement créative, pour le bien des autres et sans recourir à la violence ni à la force. Car on sait fondamentalement, et pas juste intellectuellement, qu'« eux », est toujours « nous ». Cette interconnexion est primordiale. C'est la source même de **l'empathie et de la compassion...** (271)

En demandant simplement : « Qui souffre ? », « qui a peur ? », « qui n'accepte pas ce qui est là ? », « qui pense ? », « **que suis-je ?** », nous amorçons une véritable rotation dans la conscience qui nous propulse dans une « dimension » autre, orthogonale(perpendiculaire-JS) par rapport à la réalité conventionnelle, qu'elle peut englober, puisque nous avons fait « qu'ajouter plus d'espace ».(289)

La réalité « conventionnelle » n'est pas fausse. Elle est simplement incomplète.(291)

En pleine conscience, il est question d'explorer et de développer ce que l'on appelle le domaine de l'être. Tout changement découle de la rotation dans la conscience qui provient fréquemment lorsqu'on passe du mode de l'agir au mode de l'être, plutôt qu'en intervenant pour régler un problème ou provoquer un résultat spécifique, comme c'est très souvent le cas en thérapie cognitive...

... la pleine conscience peut entraîner des résultats profonds sur la santé, y compris une réduction des symptômes, une gestion plus efficace de la réactivité émotionnelle dans des conditions de stress et une meilleure connaissance de dimensions plus profondes de l'être et d'habitudes de pensées et d'émotions anciennes et limitantes.(367)

Face à ces situations(de stress), qu'elles soient déclenchées par des conditions extérieures ou (par des énergies – JS) intérieures, nous sommes souvent incapables de nous rappeler et de reconnaître notre vraie nature, qui n'est pas limitée par un état particulier...

On pourrait dire que **notre vraie nature** est notre aptitude à connaître, cette claire conscience innée qui peut étreindre tout état et tout changement de phases...

En définitive, ce ne sont pas les facteurs de stress qui nous font basculer d'un côté plutôt que de l'autre, bien qu'il soit tentant de rendre les conditions extérieures ou notre état mental intérieur responsables de notre mal-être, de notre désespoir, ou de notre dysfonctionnement. C'est davantage notre attachement (identification à... JS), notre besoin irrésistible de s'accrocher à eux, qui nous emprisonne... Mais également car nous refusons une réalité qui ne nous convient pas...

Si la claire conscience est notre vraie nature, alors demeurer en elle nous libère de tout état mental ou corporel, de toute pensée ou émotion figés, peu importe la gravité – perçue comme telle – de la situation... Nous oublions que notre vraie nature transcende toutes les formes qu'elle peut adopter. **Il suffit de se le rappeler l'espace d'un instant pour se libérer d'une vie entière de rétractation, en ne confondant plus une phase ou une autre avec (« ce » JS) que nous sommes...** (394.395) ((En fait, il s'agit de remettre les « choses » à leur place. De ne pas nous confondre avec ce que nous ne sommes pas – JS))

« « Tu fabriques, donc tu as. » » La pensée est fabrication (et souvent elle fabrique un problème – JS). Elle nous sépare de l'expérience directe par un écran (comme quand ça se mord la gencive en moi – JS). C'est une façon de dire que nous avons à en être conscient quand cela arrive, afin de ne pas nous laisser prendre au piège sans le savoir (inconsciemment – JS) et de ne pas perdre contact avec la perception directe de la connaissance directe.

La pleine conscience ne préserve pas totalement l'esprit (le mental-JS) qui la pratique des proliférations et des fabrications (mentales-JS), puisque ces dernières font partie de sa nature (cela fait partie du jeu de la « Lilâ »- JS). Mais lorsqu'on s'exerce, que l'on cultive la stabilité de l'esprit (du mental-JS) et que l'on atteint un certain niveau d'équanimité (d'impassibilité – JS), ces (mentalises-JS) sont reconnues et abordées de manière différentes pour ce qu'elles sont, c-à-d : des formations insubstantielles, évanescents, qui apparaissent et disparaissent tels des nuages dans le ciel... (398.399)

La capacité à observer est une des meilleures méthodes pour adopter une attitude de « non fabrication de mentalises » (JS).

Ainsi, nous reconnaissons les proliférations du mental, la facilité avec laquelle nous nous laissons absorber par eux, nous nous impliquons émotionnellement en eux...

Nous sommes d'instinct attirés par la tranquillité et par la clarté paisible. Et, s'il nous arrive d'être happés par les « fabrications », il se peut même que nous pensions à vérifier les disjoncteurs ... du mental !!! (400)

Constater que les « choses » ne sont pas comme nous le pensions, l'attendions, l'exigions, ou le comptons, sur le plan personnel, professionnelle ou sociétal, est un sérieux **appel à l'éveil**, qui peut être effectivement très brutal et douloureux...

Les appels à l'éveil ne font que mettre en lumière notre « somnambulisme chronique »... Une fois éveillé – brutalement ou pas – le vrai défi est de ne pas se rendormir !!! (414)

« **« Celui qui meurt avant de mourir, ne meurt pas quand il meurt ! » »**

*Mourir avant de mourir* signifie pour moi, s'éveiller à une plus vaste réalité au-delà de la vision réduite que nous offrent notre moi et notre égoïsme. Une réalité qui n'est connaissable ni à travers nos idées et opinions limitées, ni à travers nos préférences et aversions conditionnées, en particulier celles qui demeurent non examinées (inconscientes-JS) Cela signifiait devenir conscient, non au sens d'intellectuellement savant, mais davantage au sens de ***sentir et garder directement à l'esprit (dans le mental-JS)*** la nature éphémère de la vie (phénoménale, matérielle-JS) et de toutes nos relations.

Quant à *ne pas mourir quand on meurt*, pour moi, cela signifie que celui qui mène une vie éveillée de son vivant et qui observe l'énergie du moi en perpétuelle auto-construction, sans se laisser prendre à son piège, se rend compte que cette autoréférence extraordinairement dominante est une construction inexacte et fondamentalement vide. Qu'à proprement parler, ce « moi » susceptible de mourir n'existe pas !

Ce qui meurt, c'est le concept d'un « je » particulier, concret, isolé. Dès lors qu'on en est conscient, la mort n'existe elle-même à aucun moment, hormis sous la forme d'une pensée, pas plus que la personne censée mourir. C'est la raison pour laquelle le Bouddha parlait d'« état sans mort » pour désigner la libération.(424.425)

D'une façon ou d'une autre, le « moi » semble toujours s'agripper obstinément à sa propre petite histoire du « je-moi-mien ».(427)

**« Tant que tu n'auras pas saisi ce *meurs et deviens*,  
tu ne seras qu'un obscur voyageur sur cette terre ténébreuse. »**

J. W. Von Goethe – Nostalgie bienheureuse.