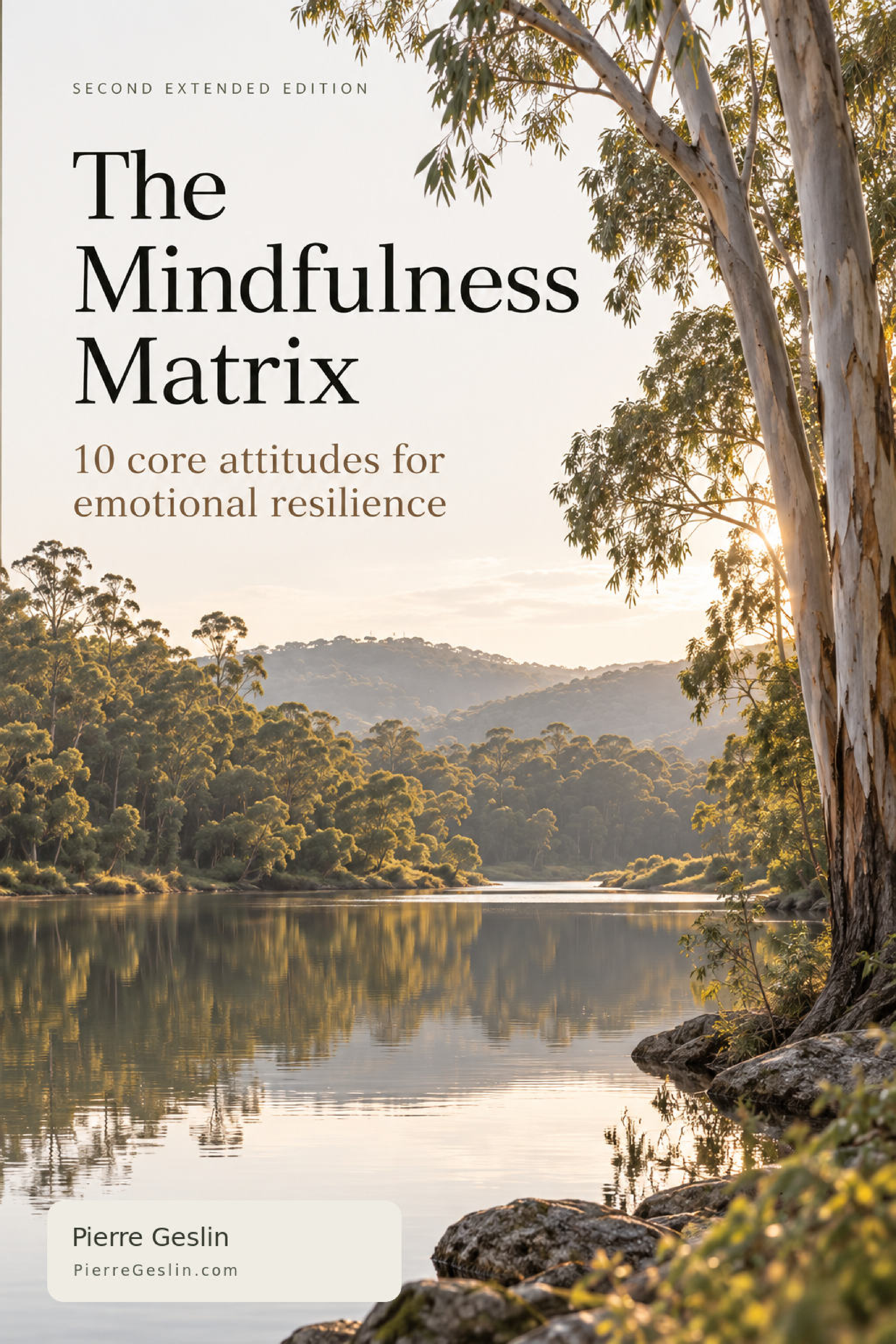




SECOND EXTENDED EDITION

# The Mindfulness Matrix

10 core attitudes for  
emotional resilience

Pierre Geslin

[PierreGeslin.com](http://PierreGeslin.com)

CHOOSE YOUR PATH · CHOISISSEZ VOTRE PARCOURS

# English / Français

The complete book is available in both languages · Le livre complet est proposé dans les deux langues

## ENGLISH

Read the English edition

ENTER

## FRANÇAIS

Lire l'édition française

ENTRER

Two paths through the same practice.  
Deux chemins au coeur de la même pratique.

# Before publication

The Mindfulness Matrix: 10 Core Attitudes for Emotional Resilience  
Pierre Geslin

This edition is prepared for editorial review. Final publication details, ISBN, exact retailer editions, acknowledgements and permissions will be added before release.

## A note on wellbeing

This book is educational. Mindfulness practice is not a substitute for medical or psychological care. Practise gently and at your own pace. If an exercise brings significant distress, stop and seek appropriate professional support.

Copyright © Pierre Geslin. All rights reserved.

The ten practitioners in this edition are fictional.

A tagged accessible edition, including image descriptions, will be prepared for release.

# Contents

Select any section to move directly through the book

|                               |      |                    |    |
|-------------------------------|------|--------------------|----|
| Preface                       | iv   | 5 Non-striving     | 26 |
| Introduction                  | v    | 6 Patience         | 32 |
| Lineage and the attitudes     | vi   | 7 Trust            | 38 |
| How to use this book          | vii  | 8 Gratitude        | 44 |
| The Matrix in motion          | viii | 9 Generosity       | 50 |
| The ten attitudes at a glance | ix   | 10 Compassion      | 56 |
| 1 Beginner's mind             | 1    | Closing reflection | 62 |
| 2 Non-judging                 | 8    | Where next?        | 63 |
| 3 Letting go                  | 14   | About Pierre       | 64 |
| 4 Acceptance                  | 20   | Linked resources   | 65 |

# How this book began

A question that remained after the room became quiet

---

This book began in practice, with people trying to meet difficult days.

During the COVID-19 pandemic, I was teaching meditation and MBSR in Brittany. For more than eighteen months I offered free sessions online. Screens became our meeting place, and people arrived carrying anxiety, grief, impatience, curiosity, and the ordinary pressures that did not disappear simply because the world had slowed down.

One sentence returned often: "Meditation does not work for me." I understood. Sitting still does not automatically bring peace. It may first reveal restlessness, pain, memories, or a mind that has been kept busy for years.

The difficulty was rarely a missing technique. We judged the wandering mind. We tried to achieve stillness. We became impatient with the body. The attitudes of mindfulness offered another entrance: curiosity instead of certainty, patience instead of pressure, compassion instead of performance.

The Mindfulness Matrix grew from those encounters. It is a way of noticing the small space in which a familiar reaction may become a conscious response. The practitioners in these pages are fictional, and their questions are recognisable. Their lives differ because mindfulness belongs to no single culture, religion, profession, or kind of person.

# Entering the Mindfulness Matrix

A practical way of meeting what is already here

---

Mindfulness begins with attention, and it is shaped by how we attend.

Mindfulness is awareness that arises when we pay attention deliberately, in the present moment, without immediately judging what we find. The words become useful only when they enter daily life.

Practice may be formal: sitting meditation, a body scan, mindful movement, or walking. It may also happen while washing a cup, waiting at a checkout, opening a door, or listening to another person. The form changes, but the invitation remains: notice what is happening while it is happening.

Emotional resilience is not the ability to remain calm or untouched. It is the capacity to notice what is happening, recover some room around it, and respond without abandoning ourselves or the situation. Mindfulness can help create that room.

Attention alone is not enough. We can pay close attention while criticising ourselves, forcing an outcome, or waiting for the moment to become something else. The quality of attention matters. That is why the attitudes sit at the centre of the Matrix.

They are neither commandments nor achievements. We do not complete patience and move on to trust. The attitudes overlap, question one another, and return in different forms. Each chapter offers a practitioner, a point of view, and a question. You do not have to agree with every voice. Notice what answers in you.

# Lineage and the attitudes

A foundation received, practised, and extended

Mindfulness has deep roots in Buddhist contemplative traditions, while related practices of attention, compassion, prayer, and embodied awareness appear across many cultures. No single person invented our capacity to be present.

Jon Kabat-Zinn is one of the principal figures who brought mindfulness into Western medicine and public life. In 1979 he developed Mindfulness-Based Stress Reduction at the University of Massachusetts Medical Center. MBSR offers a structured eight-week approach to working with stress, pain, illness, and the pressures of living. Thich Nhat Hanh was another major voice who helped Western readers understand mindfulness as a way of living.

**THE FOUNDATIONAL SEVEN**  
Beginner's mind · Non-judging · Letting go  
Acceptance · Non-striving · Patience · Trust

WATCH VIDEO

**GRATITUDE AND GENEROSITY**  
In the linked talk, Jon Kabat-Zinn includes gratitude and generosity alongside the seven foundational attitudes.

WATCH VIDEO

**COMPASSION AS THE TENTH**  
Compassion is the deliberate tenth attitude in The Mindfulness Matrix. This choice is consistent with mindfulness understood as heartfulness, but it is a choice made in this book.

BEGIN HERE

# How to use this book

Choose a pace that belongs to your life

**WHAT EMOTIONAL RESILIENCE MEANS**

Emotional resilience is the capacity to meet difficulty, recover some room around it, and choose a response without abandoning ourselves or the situation. The ten attitudes help shape that room.

**READ IN YOUR OWN ORDER**

You may begin at the first chapter, or go directly to the attitude that meets your present situation. The contents page and the navigation links will bring you back.

**STAY WITH ONE ATTITUDE**

Try one chapter over a day or a week. Most exercises take five to ten minutes. Repetition is often more useful than moving quickly through the whole book.

**PRACTISE, THEN WRITE**

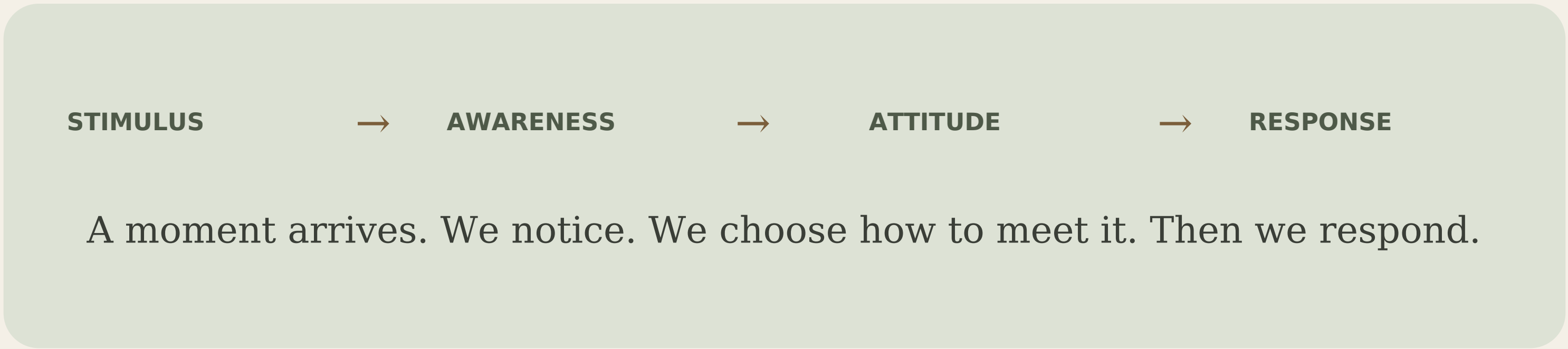
Use the reflection field just after the exercise, while the experience is still close. A few honest words are enough. Download the PDF, open it in Acrobat Reader or Apple Preview, and save your own copy. Nothing is sent by this document.

**KNOW THE SCOPE**

This book is informed by mindfulness and MBSR, but it is not the eight-week MBSR curriculum and it is not healthcare. If a practice becomes overwhelming, stop and seek appropriate support.

# The Matrix in motion

From automatic reaction towards conscious response



Stimulus is what happens: a message, a memory, a tone of voice, a pain in the body, or a plan that changes.

Awareness is the pause in which we notice sensations, thoughts, emotions, and the first movement towards reaction.

Attitude is the quality brought into that pause: curiosity, patience, trust, acceptance, or another of the ten.

Response is what becomes possible when awareness and attitude interrupt autopilot. It may still be firm. Mindfulness does not require passivity.

Three threads have guided my work for many years: intention, attention, and intuition. Intention gives direction. Attention brings us into contact. Intuition lets a response emerge from more than habit alone.

# The ten attitudes at a glance

Select an attitude to go directly to its practice

## Beginner's mind

Look and listen before assuming you already know.

## Patience

Let time do its part while you do what is possible today.

## Non-judging

Notice the judgment, then check what actually happened.

## Trust

Listen to your experience, and keep checking it against the facts.

## Letting go

Loosen your grip on what cannot be changed, and return to what you can do now.

## Gratitude

Notice something specific that has helped or mattered.

## Acceptance

Recognise what is happening so you can see what to do next.

## Generosity

Offer what you can freely, while respecting your limits and the other person’s choice.

## Non-striving

Give yourself fully to the practice without turning the result into a verdict.

## Compassion

Recognise suffering and ask what might help now.

# Beginner's mind

The attitude meets life



A FICTIONAL PRACTITIONER

Land-care coordinator  
Community-based practitioner

I come with a history. And I may still have something to learn.

WHAT I RECOGNISE

Beginner's mind loosens the confidence that says, 'I already know.' Curiosity can restore contact with what is here.

WHAT I QUESTION

A fresh mind is not an empty mind. Starting again must not erase memory, responsibility, or earned knowledge.

WHAT I WOULD ADD

Bring informed humility. Let experience stand beside curiosity, and allow today's reality to revise yesterday's conclusion.

THE MATRIX IN MOTION

| SITUATION               | WHAT I NOTICE      | ATTITUDE          | RESPONSE                  |
|-------------------------|--------------------|-------------------|---------------------------|
| A familiar disagreement | → Here we go again | → Beginner's mind | → Ask one honest question |

FOR YOUR LIFE

Where has familiarity made you stop looking?

# Looking again

What beginner's mind means

---

## The familiar is never quite as fixed as it appears.

Beginner's mind is an attitude of openness towards experience, including experiences we think we know well. It does not ask us to forget what we have learned. It asks us to notice when knowledge has hardened into assumption.

We need memory and skill. A doctor should remember medicine, and a carpenter should understand wood. But expertise can narrow attention when it decides too quickly what is happening. Beginner's mind allows knowledge to remain useful and revisable.

The practice is simple to describe: pause before the familiar conclusion. Look once more. Listen for what has changed. Allow this person, this sensation, or this ordinary morning to be slightly different from the version held in memory.

In Zen this attitude is known as shoshin. It is not childish innocence. It is the willingness to meet experience before we close it with a name.

**A MOMENT**

During a planning meeting, the coordinator hears a familiar objection and feels the answer forming before the speaker has finished. This time, they ask what has changed since the last meeting. Recent rain, it turns out, has altered the ground. Experience still matters, but it no longer has the last word. One honest question changes the plan.

# What becomes possible

Curiosity creates room for another response

---

**NOTICE MORE**

Habit saves effort, but it also filters. A fresh look may reveal a change in someone's expression, a new sensation in the body, or a detail in a place crossed every day.

**LEARN WITHOUT DEFENDING**

When we do not have to prove that we already know, a question becomes possible. We can receive information without treating it as a threat to our identity.

**CREATE FROM CONTACT**

A new response begins with what is actually present. Curiosity may loosen a creative block because it returns us to the material itself, before the demand to produce something good.

**A NOTE FROM MY OWN PRACTICE**

When I feel blocked while writing haiku, looking harder rarely helps. I return to the moment itself: a branch moving, water changing over stone, the space between one sound and the next. The poem may come, or it may not. But I am looking again.

# When knowing closes the door

The challenge is not knowledge, but certainty

---

We often stop seeing before we realise that we have stopped.

Beginner's mind can feel uncomfortable because uncertainty removes the usual handrail. The mind prefers quick recognition: I know this person. I know how this meeting will go. I know what this pain means. A conclusion arrives, and attention begins collecting evidence for it.

The practice is not to distrust everything. It is to hold conclusions with enough space for new information. Some situations require decisive action, and some patterns have been confirmed many times. Curiosity does not require us to ignore danger or abandon a boundary.

In meditation, familiarity takes another form. We compare today's sitting with yesterday's. We decide that the breath is boring, the body scan is not working, or the wandering mind proves that we are failing. Beginner's mind asks a smaller question: what is this breath actually like?

Even irritation can be met this way. Where is it felt? Does it stay still? What thought accompanies it? Curiosity changes the relationship without demanding that the experience disappear.

# Meet one familiar thing again

A ten-minute practice for ordinary life

**1. CHOOSE**

Select something familiar: making tea, brushing your teeth, opening the front door, or looking at a tree you pass each day.

**2. ARRIVE**

Pause before beginning. Feel the contact of your feet with the ground and allow one unforced breath.

**3. LET THE LABEL WAIT**

You already know what the object or activity is. For a few moments, let that knowledge sit quietly in the background.

**4. NOTICE**

Attend to colour, temperature, pressure, movement, sound, and the small changes that usually pass unseen.

**5. COMPLETE THE MOMENT**

When the activity ends, notice the urge to evaluate the exercise. You do not need a special result. Ask only what you saw because you slowed down.

Carry it into relationship

In one familiar conversation, replace the sentence forming in your mind with one honest question. Listen to the answer before preparing your reply.

# Reflection

Let the questions stay open

JOURNAL PROMPTS

- 1. Where did 'I already know' appear today?
- 2. What became visible when you paused before naming the experience?
- 3. Which familiar relationship might need one new question?
- 4. What assumption about yourself could be examined with fresh attention?
- 5. What changed in your body when curiosity replaced evaluation?

WHAT IS HERE NOW?

You have just practised. Write what comes up now, without trying to make it polished or permanent. Putting it into words may ease some of the mental load and help an insight find its ground.

This field stays in your copy of the PDF. Save the file if you want to return to it. Nothing is submitted by this document.

# A thought to carry

Quotation and resources

"In the beginner's mind there are many possibilities, but in the expert's there are few."

Shunryu Suzuki, Zen Mind, Beginner's Mind

Beginner's mind does not ask us to remain inexperienced. It asks us to remain available to experience. We can know a great deal and still leave one window open.

CONTINUE

Zen Mind, Beginner's Mind

Shunryu Suzuki. The book from which the verified quotation is taken.

FIND ON AMAZON

The foundational attitudes

Jon Kabat-Zinn speaking about the seven foundational attitudes.

WATCH

Gratitude and generosity

Jon Kabat-Zinn speaking about gratitude and generosity.

WATCH

# Non-judging

The attitude meets life

A label may describe one moment.  
It must not become the whole  
person.

WHAT I RECOGNISE

Judgment arrives quickly: difficult, weak, selfish, dramatic. I can notice the verdict without treating it as final truth.

WHAT I QUESTION

Non-judging is not moral neutrality. Harm still needs naming, and a boundary can be clear without reducing a person.

WHAT I WOULD ADD

Separate observation, impact, and identity. Precision creates a response that is both firmer and fairer.



A FICTIONAL PRACTITIONER

Physiotherapist · volunteer  
Contemplative practitioner

THE MATRIX IN MOTION

SITUATION

A colleague speaks sharply

WHAT I NOTICE

→ "Rude" appears

ATTITUDE

→ Non-judging

RESPONSE

→ Name behaviour and impact

FOR YOUR LIFE

Which label could become a specific observation?

# Before the label settles

The attitude in practice

A judgment may arrive in an instant. Awareness gives us time to see what follows it.

Non-judging begins by noticing the mind as it sorts experience: pleasant or unpleasant, success or failure, acceptable or unacceptable. This movement is natural. The practice is to recognise it before the label becomes the whole truth.

A judgment may contain useful information. A sharp tone can hurt. A promise can be broken. Non-judging does not ask us to pretend otherwise. It asks for precision: what happened, what effect did it have, and what is still unknown?

When identity replaces observation, response becomes harder. "This behaviour caused harm" leaves room for responsibility and change. "This person is bad" closes the inquiry.

In meditation, the same habit appears as "good sitting," "bad breath," or "I am hopeless at this." We can notice the verdict and return to direct experience.

**A MOMENT**

After a difficult consultation, the physiotherapist notices the word "uncooperative" appearing in the mind. Before writing the note, they return to what actually happened: the patient arrived frightened, declined one movement, and asked to stop when pain increased. The record becomes more precise. A label gives way to information, and the next conversation begins on firmer ground.

# What becomes possible

Where this attitude helps - and where to be careful

**SEE THE VERDICT**

Recognise the label as an event in the mind, not the final description of reality.

**RESPOND MORE PRECISELY**

Separate what was observed from the story added to it. Precision can support a firmer boundary.

**MAKE ROOM FOR CHANGE**

When a person is not reduced to one moment, accountability and learning remain possible.

**A NECESSARY DISTINCTION**

Non-judging is not moral neutrality. Harm still needs naming, and silence can protect the wrong person. The invitation is to act without turning a necessary judgment about behaviour into a permanent judgment about identity.

# From label to observation

Try it in daily life · About 7 minutes

1

Choose a recent moment in which a strong label appeared.

2

Write the label exactly as it came: rude, selfish, weak, impossible.

3

Return to observable facts. What was said or done? What did your body register?

4

Name the effect without diagnosing the other person.

5

Choose a response based on facts, impact, and the boundary or conversation now needed.

# Reflection

Let the questions stay open

JOURNAL PROMPTS

- 1. Which label appeared most quickly today?
- 2. What fact was hidden beneath it?
- 3. Where did you judge yourself for having a reaction?
- 4. What boundary can remain clear without reducing the person?
- 5. What changes when you say "I notice judgment" rather than "I am right"?

WHAT IS HERE NOW?

Write the first label that appeared, then place the observable facts beside it. Notice what becomes more precise.

Private to your saved copy. Nothing is submitted by this document.

# A thought to carry

Close the chapter slowly

A label can point towards an experience. It cannot contain a whole person.

Let the label loosen for a moment. What becomes visible when observation takes its place?

SUGGESTED READING

Full Catastrophe Living, Jon Kabat-Zinn

FIND ON AMAZON

The Miracle of Mindfulness, Thich Nhat Hanh

FIND ON AMAZON

Kindle format, price, and Kindle Unlimited inclusion depend on the current Australian listing.

Continue with one of the links at the end.

GO TO RESOURCES

# Letting go

The attitude meets life



A FICTIONAL PRACTITIONER

Retired organiser · caregiver  
Longtime lay practitioner

### THE MATRIX IN MOTION

| SITUATION        |   | WHAT I NOTICE            |   | ATTITUDE   |   | RESPONSE                |
|------------------|---|--------------------------|---|------------|---|-------------------------|
| A plan collapses | → | Replaying what should be | → | Letting go | → | Name what still matters |

### FOR YOUR LIFE

What could you stop carrying without betraying what you value?

I can release my grip without releasing what I love.

#### WHAT I RECOGNISE

Suffering grows when I demand that an ending return to an earlier shape. Letting go stops feeding that impossible request.

#### WHAT I QUESTION

Release must not mean abandoning care, principles, or unfinished responsibility. No one else can order a person to move on.

#### WHAT I WOULD ADD

Perhaps I release the grip, not the love. Action may remain. Memory may remain. The past no longer has to become different.

# Release the grip

The attitude in practice

Letting go is often less about losing something than about changing the way we hold it.

The mind returns to unfinished conversations, altered plans, and earlier versions of life. It repeats what should have happened, as if repetition might persuade the past to change.

Letting go begins when we notice the grip. The memory may remain. Love may remain. Responsibility may remain. What can soften is the demand that reality become different from what it is.

This attitude cannot be imposed from outside. "Move on" often asks another person to hide grief so that others feel more comfortable. Release has its own timing.

In meditation, letting go happens each time attention wanders and returns. We do not punish the thought or follow it forever. We acknowledge it, loosen around it, and come back.

**A MOMENT**

A community event is cancelled after months of preparation. The organiser keeps reopening the messages, searching for the point where the outcome might have changed. Later, they write down what still matters: the people brought together, the care behind the work, and one promise that remains unfinished. The event is gone. The value that moved it can still take another form.

# What becomes possible

Where this attitude helps - and where to be careful

**FREE SOME ENERGY**

Struggling with an unchangeable fact consumes energy that may be needed for care now.

**KEEP WHAT MATTERS**

Releasing the grip does not require releasing love, memory, or principle.

**MEET THE NEXT MOMENT**

When the past is no longer asked to become different, the present becomes easier to see.

**A NECESSARY DISTINCTION**

Letting go is not abandonment. A promise may still need keeping, an injustice may still need addressing, and grief may still need company. Ask what can be released and what must be carried with greater care.

# Open the hand

Try it in daily life · About 8 minutes

**1** Bring to mind something you are holding tightly. Choose something workable, not overwhelming.

**2** Notice how holding appears in the body: jaw, throat, chest, belly, or hands.

**3** Name what cannot be changed in this moment.

**4** Name what still matters and what action remains possible.

**5** On the out-breath, soften one place in the body. Release the demand, not the value.

# Reflection

Let the questions stay open

JOURNAL PROMPTS

- 1. What ending are you asking to return to an earlier shape?
- 2. What remains worth caring for?
- 3. Which part belongs to memory, and which part asks for action?
- 4. Who has told you to let go before you were ready?
- 5. What might become lighter without being forgotten?

WHAT IS HERE NOW?

Write what you are carrying. Then name what may remain even if the grip begins to soften.

Private to your saved copy. Nothing is submitted by this document.

# A thought to carry

Close the chapter slowly

I can loosen my grip and still honour what I love.

Feel what remains when the grip softens. Love, memory, and responsibility may still be here.

SUGGESTED READING

Wherever You Go, There You Are, Jon Kabat-Zinn

FIND ON AMAZON

No Mud, No Lotus, Thich Nhat Hanh

FIND ON AMAZON

Kindle format, price, and Kindle Unlimited inclusion depend on the current Australian listing.

Continue with one of the links at the end.

GO TO RESOURCES

# Acceptance

The attitude meets life

Acceptance places my feet on the ground. From there, I can move.

WHAT I RECOGNISE

Acceptance begins when I stop asking this moment to be another moment. It frees energy for what is here.

WHAT I QUESTION

Acceptance is not resignation. Pain may need treatment. Behaviour may need a boundary. Injustice may need a voice.

WHAT I WOULD ADD

Acceptance says, "This is happening." It does not say, "This is good," or "Nothing can be done."



A FICTIONAL PRACTITIONER

Palliative-care nurse

Longtime mindfulness practitioner

THE MATRIX IN MOTION

| SITUATION    |   | WHAT I NOTICE |   | ATTITUDE   |   | RESPONSE                                       |
|--------------|---|---------------|---|------------|---|------------------------------------------------|
| News arrives | → | Tightness     | → | Acceptance | → | Name the facts, then ask what care is possible |

FOR YOUR LIFE

What fact needs acknowledging before a wise response becomes possible?

# Standing where we are

The attitude in practice

Acceptance places our feet on the ground. From there, movement becomes possible.

Acceptance begins with a fact: this is happening. It does not add that the situation is good, fair, permanent, or beyond change.

Resistance sometimes protects us, but resistance to an established fact can also drain the energy needed for response. We argue inwardly with the diagnosis, the weather, the delay, or the emotion already present.

To accept the starting point is to stop negotiating with its existence. Then the useful questions return: what needs care, what can change, and what must be faced?

In meditation, acceptance means allowing this breath, this body, and this state of mind to be the place from which practice begins.

**A MOMENT**

Before entering a room, the nurse pauses beside news that cannot be made better. There is no useful sentence waiting. Acceptance begins with the facts: this is happening, the family is frightened, and time is limited. From that ground, one question becomes possible: what would help in the next hour? A chair is moved closer. A phone call is arranged. Nothing is denied.

# What becomes possible

Where this attitude helps - and where to be careful

**RECOVER THE STARTING POINT**

Naming what is here gives action a real place to begin.

**REDUCE INNER ARGUMENT**

Energy spent denying an established fact can return to care and decision.

**RESPOND WITHOUT APPROVAL**

We can accept that something is happening and still oppose it, treat it, or leave it.

**A NECESSARY DISTINCTION**

Acceptance is not resignation. Pain may need treatment. Behaviour may need a boundary. Injustice may need a voice. Acceptance describes the ground beneath our feet, not the direction we must travel.

# Name the ground

Try it in daily life · About 6 minutes

1 Choose one present difficulty and state it in one plain sentence.

2 Notice the wish for the moment to be different. Let that wish also be present.

3 Separate the fact from prediction, blame, and imagined permanence.

4 Ask what care is possible now.

5 Choose one proportionate action, even if the larger situation cannot yet be resolved.

# Reflection

Let the questions stay open

JOURNAL PROMPTS

- 1. What fact have you been negotiating with?
- 2. What story has gathered around that fact?
- 3. What does acceptance make possible that resistance has delayed?
- 4. Where is a boundary part of acceptance?
- 5. What care is possible from where you are standing?

WHAT IS HERE NOW?

Begin with one fact. From that ground, write the care, boundary, or action that may now be possible.

Private to your saved copy. Nothing is submitted by this document.

# A thought to carry

Close the chapter slowly

Acceptance says, "This is happening." Wisdom asks what comes next.

Stand with the fact before reaching for the answer. The next wise step may become clearer.

SUGGESTED READING

Coming to Our Senses, Jon Kabat-Zinn

FIND ON AMAZON

Radical Acceptance, Tara Brach

FIND ON AMAZON

Kindle format, price, and Kindle Unlimited inclusion depend on the current Australian listing.

Continue with one of the links at the end.

GO TO RESOURCES

# Non-striving

The attitude meets life



A FICTIONAL PRACTITIONER

Retired engineer · gardener  
Contemplative practitioner

### THE MATRIX IN MOTION

SITUATION

A difficult task

WHAT I NOTICE

→ Pressure to prove myself

ATTITUDE

→ Non-striving

RESPONSE

→ Choose the next useful action

Effort becomes lighter when it is no longer a verdict on my worth.

WHAT I RECOGNISE

Striving turns practice into measurement: calmer, better, further ahead. Non-striving allows experience before it is graded.

WHAT I QUESTION

This is not an argument against effort, skill, or ambition. The garden still needs tending, and the bridge needs sound calculations.

WHAT I WOULD ADD

Let intention guide effort. Prepare well, act fully, and remain more than the result. Wholeheartedness need not become proof.

FOR YOUR LIFE

What would effort feel like if it had nothing to prove?

# Effort without a verdict

The attitude in practice

---

Non-striving changes the relationship with effort. It does not ask us to stop caring.

Striving appears when the result becomes a verdict on our worth. The meditation must make us calm. The project must prove our ability. The body must improve quickly enough.

Non-striving allows wholehearted effort without turning every outcome into evidence for or against the self. We prepare, act, learn, and remain larger than the result.

This can feel unfamiliar in cultures organised around measurement. Even rest becomes another task to complete well. The practice is to notice when intention has become pressure.

In meditation, there is nowhere else to arrive. We sit to meet experience, not to manufacture a special state. Calm may come, and agitation may come. Both can be known.

**A MOMENT**

The gardener notices that every visit to the vegetable beds has become an inspection. Growth is measured, faults are found, and rest feels undeserved. One morning, the next useful action is simply to water what needs water. The work is completed without turning the harvest into evidence of personal worth. Care remains. The verdict is left behind.

# What becomes possible

Where this attitude helps - and where to be careful

**LET EXPERIENCE ARRIVE**

A moment can be felt before it is graded as progress or failure.

**WORK MORE CLEANLY**

Effort becomes simpler when less energy is spent proving the self.

**REMAIN TEACHABLE**

An unwanted result can become information rather than a sentence.

**A NECESSARY DISTINCTION**

Non-striving is not passivity. The garden still needs tending, and the bridge needs sound calculations. Intention gives direction. Non-striving loosens the demand that reality obey our timetable or confirm our worth.

# The next useful action

Try it in daily life · About 6 minutes

1 Choose a task carrying unnecessary pressure.

2 Name the useful intention beneath it.

3 Notice what you are trying to prove, avoid, or control.

4 Set that verdict aside and choose the next useful action.

5 When the action is complete, pause before measuring yourself against the result.

# Reflection

Let the questions stay open

JOURNAL PROMPTS

- 1. Where has effort become proof of worth?
- 2. What intention remains when the pressure softens?
- 3. What would enough look like today?
- 4. Which result are you trying to control after your part is complete?
- 5. How does the body recognise wholehearted effort without strain?

WHAT IS HERE NOW?

Write without improving the sentence. Notice where effort is useful and where it has become a verdict.

Private to your saved copy. Nothing is submitted by this document.

# A thought to carry

Close the chapter slowly

Prepare well. Act fully. Remain more than the result.

Let effort be useful without making it a measure of you.

SUGGESTED READING

Full Catastrophe Living, Jon Kabat-Zinn

FIND ON AMAZON

The Wisdom of Insecurity, Alan Watts

FIND ON AMAZON

Kindle format, price, and Kindle Unlimited inclusion depend on the current Australian listing.

Continue with one of the links at the end.

GO TO RESOURCES

# Patience

The attitude meets life

Patience keeps company with time. It does not excuse what must change.

WHAT I RECOGNISE

Learning, grief, and repaired trust do not obey commands. Patience stays present when improvement is real but not immediate.

WHAT I QUESTION

Patience has been demanded from people facing injustice. Waiting imposed by those who are comfortable is not a spiritual virtue.

WHAT I WOULD ADD

Practise active patience. Do what can be done now, keep watch, and allow what truly needs time to ripen.



A FICTIONAL PRACTITIONER

Former principal · musician

Interfaith Zen practitioner

THE MATRIX IN MOTION

| SITUATION        |   | WHAT I NOTICE          |   | ATTITUDE |   | RESPONSE                    |
|------------------|---|------------------------|---|----------|---|-----------------------------|
| Progress is slow | → | Agitation and pressure | → | Patience | → | Act, then stop forcing time |

FOR YOUR LIFE

What needs steady accompaniment rather than acceleration?

# Keeping company with time

The attitude in practice

Patience is the willingness to remain present while something takes the time it takes.

Learning, grief, healing, and repaired trust do not respond well to command. Pressure may produce movement, but it can also disturb a process that needs steadiness.

Patience does not mean liking delay. It means recognising the difference between what can be acted upon now and what cannot be hurried.

The body teaches this clearly. A seed does not become a tree through impatience. But it still needs soil, water, and attention. Patience works alongside care.

In meditation, impatience may appear as checking the time or waiting for the mind to settle. Instead of treating impatience as an interruption, we can make it the object of attention.

**A MOMENT**

A student returns to the same passage and loses the rhythm again. The old urge is to correct every note. Instead, the musician asks them to play only the first four bars, slowly. Progress is almost too small to notice, but the shoulders soften. Patience is not waiting for improvement. It is staying close enough for learning to continue.

# What becomes possible

Where this attitude helps - and where to be careful

**STAY WITH PROCESS**

Some changes become visible only through steady accompaniment.

**ACT WITHOUT FORCING**

Do what can be done now, then allow time to carry its part.

**NOTICE IMPATIENCE**

Restlessness becomes workable when it is felt rather than obeyed.

**A NECESSARY DISTINCTION**

Patience has often been demanded from people facing injustice. Waiting imposed by those who are comfortable is not a spiritual virtue. Patience can be active: speaking, organising, caring, and refusing to abandon the work.

# Active patience

Try it in daily life · About 7 minutes

1 Choose something moving more slowly than you want.

2 List what can genuinely be done today.

3 Notice the pressure to force an outcome that is not yet available.

4 Take one useful action.

5 After acting, let time have the part that belongs to time.

# Reflection

Let the questions stay open

JOURNAL PROMPTS

- 1. What are you trying to hurry?
- 2. Which part needs action, and which part needs time?
- 3. How does impatience appear in your body?
- 4. Where has someone asked for your patience to protect their comfort?
- 5. What would steady accompaniment look like this week?

WHAT IS HERE NOW?

Name what is yours to do today, and what must be left to time.

Private to your saved copy. Nothing is submitted by this document.

# A thought to carry

Close the chapter slowly

Patience does not wait helplessly. It stays, acts, and refuses to bully time.

Take the action that belongs to today. Then allow time to do what effort cannot.

SUGGESTED READING

Peace Is Every Step, Thich Nhat Hanh

FIND ON AMAZON

Full Catastrophe Living, Jon Kabat-Zinn

FIND ON AMAZON

Kindle format, price, and Kindle Unlimited inclusion depend on the current Australian listing.

Continue with one of the links at the end.

GO TO RESOURCES

# Trust

The attitude meets life



A FICTIONAL PRACTITIONER

Architect · lay practitioner  
Longtime Zen practitioner

### THE MATRIX IN MOTION

| SITUATION               |   | WHAT I NOTICE            |   | ATTITUDE |   | RESPONSE                 |
|-------------------------|---|--------------------------|---|----------|---|--------------------------|
| An uncertain invitation | → | Pulling towards and away | → | Trust    | → | Choose a reversible step |

### FOR YOUR LIFE

What has earned your trust, and how do you know?

Trust is not certainty. It listens closely and remains revisable.

#### WHAT I RECOGNISE

Trust reconnects me with direct experience: the body's contraction, the quiet yes, and the evidence of repeated behaviour.

#### WHAT I QUESTION

Trust is not obedience or immunity from doubt. Institutions, teachers, and instincts can all be mistaken.

#### WHAT I WOULD ADD

Build tested trust. Compare inner signals with facts, time, and wise counsel. Let trust deepen or change as reality requires.

# A trust that can listen

The attitude in practice

Trust is not certainty. It grows through attention and remains open to revision.

Mindfulness asks us to develop trust in direct experience: the body tightening, the quiet yes, the pattern repeated over time. These signals matter. They are part of the information available to us.

But an inner voice is not automatically true. Fear can sound like intuition, and habit can disguise itself as certainty. Trust deepens when inner experience is held beside facts and wise counsel.

Trust can also be relational. It is built through consistency, repair, and respect for boundaries. It may grow slowly and change when new evidence appears.

In meditation, trust means allowing our own experience to be known without constantly replacing it with what we think should be happening.

**A MOMENT**

An invitation feels promising, but something in the architect's body draws back. Rather than calling the feeling wisdom or fear, they make room for both possibilities. They check the agreement, speak with someone who knows the organisation, and propose a small first stage. Trust grows through contact with reality. It need not begin with a leap.

# What becomes possible

Where this attitude helps - and where to be careful

**HEAR INNER SIGNALS**

The body and emotions may register something before the mind has words for it.

**TEST AGAINST REALITY**

Time, facts, and repeated behaviour help distinguish intuition from fear or wish.

**CHOOSE A WORKABLE STEP**

Trust does not always require a leap. A reversible step may reveal what is needed.

**A NECESSARY DISTINCTION**

Trust is not obedience. Teachers, institutions, instincts, and memories can all be mistaken. Mature trust includes questions, boundaries, and the freedom to revise a decision.

# A reversible step

Try it in daily life · About 8 minutes

1 Bring to mind a choice that feels uncertain but not urgent.

2 Notice the body's movements towards and away from it.

3 Write down the facts you know and the assumptions you are making.

4 Ask what has earned trust and what still needs testing.

5 Choose a small, reversible step that can provide more information.

# Reflection

Let the questions stay open

JOURNAL PROMPTS

- 1. What has genuinely earned your trust?
- 2. Where are you calling fear intuition?
- 3. Which fact challenges your preferred answer?
- 4. What boundary helps trust remain honest?
- 5. What small step could test the ground?

WHAT IS HERE NOW?

Place the inner signal beside the available evidence. Let both have a voice.

Private to your saved copy. Nothing is submitted by this document.

# A thought to carry

Close the chapter slowly

Trust listens inwardly, looks outwardly, and remains willing to learn.

Listen inwardly, look at the evidence, and choose a step that can still be revised.

SUGGESTED READING

Wherever You Go, There You Are, Jon Kabat-Zinn

FIND ON AMAZON

The Places That Scare You, Pema Chodron

FIND ON AMAZON

Kindle format, price, and Kindle Unlimited inclusion depend on the current Australian listing.

Continue with one of the links at the end.

GO TO RESOURCES

# Gratitude

The attitude meets life

Gratitude does not tell my sorrow to leave. It reminds me that sorrow is not sitting alone.

WHAT I RECOGNISE

Gratitude brings overlooked things back into view: a message, a meal, a chair holding a tired body.

WHAT I QUESTION

"Be thankful" can close the door on grief. Gratitude should never require someone to hide the truth about what hurts.

WHAT I WOULD ADD

I practise gratitude to see more completely. Difficulty may be here, and support may be here too.



A FICTIONAL PRACTITIONER

Caregiver · organiser  
Contemplative practitioner

THE MATRIX IN MOTION

| SITUATION  |   | WHAT I NOTICE |   | ATTITUDE  |   | RESPONSE                |
|------------|---|---------------|---|-----------|---|-------------------------|
| Exhaustion | → | Narrowing     | → | Gratitude | → | Notice specific support |

FOR YOUR LIFE

Who or what quietly helped carry this day?

# Seeing what also holds us

The attitude in practice

Gratitude widens the field. It lets support stand beside difficulty without erasing it.

Attention narrows under stress. We see the problem, the unfinished work, and the absence. Gratitude brings overlooked support back into view: a message, a meal, a chair holding a tired body.

This is not positive thinking. Sorrow does not have to leave before gratitude enters. Both may be true in the same moment.

Gratitude becomes more credible when it is specific. "I should be grateful" carries pressure. "My neighbour brought soup" returns us to an actual gesture.

In meditation, gratitude may begin with what is ordinarily unnoticed: the next breath arriving, the floor supporting the body, or the fact that awareness has returned.

**A MOMENT**

Near the end of a long day, the caregiver notices only what remains undone. Then a container of soup appears at the door with a short message from a neighbour. The exhaustion stays, and the difficult conversation still waits. But the day is no longer held by effort alone. Someone else has entered it.

# What becomes possible

Where this attitude helps - and where to be careful

**WIDEN ATTENTION**

Difficulty remains visible, and support is allowed to become visible too.

**RECEIVE WHAT IS GIVEN**

Gratitude lets a gesture arrive instead of rushing past it.

**STRENGTHEN MEMORY**

Naming concrete support makes it easier to remember that we were not carrying everything alone.

**A NECESSARY DISTINCTION**

Gratitude must never be used to silence grief, anger, or injustice. "Be thankful" can close a conversation that needs truth. Gratitude is an addition to honest seeing, not a replacement for it.

# One thing that helped

Try it in daily life · About 5 minutes

1 At the end of the day, pause before reviewing what went wrong.

2 Recall one specific person, object, place, or event that helped carry the day.

3 Describe what happened without enlarging it.

4 Notice what changes in the body as you remember it.

5 If another person was involved, consider thanking them simply and directly.

# Reflection

Let the questions stay open

JOURNAL PROMPTS

- 1. Who or what quietly helped today?
- 2. What did you nearly overlook?
- 3. Can gratitude and sorrow sit beside each other here?
- 4. Where has gratitude been demanded instead of invited?
- 5. What specific gesture would you like to remember?

WHAT IS HERE NOW?

Let the difficulty remain on the page. Add one specific thing that helped carry the day.

Private to your saved copy. Nothing is submitted by this document.

# A thought to carry

Close the chapter slowly

Gratitude does not tell sorrow to leave. It reminds sorrow that it is not sitting alone.

Let support become visible without asking difficulty to leave.

SUGGESTED READING

The Book of Joy, Dalai Lama, Desmond Tutu and Douglas Abrams

FIND ON AMAZON

Peace Is Every Step, Thich Nhat Hanh

FIND ON AMAZON

Kindle format, price, and Kindle Unlimited inclusion depend on the current Australian listing.

Continue with one of the links at the end.

GO TO RESOURCES

# Generosity

The attitude meets life



A FICTIONAL PRACTITIONER

Chef · community volunteer

Buddhist-informed practitioner

**THE MATRIX IN MOTION**

| SITUATION             |   | WHAT I NOTICE        |   | ATTITUDE   |   | RESPONSE               |
|-----------------------|---|----------------------|---|------------|---|------------------------|
| Someone asks for help | → | Warmth and depletion | → | Generosity | → | Offer sustainable help |

FOR YOUR LIFE

What can you give freely, without a hidden invoice?

A gift should strengthen relationship, not make one person disappear.

WHAT I RECOGNISE

A meal, an introduction, or careful attention can change the texture of a day. Giving interrupts the fiction of separateness.

WHAT I QUESTION

Giving can become performance, control, or self-erasure. A gift with a hidden price does not protect dignity.

WHAT I WOULD ADD

Include boundaries and receiving. Offer what is genuinely available, ask what is useful, and leave room for mutuality.

# Giving without disappearing

The attitude in practice

Generosity allows something useful to move between us, and it leaves dignity intact.

Generosity may be money, food, time, attention, an introduction, or the willingness to make room. Its usefulness does not depend on its size. A small, well-placed act can change the texture of a day.

Giving can interrupt the fiction that each person stands alone. It reminds us that receiving and offering are movements within relationship.

But generosity can become performance, control, or self-erasure. A gift with a hidden invoice creates obligation. Giving beyond capacity may turn care into resentment.

In meditation, you can give attention to a moment without demanding a reward for it.

**A MOMENT**

A volunteer asks the chef to provide food for another gathering. Warmth arrives first, followed by the familiar calculation of time, cost, and tiredness. Instead of agreeing from guilt, the chef offers one dish and asks what would be most useful. The gift becomes smaller, clearer, and freely given. Another person takes responsibility for the rest.

# What becomes possible

Where this attitude helps - and where to be careful

**NOTICE WHAT IS USEFUL**

Generosity listens before assuming what another person needs.

**OFFER WHAT IS AVAILABLE**

A sustainable gift respects the giver's real capacity.

**LEAVE ROOM TO RECEIVE**

Mutuality allows care to move in more than one direction.

**A NECESSARY DISTINCTION**

A clear "no" can protect your ability to give on another occasion. A gift is freely given; it is different from an agreement that comes with responsibilities or expectations.

# A sustainable gift

Try it in daily life · About 7 minutes

1 Notice one person or situation that could use support.

2 Ask what would actually be helpful rather than deciding for them.

3 Check your available time, energy, attention, or resources.

4 Make a clear offer without a hidden expectation.

5 After giving, release control over how the gift is received or used.

# Reflection

Let the questions stay open

JOURNAL PROMPTS

- 1. What can you give freely today?
- 2. Where does giving conceal an expectation?
- 3. What boundary would make generosity sustainable?
- 4. How comfortable are you with receiving?
- 5. What form of attention might be more useful than advice?

WHAT IS HERE NOW?

Name what you can offer freely, and the boundary that would keep the gift honest.

Private to your saved copy. Nothing is submitted by this document.

# A thought to carry

Close the chapter slowly

A gift should strengthen relationship, not make one person disappear.

Notice whether the gift feels free in the body. A clear boundary may be part of the offering.

SUGGESTED READING

The Art of Living, Thich Nhat Hanh

FIND ON AMAZON

The Gift, Lewis Hyde

FIND ON AMAZON

Kindle format, price, and Kindle Unlimited inclusion depend on the current Australian listing.

Continue with one of the links at the end.

GO TO RESOURCES

# Compassion

The attitude meets life

## What hurts? And what may reduce the harm?

**WHAT I RECOGNISE**

Compassion allows suffering to register. It refuses cold distance and turns care towards the particular need.

**WHAT I QUESTION**

Feeling with another person is not enough if nothing changes. Care without boundaries can become exhaustion.

**WHAT I WOULD ADD**

Join tenderness with effectiveness. Care may be listening, treatment, a boundary, or a refusal to participate in harm.



A FICTIONAL PRACTITIONER  
Retired general practitioner  
Secular Zen practitioner

**THE MATRIX IN MOTION**

| SITUATION                |   | WHAT I NOTICE             |   | ATTITUDE   |   | RESPONSE                      |
|--------------------------|---|---------------------------|---|------------|---|-------------------------------|
| Someone reveals distress | → | Sorrow and an urge to fix | → | Compassion | → | Ask, then act proportionately |

**FOR YOUR LIFE**

Where could care become concrete without becoming controlling?

# Care that can act

The attitude in practice

Compassion allows suffering to register and asks what may reduce the harm.

Compassion begins with contact. We let another person's pain, or our own, become real enough to matter. This can be tender, and it can also be uncomfortable.

Feeling alone is not the whole practice. Compassion asks what care is possible in this particular situation. Sometimes it is listening. Sometimes it is treatment, a boundary, practical help, or a refusal to participate in harm.

Compassion for self belongs here too. Without it, care easily becomes punishment or exhaustion. Self-compassion is not exemption from responsibility. It creates conditions in which responsibility can be faced without contempt.

In meditation, compassion may enter through a hand placed gently on the body, a softer inner voice, or the willingness to stay with pain without adding blame.

**A MOMENT**

A friend begins describing weeks of sleeplessness. The retired doctor feels the old reflex to diagnose and organise. This time, they ask whether the friend wants listening, practical help, or advice. The answer is listening, for now. Compassion becomes less about having the right response and more about meeting the need that is actually present.

# What becomes possible

Where this attitude helps - and where to be careful

**LET SUFFERING REGISTER**

Care begins when distance no longer protects us from seeing what hurts.

**ASK WHAT HELPS**

Compassion becomes practical when it responds to the actual need.

**INCLUDE THE CAREGIVER**

Boundaries and rest help care remain available over time.

**A NECESSARY DISTINCTION**

Compassion is not rescuing. Acting without listening can make another person smaller. Care needs consent, proportion, and respect for what lies beyond our control.

# Ask before acting

Try it in daily life · About 8 minutes

1 Bring to mind a manageable moment of suffering, your own or another person's.

2 Notice the first impulse: withdraw, fix, advise, blame, or take over.

3 Name what hurts without enlarging the story.

4 Ask, "What would be helpful now?" If another person is involved, ask them directly when possible.

5 Choose one proportionate act and include a boundary that keeps the care sustainable.

# Reflection

Let the questions stay open

JOURNAL PROMPTS

- 1. What suffering are you keeping at a distance?
- 2. What is the difference between helping and taking over here?
- 3. What care has actually been requested?
- 4. Where does self-compassion support responsibility?
- 5. What boundary would protect care from exhaustion?

WHAT IS HERE NOW?

Write what hurts, what care may help, and what boundary would keep that care sustainable.

Private to your saved copy. Nothing is submitted by this document.

# A thought to carry

Close the chapter slowly

Compassion joins tenderness with effectiveness.

Stay close enough to hear what hurts. Then ask what care is actually needed.

SUGGESTED READING

Self-Compassion, Kristin Neff

FIND ON AMAZON

No Mud, No Lotus, Thich Nhat Hanh

FIND ON AMAZON

Kindle format, price, and Kindle Unlimited inclusion depend on the current Australian listing.

Continue with one of the links at the end.

GO TO RESOURCES

# A little room

What the practice may make possible

Difficulty does not disappear because we practise. But the way we stand beside it can change.

Something happens, and the body may respond before language catches up. Awareness creates a little room. An attitude enters that room. Then, sometimes, a different response becomes possible.

This may happen in meditation, but it is just as likely to happen in a kitchen, in traffic, during an argument, beside a hospital bed, or while walking beneath the trees. Practice returns us to the life we already have.

We do not need to carry all ten attitudes at once. One may be enough for this moment. Patience may keep us from forcing time. Acceptance may help us name the ground beneath our feet. Compassion may ask what hurts and what care is possible now.

The next moment will ask its own question. We can meet it when it arrives.

## A PRACTICE YOU CAN CARRY

The state of the body affects which attitude feels available. Slow breathing may help create room for another response. Research has found measurable changes in heart-rate variability, a measure related to autonomic regulation. The effect is gradual and varies between people. In Tai Chi, Reiki and pétanque, I have felt how a softer belly and a slower breath can change the quality of a moment.

Breathe through the nose and let the abdomen soften and expand. Try four seconds in and six seconds out, or five and five. Do not hold or force the breath. Stay for two to five minutes, then ask: Which attitude is available to me now? I use this before pétanque competitions to settle and choose my response. If it helps, try more short practices on Oasis.

WATCH 4-6 ON OASIS

CONTINUE THE PRACTICE

# Where next?

Three doors from the Matrix into daily life

PRACTISE

## Oasis - A Mindful Pause

Choose a brief practice through breath, body, senses, heart, or an ordinary activity. A small pause when life is already happening.

ENTER OASIS

LOOK AGAIN

## KOKORO - Haiku and Haiga

Spend time with haiku, photography, and haiga in English and French. Attention becomes a way of seeing, and the image leaves room for the poem.

VISIT KOKORO

EXPLORE

## PierreGeslin.com

Find the wider body of work behind the Matrix: mindfulness teaching, writing, photography, haiku, and current projects.

VISIT THE SITE

You do not need to follow every door. Choose the one that meets this moment: a practice, a poem, or a little more context.

ABOUT THE AUTHOR

# Pierre Geslin

The life and practice behind the Matrix



Intention · Attention · Intuition

I grew up in Paimpol, Brittany, and have lived between France, Belgium, and Australia. I now live in Scott Creek, in the Adelaide Hills of South Australia. The movement between languages and places continues to shape the way I teach and write.

I am an MBSR Programme Instructor, an accredited meditation teacher, and a Reiki Master Teacher. During the COVID-19 pandemic, I taught meditation and MBSR in Brittany and offered more than eighteen months of free sessions online. The questions people brought to those meetings became part of the ground from which this book grew.

My practice also moves through writing, photography, haiku, and haiga. Each asks for the same simple discipline: look again, and stay long enough to see what is actually here.

The Mindfulness Matrix keeps returning to one question: what becomes possible in the space between what happens and what we do next?

[pierregeslin.com](http://pierregeslin.com) · [linktr.ee/pierregeslin](https://linktr.ee/pierregeslin)

CONTINUE

# Linked resources

Select a resource to open it in your browser

- Oasis - A Mindful Pause

Short bilingual practices for breath, body, senses, heart, and ordinary moments.

PRACTISE
- KOKORO - Haiku and Haiga

Haiku, photography, and haiga in English and French.

EXPLORE
- The foundational attitudes

Jon Kabat-Zinn presents the foundational seven attitudes, followed by gratitude and generosity.

WATCH
- Gratitude and generosity

Jon Kabat-Zinn on gratitude and generosity.

WATCH
- Center for Mindfulness

Information about MBSR and the work begun at UMass Medical Center in 1979.

OPEN
- PierreGeslin.com

Mindfulness teaching, writing, photography, haiku, and current projects.

VISIT
- Links and publications

Pierre's current pages, publications, and new work.

OPEN

DEUXIÈME ÉDITION AUGMENTÉE

# La Matrice de la pleine conscience

10 attitudes essentielles  
pour la résilience émotionnelle

La résilience ne consiste pas à ne rien ressentir. Elle apparaît lorsque nous retrouvons assez d'espace pour rencontrer ce qui arrive et choisir notre réponse.

Pierre Geslin

PierreGeslin.com

# Avant publication

La Matrice de la pleine conscience : 10 attitudes essentielles pour la résilience  
émotionnelle  
Pierre Geslin

Cette édition bilingue est préparée pour relecture. L'ISBN, les liens exacts vers les éditions commerciales, les remerciements et les autorisations seront ajoutés avant publication.

## À propos du bien-être

Ce livre a une visée éducative. La pleine conscience ne remplace pas un suivi médical ou psychologique. Pratiquez doucement, à votre rythme. Si un exercice provoque une détresse importante, arrêtez et cherchez un soutien professionnel adapté.

# Sommaire

Choisissez une section pour vous déplacer dans le livre

|                           |      |                    |    |
|---------------------------|------|--------------------|----|
| Préface                   | iv   | 5 Non-effort       | 25 |
| Introduction              | v    | 6 Patience         | 31 |
| Origines et attitudes     | vi   | 7 Confiance        | 37 |
| Comment utiliser ce livre | vii  | 8 Gratitude        | 43 |
| La Matrice en mouvement   | viii | 9 Générosité       | 49 |
| Les dix attitudes en bref | ix   | 10 Compassion      | 55 |
| 1 L'esprit du débutant    | 1    | Réflexion finale   | 61 |
| 2 Non-jugement            | 7    | Et maintenant ?    | 62 |
| 3 Lâcher-prise            | 13   | À propos de Pierre | 63 |
| 4 Acceptation             | 19   | Ressources         | 64 |

# Comment ce livre est né

Une question restée après le silence

---

Ce livre est né dans la pratique, auprès de personnes qui traversaient des jours difficiles.

Pendant la pandémie de COVID-19, j'enseignais la méditation et le programme MBSR en Bretagne. Pendant plus de dix-huit mois, j'ai proposé gratuitement des séances en ligne. Les écrans étaient devenus notre lieu de rencontre, et chacun arrivait avec son anxiété, son chagrin, son impatience, sa curiosité, et les pressions ordinaires qui n'avaient pas disparu.

Une phrase revenait souvent : « La méditation ne marche pas pour moi. » Je comprenais. Rester assis en silence n'apporte pas automatiquement la paix. Cela peut d'abord révéler l'agitation, la douleur, les souvenirs, ou un esprit maintenu occupé pendant des années.

La difficulté venait rarement d'une technique manquante. Nous jugions l'esprit qui vagabonde. Nous cherchions à réussir le calme. Nous perdions patience avec le corps. Les attitudes de la pleine conscience offraient une autre entrée : la curiosité plutôt que la certitude, la patience plutôt que la pression, la compassion plutôt que la performance.

La Matrice de la pleine conscience est née de ces rencontres. Elle aide à reconnaître ce petit espace où une réaction familière peut devenir une réponse consciente. Les personnes présentées dans ces pages sont fictives, mais leurs questions nous sont familières.

# Entrer dans la Matrice

Une manière pratique de rencontrer ce qui est déjà là

La pleine conscience commence avec l'attention, et prend forme dans notre manière d'être attentif.

La pleine conscience est cette présence qui apparaît lorsque nous portons délibérément attention au moment présent, sans juger aussitôt ce que nous rencontrons. Ces mots deviennent utiles lorsqu'ils entrent dans la vie quotidienne.

La pratique peut être formelle : méditation assise, balayage corporel, mouvement ou marche consciente. Elle peut aussi se vivre en lavant une tasse, dans une file d'attente, en ouvrant une porte ou en écoutant quelqu'un.

La résilience émotionnelle n'est pas la capacité de rester calme ou de ne rien ressentir. C'est la capacité de reconnaître ce qui arrive, de retrouver un peu d'espace autour de l'expérience, puis de répondre sans nous abandonner ni abandonner la situation.

L'attention seule ne suffit pas. Nous pouvons observer de très près tout en nous critiquant ou en forçant un résultat. La qualité de l'attention compte. C'est pourquoi les attitudes sont au centre de la Matrice.

Ces attitudes ne sont ni des commandements ni des objectifs à réussir. Elles se croisent, se questionnent et reviennent sous des formes différentes. Vous n'avez pas à être d'accord avec chaque voix. Remarquez simplement ce qui répond en vous.

# Origines et attitudes

Une pratique avec une histoire

La pleine conscience plonge ses racines dans les traditions contemplatives bouddhistes. Des pratiques apparentées d'attention, de compassion, de prière et de présence corporelle existent aussi dans de nombreuses cultures. Personne n'a inventé notre capacité d'être présent.

Jon Kabat-Zinn est l'une des personnes qui ont fait entrer la pleine conscience dans la médecine occidentale et dans la vie publique. En 1979, il a développé le programme MBSR au centre médical de l'Université du Massachusetts. Thich Nhat Hanh a également aidé de nombreux lecteurs occidentaux à comprendre la pleine conscience comme une manière de vivre.

LES SEPT ATTITUDES FONDATRICES

Esprit du débutant · Non-jugement · Lâcher-prise  
Acceptation · Non-effort · Patience · Confiance

VOIR LA VIDÉO

GRATITUDE ET GÉNÉROSITÉ

Dans la vidéo liée ici, Jon Kabat-Zinn ajoute la gratitude et la générosité aux sept attitudes fondatrices.

VOIR LA VIDÉO

LA COMPASSION COMME DIXIÈME ATTITUDE

La compassion est la dixième attitude choisie pour cette Matrice. Ce choix rejoint une pleine conscience comprise aussi comme une qualité du coeur.

COMMENCER ICI

# Comment utiliser ce livre

Choisissez un rythme qui appartient à votre vie

**CE QUE SIGNIFIE LA RÉSILIENCE ÉMOTIONNELLE**

C'est la capacité de rencontrer la difficulté, de retrouver un peu d'espace autour d'elle, puis de choisir une réponse sans nous abandonner ni abandonner la situation. Les dix attitudes donnent une qualité à cet espace.

**LIRE DANS VOTRE PROPRE ORDRE**

Vous pouvez suivre le livre ou commencer avec l'attitude dont vous avez besoin aujourd'hui.

**RESTER AVEC UNE ATTITUDE**

Gardez un chapitre pendant une journée ou une semaine. La plupart des exercices prennent cinq à dix minutes.

**PRATIQUER, PUIS ÉCRIRE**

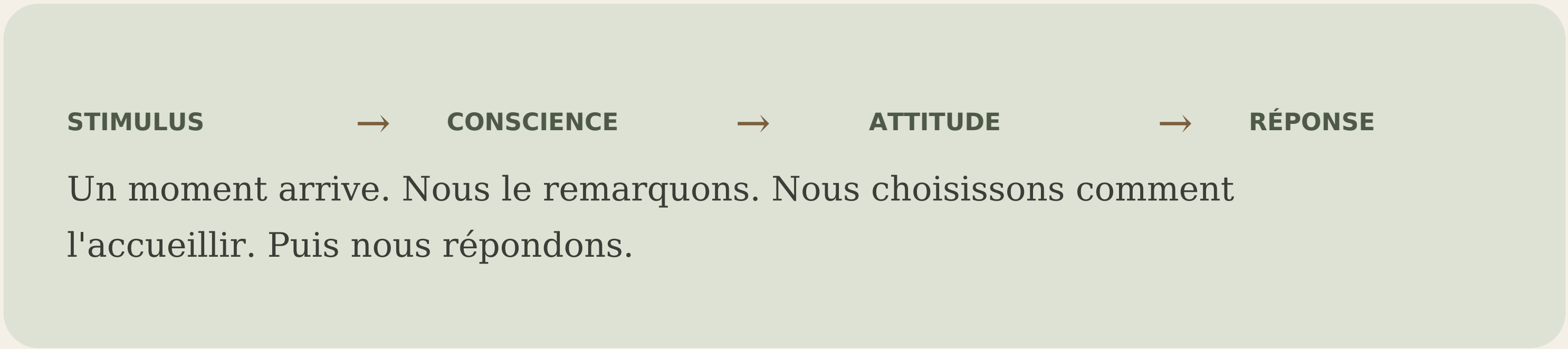
Écrivez pendant que l'expérience est encore proche. Quelques mots sincères suffisent. Téléchargez le PDF, ouvrez-le dans Acrobat Reader ou Apple Aperçu, puis enregistrez votre propre copie. Rien n'est envoyé par ce document.

**CONNAÎTRE LE CADRE**

Ce livre s'inspire de la pleine conscience et du MBSR, mais il ne remplace ni le programme MBSR en huit semaines ni un soin de santé.

# La Matrice en mouvement

De la réaction automatique vers une réponse consciente



Le stimulus est ce qui arrive : un message, un souvenir, un ton de voix, une douleur ou un projet qui change.

La conscience est la pause où nous remarquons les sensations, les pensées, les émotions et le premier mouvement vers la réaction.

L'attitude est la qualité apportée dans cette pause : curiosité, patience, confiance, acceptation ou une autre des dix.

La réponse est ce qui devient possible lorsque la conscience et l'attitude interrompent le pilote automatique. Elle peut rester ferme.

Trois fils guident mon travail depuis longtemps : intention, attention et intuition. L'intention donne une direction. L'attention nous met en contact. L'intuition laisse émerger une réponse qui ne vient pas seulement de l'habitude.

# Les dix attitudes en bref

Choisissez une attitude pour aller directement à sa pratique

## L'esprit du débutant

Regarder et écouter avant de supposer que vous savez déjà.

## La patience

Laisser au temps sa part tout en faisant ce qui est possible aujourd’hui.

## Le non-jugement

Remarquer le jugement, puis vérifier ce qui s’est réellement passé.

## La confiance

Écouter votre expérience et continuer à la confronter aux faits.

## Le lâcher-prise

Desserrer votre emprise sur ce qui ne peut pas changer, puis revenir à ce que vous pouvez faire.

## La gratitude

Remarquer quelque chose de précis qui vous a aidé ou qui a compté.

## L’acceptation

Reconnaître ce qui se passe pour voir ce que vous pouvez faire ensuite.

## La générosité

Offrir ce que vous pouvez librement, en respectant vos limites et le choix de l’autre.

## Le non-effort

Vous engager pleinement sans transformer le résultat en verdict sur vous-même.

## La compassion

Reconnaître la souffrance et demander ce qui pourrait aider maintenant.

# L'esprit du débutant

L'attitude rencontre la vie



PERSONNE FICTIVE

Coordinateur de projets écologiques

Pratique de pleine conscience en groupe

J'arrive avec mon histoire. Et il me reste peut-être quelque chose à apprendre.

CE QUE JE RECONNAIS

L'esprit du débutant assouplit cette certitude qui dit : « Je sais déjà. » La curiosité nous remet en contact avec ce qui est là.

CE QUE JE QUESTIONNE

Un regard neuf n'est pas un regard vide. Recommencer ne doit pas effacer la mémoire, la responsabilité ou l'expérience acquise.

CE QUE J'AJOUTERAIS

J'apporte une humilité informée. L'expérience reste présente, mais la réalité d'aujourd'hui peut encore corriger la conclusion d'hier.

LA MATRICE EN MOUVEMENT

| SITUATION             |   | CE QUE JE REMARQUE |   | ATTITUDE             |   | RÉPONSE                    |
|-----------------------|---|--------------------|---|----------------------|---|----------------------------|
| Un désaccord familial | → | « Ça recommence »  | → | L'esprit du débutant | → | Poser une question sincère |

DANS VOTRE VIE

Où l'habitude vous empêche-t-elle encore de regarder ?

# Regarder à nouveau

L'attitude dans la pratique

Ce qui nous est familier n'est jamais aussi figé qu'il le paraît.

L'esprit du débutant est une disponibilité envers l'expérience, même lorsque nous croyons déjà la connaître. Il ne demande pas d'oublier ce que nous avons appris. Il nous invite à voir quand le savoir s'est durci en présomption.

La mémoire et la compétence sont nécessaires. Mais l'expertise rétrécit parfois l'attention lorsqu'elle décide trop vite de ce qui se passe. L'esprit du débutant garde le savoir utile et révisable.

La pratique est simple : suspendre un instant la conclusion familière. Regarder encore. Écouter ce qui a changé. Laisser cette personne, cette sensation ou ce matin ordinaire différer un peu de l'image conservée en mémoire.

Dans le zen, cette attitude se nomme shoshin. Ce n'est pas une innocence enfantine, mais la volonté de rencontrer l'expérience avant de la refermer avec un nom.

UN MOMENT DANS CETTE VIE FICTIVE

Pendant une réunion, le coordinateur entend une objection familière et sent la réponse se former avant la fin de la phrase. Cette fois, il demande ce qui a changé depuis la dernière rencontre. Les pluies récentes, apprend-il, ont modifié le terrain. L'expérience compte toujours, mais elle n'a plus le dernier mot. Une question sincère change le projet.

# Ce qui devient possible

Ce que cette attitude peut apporter - et ses limites

**VOIR DAVANTAGE**

L'habitude économise de l'énergie, mais elle filtre aussi. Un regard neuf peut révéler un détail qui avait disparu.

**APPRENDRE SANS SE DÉFENDRE**

Lorsque nous n'avons rien à prouver, une vraie question devient possible.

**CRÉER À PARTIR DU RÉEL**

La curiosité nous ramène au matériau vivant, avant l'obligation de produire quelque chose de réussi.

**UNE DISTINCTION NÉCESSAIRE**

L'esprit du débutant ne demande pas de douter de tout. Certains dangers et certains schémas sont bien connus. La curiosité peut rester ouverte sans abandonner une limite nécessaire.

# Retrouver une chose familière

À essayer dans la vie quotidienne · Environ 10 minutes

**1** Choisissez une activité familière : préparer du thé, ouvrir une porte ou regarder un arbre croisé chaque jour.

**2** Arrêtez-vous avant de commencer. Sentez les pieds au sol et laissez venir une respiration naturelle.

**3** Vous savez déjà ce que c'est. Pendant quelques instants, laissez ce savoir à l'arrière-plan.

**4** Observez la couleur, la température, la pression, le mouvement et les petits changements habituellement ignorés.

**5** À la fin, remarquez l'envie d'évaluer l'exercice. Demandez simplement ce que vous avez vu parce que vous avez ralenti.

# Réflexion

Laisser les questions ouvertes

PISTES POUR ÉCRIRE

- 1. Où ai-je pensé « je sais déjà » aujourd'hui ?
- 2. Qu'est-ce qui est devenu visible lorsque j'ai attendu avant de nommer ?
- 3. Quelle relation familière aurait besoin d'une question nouvelle ?
- 4. Quelle idée sur moi-même puis-je regarder autrement ?
- 5. Qu'est-ce qui change dans mon corps lorsque la curiosité remplace l'évaluation ?

QU'EST-CE QUI EST LÀ MAINTENANT ?

Vous venez de pratiquer. Écrivez ce qui vient, sans le polir ni le rendre définitif. Quelques mots peuvent alléger la charge mentale et faire émerger une intuition.

Ce texte reste dans votre copie enregistrée. Rien n'est envoyé par ce document.

# Une pensée à emporter

Refermer le chapitre lentement

« Dans l'esprit du débutant, il y a beaucoup de possibilités ; dans celui de l'expert, il y en a peu. »

Shunryu Suzuki, Zen Mind, Beginner's Mind

Nous pouvons savoir beaucoup et garder une fenêtre ouverte.

LECTURES SUGGÉRÉES

Zen Mind, Beginner's Mind  
Shunryu Suzuki. Le livre dont est tirée la citation.

CHERCHER SUR AMAZON

Les attitudes fondamentales  
Jon Kabat-Zinn parle des attitudes qui soutiennent la pratique de la pleine conscience.

VOIR LA VIDÉO

Le format, le prix et l'inclusion dans Kindle Unlimited varient selon le compte et la région.

# Non-jugement

L'attitude rencontre la vie

Une étiquette peut décrire un moment. Elle ne peut pas contenir toute une personne.

CE QUE JE RECONNAIS

Le jugement arrive vite : difficile, faible, égoïste, théâtral. Je peux remarquer le verdict sans le prendre pour la vérité entière.

CE QUE JE QUESTIONNE

Le non-jugement n'est pas une neutralité morale. Le tort doit encore être nommé, et une limite peut rester claire.

CE QUE J'AJOUTERAIS

Je sépare l'observation, l'effet et l'identité. La précision rend la réponse plus juste et souvent plus ferme.



PERSONNE FICTIVE

Kinésithérapeute et bénévole  
Pratique contemplative

LA MATRICE EN MOUVEMENT

| SITUATION                   |   | CE QUE JE REMARQUE  |   | ATTITUDE     |   | RÉPONSE                      |
|-----------------------------|---|---------------------|---|--------------|---|------------------------------|
| Un collègue parle sèchement | → | « Impoli » apparaît | → | Non-jugement | → | Nommer le geste et son effet |

DANS VOTRE VIE

Quelle étiquette pourrait devenir une observation précise ?

# Avant que l'étiquette ne se fixe

L'attitude dans la pratique

Un jugement peut surgir en un instant. La conscience nous laisse voir ce qui vient ensuite.

L'esprit classe spontanément l'expérience : agréable ou pénible, réussite ou échec. Le non-jugement consiste à voir ce mouvement avant que l'étiquette ne devienne toute la réalité.

Un jugement peut contenir une information utile. Une parole peut blesser et une promesse peut être rompue. La pratique demande de préciser : qu'est-ce qui s'est passé, quel en a été l'effet, et qu'est-ce que j'ignore encore ?

Lorsque l'identité remplace l'observation, la réponse se ferme. Dire « ce comportement a fait du mal » laisse encore place à la responsabilité et au changement.

En méditation, la même habitude apparaît : « bonne séance », « mauvaise respiration », « je n'y arrive pas ». Nous pouvons remarquer le verdict et revenir à l'expérience directe.

UN MOMENT DANS CETTE VIE FICTIVE

Après une consultation difficile, la kinésithérapeute remarque le mot « récalcitrant » dans son esprit. Avant d'écrire son compte rendu, elle revient aux faits : la personne était inquiète, a refusé un mouvement et a demandé d'arrêter lorsque la douleur a augmenté. Le dossier devient plus précis. Une étiquette cède la place à l'information.

# Ce qui devient possible

Ce que cette attitude peut apporter - et ses limites

**VOIR LE VERDICT**

Reconnaître l'étiquette comme un événement mental, et non comme la description finale du réel.

**RÉPONDRE AVEC PRÉCISION**

Séparer les faits de l'histoire ajoutée. Une limite peut alors être plus claire.

**LAISSER UNE PLACE AU CHANGEMENT**

Une personne n'est pas réduite à un seul moment. La responsabilité et l'apprentissage restent possibles.

**UNE DISTINCTION NÉCESSAIRE**

Le non-jugement n'est pas l'indifférence. Le mal demande parfois une parole, une protection ou une action. L'invitation est d'agir sans transformer un jugement nécessaire sur un geste en condamnation définitive d'une personne.

# De l'étiquette à l'observation

À essayer dans la vie quotidienne · Environ 7 minutes

1 Choisissez un moment récent où une étiquette forte est apparue.

2 Écrivez cette étiquette exactement comme elle est venue.

3 Revenez aux faits observables : paroles, gestes et sensations corporelles.

4 Nommez l'effet sans diagnostiquer l'autre personne.

5 Choisissez une réponse fondée sur les faits, l'effet produit et la limite nécessaire.

# Réflexion

Laisser les questions ouvertes

**PISTES POUR ÉCRIRE**

- 1. Quelle étiquette est apparue le plus vite aujourd'hui ?
- 2. Quel fait se cachait dessous ?
- 3. Où me suis-je jugé pour avoir réagi ?
- 4. Quelle limite peut rester nette sans réduire la personne ?
- 5. Que se passe-t-il si je dis « je remarque un jugement » ?

**QU'EST-CE QUI EST LÀ MAINTENANT ?**

Écrivez la première étiquette qui est venue, puis placez les faits observables à côté. Voyez ce qui devient plus précis.

Ce texte reste dans votre copie enregistrée. Rien n'est envoyé par ce document.

# Une pensée à emporter

Refermer le chapitre lentement

Une étiquette peut désigner une expérience. Elle ne peut pas contenir une personne entière.

Laissez l'étiquette se desserrer un instant. Que voyez-vous lorsqu'une observation prend sa place ?

### LECTURES SUGGÉRÉES

Full Catastrophe Living  
Jon Kabat-Zinn

CHERCHER SUR AMAZON

The Miracle of Mindfulness  
Thich Nhat Hanh

CHERCHER SUR AMAZON

Le format, le prix et l'inclusion dans Kindle Unlimited varient selon le compte et la région.

# Lâcher-prise

L'attitude rencontre la vie



PERSONNE FICTIVE

Ancien organisateur et aidant

Pratique laïque de longue date

## LA MATRICE EN MOUVEMENT

| SITUATION            |   | CE QUE JE REMARQUE                 |   | ATTITUDE     |   | RÉPONSE                     |
|----------------------|---|------------------------------------|---|--------------|---|-----------------------------|
| Un projet s'effondre | → | Je rejoue ce qui aurait dû arriver | → | Lâcher-prise | → | Nommer ce qui compte encore |

## DANS VOTRE VIE

Que pourriez-vous déposer sans trahir ce qui a de la valeur ?

Je peux desserrer ma prise sans abandonner ce que j'aime.

### CE QUE JE RECONNAIS

La souffrance grandit lorsque j'exige qu'une fin retrouve sa forme ancienne. Le lâcher-prise cesse de nourrir cette demande impossible.

### CE QUE JE QUESTIONNE

Relâcher ne veut pas dire abandonner l'attention, les principes ou une responsabilité inachevée. Personne ne peut ordonner à quelqu'un de passer à autre chose.

### CE QUE J'AJOUTERAIS

Je relâche peut-être la prise, pas l'amour. L'action et la mémoire peuvent rester. Le passé n'a plus à devenir différent.

# Desserrer la prise

L'attitude dans la pratique

Lâcher-prise ne signifie pas toujours perdre. Il s'agit souvent de changer la façon dont nous nous accrochons.

L'esprit revient aux conversations inachevées, aux projets bouleversés et aux anciennes formes de la vie. Il répète ce qui aurait dû se passer, comme si la répétition pouvait modifier le passé.

Le lâcher-prise commence lorsque nous sentons la prise. Le souvenir, l'amour et la responsabilité peuvent rester. Ce qui s'assouplit est l'exigence que le réel devienne autre chose.

Cette attitude ne peut pas être imposée. « Passe à autre chose » demande souvent à quelqu'un de cacher son chagrin pour rassurer les autres. Le relâchement a son propre rythme.

En méditation, nous lâchons un peu chaque fois que l'attention s'égare puis revient. Nous reconnaissons la pensée, nous desserrons autour d'elle, et nous revenons.

**UN MOMENT DANS CETTE VIE FICTIVE**

Une rencontre communautaire est annulée après des mois de préparation. L'organisateur relit les messages, à la recherche du moment où tout aurait pu changer. Plus tard, il note ce qui demeure : les personnes rapprochées, le soin donné au projet et une promesse encore vivante. L'événement a disparu, mais la valeur qui l'animait peut prendre une autre forme.

# Ce qui devient possible

Ce que cette attitude peut apporter - et ses limites

**LIBÉRER DE L'ÉNERGIE**

Lutter contre un fait immuable consomme l'énergie dont le présent a besoin.

**GARDER CE QUI COMPTE**

Desserrer la prise n'oblige pas à abandonner l'amour, la mémoire ou un principe.

**RENCONTRER LE MOMENT SUIVANT**

Lorsque le passé n'a plus à changer, le présent redevient visible.

**UNE DISTINCTION NÉCESSAIRE**

Lâcher-prise n'est pas abandonner. Une promesse peut rester à tenir, une injustice à affronter et un deuil à accompagner. Demandons ce qui peut être déposé et ce qui mérite d'être porté avec plus de soin.

# Ouvrir la main

À essayer dans la vie quotidienne · Environ 8 minutes

**1** Pensez à quelque chose que vous tenez fortement, mais qui reste supportable.

**2** Sentez où cette prise habite le corps : mâchoire, gorge, poitrine, ventre ou mains.

**3** Nommez ce qui ne peut pas être changé maintenant.

**4** Nommez ce qui compte encore et l'action qui reste possible.

**5** À l'expiration, assouplissez une zone du corps. Relâchez l'exigence, pas la valeur.

# Réflexion

Laisser les questions ouvertes

**PISTES POUR ÉCRIRE**

- 1. Quelle fin voulez-vous ramener à sa forme ancienne ?
- 2. Qu'est-ce qui mérite encore votre attention ?
- 3. Qu'est-ce qui appartient au souvenir, et qu'est-ce qui demande une action ?
- 4. Qui vous a demandé de lâcher avant que vous soyez prêt ?
- 5. Qu'est-ce qui pourrait s'alléger sans être oublié ?

**QU'EST-CE QUI EST LÀ MAINTENANT ?**

Écrivez ce que vous portez. Puis nommez ce qui pourrait rester, même si la prise commence à se desserrer.

Ce texte reste dans votre copie enregistrée. Rien n'est envoyé par ce document.

# Une pensée à emporter

Refermer le chapitre lentement

Je peux desserrer ma prise et continuer d'honorer ce que j'aime.

Sentez ce qui demeure lorsque la prise s'assouplit. L'amour, la mémoire et la responsabilité sont peut-être encore là.

LECTURES SUGGÉRÉES

Wherever You Go, There You Are  
Jon Kabat-Zinn

CHERCHER SUR AMAZON

No Mud, No Lotus  
Thich Nhat Hanh

CHERCHER SUR AMAZON

Le format, le prix et l'inclusion dans Kindle Unlimited varient selon le compte et la région.

# Acceptation

L'attitude rencontre la vie

L'acceptation me permet de voir où j'en suis. À partir de là, je peux avancer.

CE QUE JE RECONNAIS

L'acceptation commence lorsque je cesse de demander à cet instant d'en être un autre. Elle libère de l'énergie pour ce qui est là.

CE QUE JE QUESTIONNE

Accepter n'est pas se résigner. Une douleur peut demander des soins, un comportement une limite, et une injustice une prise de parole.

CE QUE J'AJOUTERAI

L'acceptation dit : « Cela se passe. » Elle ne dit pas : « C'est bien » ou « Rien ne peut changer. »



PERSONNE FICTIVE

Infirmière en soins palliatifs

Pratique de la pleine conscience depuis longtemps

LA MATRICE EN MOUVEMENT

| SITUATION           |   | CE QUE JE REMARQUE   |   | ATTITUDE    |   | RÉPONSE                                 |
|---------------------|---|----------------------|---|-------------|---|-----------------------------------------|
| Une nouvelle arrive | → | Le corps se resserre | → | Acceptation | → | Nommer les faits, puis le soin possible |

DANS VOTRE VIE

Quel fait doit être reconnu avant qu'une réponse juste devienne possible ?

# Se tenir là où nous sommes

L'attitude dans la pratique

L'acceptation nous donne un point d'appui. À partir de là, un mouvement devient possible.

L'acceptation commence par un fait : cela se passe. Elle n'ajoute pas que la situation est bonne, juste, permanente ou impossible à changer.

La résistance nous protège parfois. Mais lutter intérieurement contre un fait établi peut épuiser l'énergie nécessaire pour répondre.

Accepter le point de départ, c'est cesser de négocier avec son existence. Les questions utiles reviennent : qu'est-ce qui demande des soins, qu'est-ce qui peut changer, et qu'est-ce qui doit être traversé ?

En méditation, l'acceptation consiste à commencer avec ce souffle, ce corps et cet état d'esprit, tels qu'ils sont.

**UN MOMENT DANS CETTE VIE FICTIVE**

Avant d'entrer dans une chambre, l'infirmière s'arrête devant une nouvelle qu'elle ne peut pas rendre meilleure. Aucun mot utile ne vient. Elle revient aux faits : cela arrive, la famille a peur, et le temps est limité. Une question devient possible : qu'est-ce qui aiderait pendant l'heure qui vient ? Une chaise est rapprochée. Un appel est organisé.

# Ce qui devient possible

Ce que cette attitude peut apporter - et ses limites

**RETROUVER LE POINT DE DÉPART**

Nommer ce qui est là donne à l'action un lieu réel où commencer.

**APAISER LA LUTTE INTÉRIEURE**

L'énergie dépensée à nier un fait peut revenir vers le soin et la décision.

**RÉPONDRE SANS APPROUVER**

Nous pouvons reconnaître ce qui arrive et pourtant le soigner, nous y opposer ou le quitter.

**UNE DISTINCTION NÉCESSAIRE**

L'acceptation ne dit pas quoi faire. Elle reconnaît simplement la réalité. À partir de là, une parole, une limite ou un changement peuvent devenir nécessaires.

# Regarder ce qui est là

À essayer dans la vie quotidienne · Environ 6 minutes

1 Choisissez une difficulté présente et énoncez-la en une phrase simple.

2 Remarquez le souhait que cet instant soit différent. Laissez aussi ce souhait être là.

3 Séparez le fait de la prédiction, du blâme et de l'idée qu'il durera toujours.

4 Demandez quel soin est possible maintenant.

5 Choisissez une action proportionnée, même si l'ensemble ne peut pas encore être résolu.

# Réflexion

Laisser les questions ouvertes

PISTES POUR ÉCRIRE

- 1. Avec quel fait suis-je encore en train de négocier ?
- 2. Quelle histoire s'est ajoutée à ce fait ?
- 3. Que rend possible l'acceptation ?
- 4. Où une limite fait-elle partie de l'acceptation ?
- 5. Quel soin est possible depuis l'endroit où je me tiens ?

QU'EST-CE QUI EST LÀ MAINTENANT ?

Commencez par un fait. À partir de là, écrivez le soin, la limite ou l'action qui pourrait devenir possible.

Ce texte reste dans votre copie enregistrée. Rien n'est envoyé par ce document.

# Une pensée à emporter

Refermer le chapitre lentement

L'acceptation dit : « Cela se passe. » La sagesse demande ce qui vient ensuite.

Restez un instant avec le fait avant de chercher la réponse. Le prochain pas se montrera peut-être plus clairement.

### LECTURES SUGGÉRÉES

Coming to Our Senses  
Jon Kabat-Zinn

CHERCHER SUR AMAZON

Radical Acceptance  
Tara Brach

CHERCHER SUR AMAZON

Le format, le prix et l'inclusion dans Kindle Unlimited varient selon le compte et la région.

# Non-effort

L'attitude rencontre la vie



PERSONNE FICTIVE

Ingénieur retraité et jardinier

Pratique contemplative

### LA MATRICE EN MOUVEMENT

| SITUATION           |   | CE QUE JE REMARQUE                   |   | ATTITUDE   |   | RÉPONSE                           |
|---------------------|---|--------------------------------------|---|------------|---|-----------------------------------|
| Une tâche difficile | → | La pression de prouver quelque chose | → | Non-effort | → | Choisir la prochaine action utile |

### DANS VOTRE VIE

À quoi ressemblerait l'effort s'il n'avait rien à prouver ?

L'effort devient plus léger lorsqu'il ne décide plus de ma valeur.

#### CE QUE JE RECONNAIS

L'effort forcé transforme la pratique en mesure : plus calme, meilleur, plus avancé. Le non-effort laisse l'expérience arriver avant la note.

#### CE QUE JE QUESTIONNE

Il ne s'agit pas d'abandonner le travail ou l'ambition. Un jardin demande des soins, et un pont demande des calculs solides.

#### CE QUE J'AJOUTERAIS

Je laisse l'intention guider l'effort. Je prépare, j'agis, puis je reste plus vaste que le résultat.

# Un effort sans verdict

L'attitude dans la pratique

Le non-effort change notre relation à l'action. Il ne nous demande pas de cesser de nous engager.

L'effort devient crispation lorsque le résultat décide de notre valeur. La méditation doit nous calmer, le projet doit prouver notre compétence, le corps doit progresser assez vite.

Le non-effort permet un engagement entier sans transformer chaque résultat en preuve pour ou contre soi. Nous préparons, agissons et apprenons.

Même le repos peut devenir une tâche à réussir. La pratique consiste à remarquer quand l'intention s'est transformée en pression.

En méditation, il n'y a pas d'autre endroit à atteindre. Le calme peut venir, ou l'agitation. Les deux peuvent être connus.

UN MOMENT DANS CETTE VIE FICTIVE

Le jardinier remarque que chaque visite au potager est devenue une inspection. Il mesure la croissance, cherche les défauts, et le repos paraît immérité. Un matin, l'action utile est simplement d'arroser ce qui a soif. Le travail est fait sans demander à la récolte de prouver sa valeur. Le soin demeure. Le verdict est laissé de côté.

# Ce qui devient possible

Ce que cette attitude peut apporter - et ses limites

**LAISSER L'EXPÉRIENCE ARRIVER**

Un moment peut être vécu avant d'être classé comme progrès ou échec.

**TRAVAILLER PLUS SIMPLEMENT**

L'effort s'éclaircit lorsque moins d'énergie sert à prouver qui nous sommes.

**RESTER DISPONIBLE À APPRENDRE**

Un résultat inattendu peut devenir une information plutôt qu'une condamnation.

**UNE DISTINCTION NÉCESSAIRE**

Le non-effort n'est pas la passivité. L'intention donne une direction. Le non-effort relâche l'exigence que la réalité obéisse à notre calendrier ou confirme notre valeur.

# La prochaine action utile

À essayer dans la vie quotidienne · Environ 6 minutes

1 Choisissez une tâche chargée d'une pression inutile.

2 Nommez l'intention utile qui se trouve dessous.

3 Remarquez ce que vous essayez de prouver, d'éviter ou de contrôler.

4 Laissez ce verdict de côté et choisissez la prochaine action utile.

5 Une fois l'action terminée, faites une pause avant de vous mesurer au résultat.

# Réflexion

Laisser les questions ouvertes

PISTES POUR ÉCRIRE

- 1. Où l'effort est-il devenu une preuve de ma valeur ?
- 2. Quelle intention reste lorsque la pression s'assouplit ?
- 3. À quoi ressemble « assez » aujourd'hui ?
- 4. Quel résultat est-ce que j'essaie encore de contrôler ?
- 5. Comment mon corps reconnaît-il un effort entier sans tension ?

QU'EST-CE QUI EST LÀ MAINTENANT ?

Écrivez sans améliorer la phrase. Remarquez où l'effort est utile et où il est devenu un verdict.

Ce texte reste dans votre copie enregistrée. Rien n'est envoyé par ce document.

# Une pensée à emporter

Refermer le chapitre lentement

Préparer avec soin. Agir pleinement. Rester plus vaste que le résultat.

Laissez l'effort être utile sans en faire une mesure de vous-même.

LECTURES SUGGÉRÉES

Full Catastrophe Living  
Jon Kabat-Zinn

CHERCHER SUR AMAZON

The Wisdom of Insecurity  
Alan Watts

CHERCHER SUR AMAZON

Le format, le prix et l'inclusion dans Kindle Unlimited varient selon le compte et la région.

# Patience

L'attitude rencontre la vie

La patience accompagne le temps.  
Elle n'excuse pas ce qui doit  
changer.

CE QUE JE RECONNAIS

L'apprentissage, le deuil et la confiance réparée n'obéissent pas aux ordres. La patience reste présente lorsque le changement est réel mais lent.

CE QUE JE QUESTIONNE

On a trop souvent demandé aux personnes confrontées à l'injustice d'être patientes. L'attente imposée par les plus confortables n'est pas une vertu.

CE QUE J'AJOUTERAI

Je pratique une patience active. Je fais ce qui peut être fait, je reste attentif, puis je laisse mûrir ce qui demande vraiment du temps.



PERSONNE FICTIVE

Ancien directeur d'école et musicien  
Pratique zen interreligieuse

LA MATRICE EN MOUVEMENT

| SITUATION           |   | CE QUE JE REMARQUE    |   | ATTITUDE |   | RÉPONSE                              |
|---------------------|---|-----------------------|---|----------|---|--------------------------------------|
| Le progrès est lent | → | Agitation et pression | → | Patience | → | Agir, puis cesser de forcer le temps |

DANS VOTRE VIE

Qu'est-ce qui demande une présence régulière plutôt qu'une accélération ?

# Accompagner le temps

L'attitude dans la pratique

La patience est la volonté de rester présent pendant qu'une chose prend le temps dont elle a besoin.

L'apprentissage, le deuil, la guérison et la confiance retrouvée répondent mal aux ordres. La pression peut produire du mouvement, mais elle peut aussi troubler un cheminement qui demande de la stabilité.

La patience ne consiste pas à aimer le retard. Elle reconnaît la différence entre ce qui peut être fait maintenant et ce qui ne peut pas être précipité.

Le corps nous l'enseigne. Une graine ne devient pas un arbre par impatience. Mais elle a besoin de terre, d'eau et d'attention.

En méditation, l'impatience peut prendre la forme d'un regard vers l'heure ou d'une attente que l'esprit se calme. Nous pouvons sentir cette impatience au lieu de lui obéir.

UN MOMENT DANS CETTE VIE FICTIVE

Un élève reprend le même passage et perd encore le rythme. L'ancien réflexe du musicien serait de corriger chaque note. Cette fois, il demande seulement les quatre premières mesures, très lentement. Le progrès est presque invisible, mais les épaules se détendent. La patience n'attend pas l'amélioration. Elle reste assez proche pour que l'apprentissage continue.

# Ce qui devient possible

Ce que cette attitude peut apporter - et ses limites

**RESTER PRÈS DE CE QUI CHANGE**

Certains changements ne deviennent visibles qu'avec le temps.

**AGIR SANS FORCER**

Faites ce qui peut être fait, puis laissez le temps faire son travail.

**SENTIR L'IMPATIENCE**

Quand nous la ressentons au lieu de lui obéir, l'agitation perd un peu de son pouvoir.

**UNE DISTINCTION NÉCESSAIRE**

La patience peut être active : parler, organiser, prendre soin et refuser d'abandonner. Elle ne doit jamais servir à protéger le confort de ceux qui retardent un changement nécessaire.

# La patience active

À essayer dans la vie quotidienne · Environ 7 minutes

**1** Choisissez une chose qui avance plus lentement que vous ne le souhaitez.

**2** Notez ce qui peut réellement être fait aujourd'hui.

**3** Remarquez la pression qui veut obtenir un résultat que vous ne pouvez pas encore obtenir.

**4** Faites aujourd'hui ce qui peut vraiment aider.

**5** Puis laissez au temps ce qui a besoin de temps.

# Réflexion

Laisser les questions ouvertes

PISTES POUR ÉCRIRE

- 1. Qu'est-ce que j'essaie de hâter ?
- 2. Quelle part demande une action, et quelle part demande du temps ?
- 3. Comment l'impatience apparaît-elle dans mon corps ?
- 4. Où m'a-t-on demandé d'attendre pour protéger le confort d'un autre ?
- 5. À quoi ressemblerait une présence régulière cette semaine ?

QU'EST-CE QUI EST LÀ MAINTENANT ?

Nommez ce qui vous appartient aujourd'hui, puis ce qui doit être confié au temps.

Ce texte reste dans votre copie enregistrée. Rien n'est envoyé par ce document.

# Une pensée à emporter

Refermer le chapitre lentement

La patience n'attend pas sans agir. Elle reste présente et refuse de malmener le temps.

Faites l'action qui appartient à aujourd'hui. Puis laissez le temps accomplir ce que l'effort ne peut pas faire.

### LECTURES SUGGÉRÉES

Peace Is Every Step  
Thich Nhat Hanh

CHERCHER SUR AMAZON

Full Catastrophe Living  
Jon Kabat-Zinn

CHERCHER SUR AMAZON

Le format, le prix et l'inclusion dans Kindle Unlimited varient selon le compte et la région.

# Confiance

L'attitude rencontre la vie



PERSONNE FICTIVE

Architecte et pratiquant laïc

Pratique zen depuis longtemps

## LA MATRICE EN MOUVEMENT

| SITUATION                 |   | CE QUE JE REMARQUE                 |   | ATTITUDE  |   | RÉPONSE            |
|---------------------------|---|------------------------------------|---|-----------|---|--------------------|
| Une invitation incertaine | → | Un mouvement vers elle et un recul | → | Confiance | → | Faire un petit pas |

### DANS VOTRE VIE

Qu'est-ce qui a gagné votre confiance, et comment le savez-vous ?

La confiance n'est pas une certitude. Elle écoute et reste ouverte à la révision.

#### CE QUE JE RECONNAIS

La confiance me remet en contact avec l'expérience directe : la contraction du corps, le oui silencieux, et les faits qui se répètent.

#### CE QUE JE QUESTIONNE

Faire confiance ne signifie pas obéir ni supprimer le doute. Une institution, un enseignant ou une intuition peuvent se tromper.

#### CE QUE J'AJOUTERAIS

Je construis une confiance éprouvée. Je place les signaux intérieurs à côté des faits, du temps et d'un conseil avisé.

# Une confiance qui sait écouter

L'attitude dans la pratique

La confiance n'est pas la certitude. Elle grandit par l'attention et reste capable de changer.

La pleine conscience nous invite à faire confiance à l'expérience directe : le corps qui se resserre, un oui tranquille, un schéma qui revient. Ces signaux font partie de ce que nous savons.

Mais une voix intérieure n'est pas toujours vraie. La peur peut ressembler à l'intuition, et l'habitude à la certitude. La confiance mûrit lorsque l'expérience intérieure rencontre les faits.

La confiance dans une relation se construit par la constance, la réparation et le respect des limites. Elle peut grandir lentement et changer lorsque de nouveaux faits apparaissent.

En méditation, faire confiance signifie laisser notre expérience être là, sans la remplacer sans cesse par ce qui devrait arriver.

UN MOMENT DANS CETTE VIE FICTIVE

Une invitation semble prometteuse, mais quelque chose dans le corps de l'architecte recule. Plutôt que de déclarer que ce ressenti est sagesse ou peur, il laisse les deux possibilités ouvertes. Il vérifie l'accord, parle avec une personne qui connaît l'organisation et propose une première étape limitée. La confiance grandit au contact du réel. Elle n'a pas besoin d'un saut.

# Ce qui devient possible

Ce que cette attitude peut apporter - et ses limites

**ÉCOUTER LES SIGNAUX INTÉRIEURS**

Le corps et les émotions perçoivent parfois une chose avant que les mots arrivent.

**VÉRIFIER DANS LE RÉEL**

Le temps, les faits et les comportements répétés aident à distinguer l'intuition de la peur ou du désir.

**FAIRE UN PETIT PAS**

La confiance n'exige pas toujours un grand saut. Une petite action peut vous aider à y voir plus clair.

**UNE DISTINCTION NÉCESSAIRE**

La confiance n'est pas l'obéissance. Les enseignants, les institutions, les instincts et les souvenirs peuvent se tromper. Une confiance mûre comprend les questions, les limites et la liberté de changer de décision.

# Faire un petit pas

À essayer dans la vie quotidienne · Environ 8 minutes

1 Pensez à un choix incertain, mais qui peut attendre.

2 Sentez ce que votre corps vous dit quand vous vous en approchez, puis quand vous vous en éloignez.

3 Écrivez les faits que vous connaissez et ce que vous imaginez.

4 Demandez-vous ce qui vous inspire confiance et ce qui reste à vérifier.

5 Choisissez une petite action qui vous permettra d'y voir plus clair.

# Réflexion

Laisser les questions ouvertes

PISTES POUR ÉCRIRE

- 1. Qu'est-ce qui a réellement gagné ma confiance ?
- 2. Où est-ce que je prends la peur pour de l'intuition ?
- 3. Quel fait dérange la réponse que je préfère ?
- 4. Quelle limite m'aiderait à rester lucide et en confiance ?
- 5. Quelle petite action m'aiderait à y voir plus clair ?

QU'EST-CE QUI EST LÀ MAINTENANT ?

Écoutez le signal intérieur, puis regardez les faits. Laissez les deux vous guider.

Ce texte reste dans votre copie enregistrée. Rien n'est envoyé par ce document.

# Une pensée à emporter

Refermer le chapitre lentement

La confiance écoute à l'intérieur, regarde à l'extérieur et reste prête à apprendre.

Écoutez au-dedans, regardez les faits, puis choisissez un pas qui pourra encore être corrigé.

### LECTURES SUGGÉRÉES

Wherever You Go, There You Are  
Jon Kabat-Zinn

CHERCHER SUR AMAZON

The Places That Scare You  
Pema Chödrön

CHERCHER SUR AMAZON

Le format, le prix et l'inclusion dans Kindle Unlimited varient selon le compte et la région.

# Gratitude

L'attitude rencontre la vie

La gratitude ne demande pas à mon chagrin de partir. Elle lui rappelle qu'il n'est pas seul.

CE QUE JE RECONNAIS

La gratitude ramène dans le champ ce qui passait inaperçu : un message, un repas, une chaise qui porte un corps fatigué.

CE QUE JE QUESTIONNE

« Sois reconnaissant » peut fermer la porte au chagrin. La gratitude ne devrait jamais demander de cacher ce qui fait mal.

CE QUE J'AJOUTERAIS

Je pratique la gratitude pour voir plus largement. La difficulté peut être là, et le soutien aussi.



PERSONNE FICTIVE

Aidante et organisatrice

Pratique contemplative

LA MATRICE EN MOUVEMENT

| SITUATION    |   | CE QUE JE REMARQUE    |   | ATTITUDE  |   | RÉPONSE                |
|--------------|---|-----------------------|---|-----------|---|------------------------|
| L'épuisement | → | Le regard se rétrécit | → | Gratitude | → | Voir un soutien précis |

DANS VOTRE VIE

Qui ou quoi a discrètement aidé à porter cette journée ?

# Voir aussi ce qui nous porte

L'attitude dans la pratique

La gratitude élargit le regard. Elle laisse le soutien apparaître, même quand la difficulté est encore là.

Sous le stress, l'attention se resserre. Nous voyons le problème, le travail inachevé et ce qui manque. La gratitude rend visibles les soutiens oubliés.

Ce n'est pas une pensée positive imposée. Le chagrin n'a pas besoin de partir pour que la gratitude entre. Les deux peuvent être vrais dans le même instant.

La gratitude devient crédible lorsqu'elle est précise. « Je devrais être reconnaissant » met une pression. « Ma voisine a apporté de la soupe » revient à un geste réel.

En méditation, la gratitude peut commencer avec ce que nous ne remarquons presque jamais : le prochain souffle, le contact du corps avec le sol, ou le retour de l'attention.

UN MOMENT DANS CETTE VIE FICTIVE

À la fin d'une longue journée, l'aidante ne voit que ce qui reste à faire. Puis un récipient de soupe apparaît devant la porte, avec quelques mots d'une voisine. La fatigue demeure et une conversation difficile attend encore. Mais la journée n'est plus portée par l'effort seul. Quelqu'un d'autre y est entré.

# Ce qui devient possible

Ce que cette attitude peut apporter - et ses limites

**ÉLARGIR L'ATTENTION**

La difficulté reste visible, et le soutien aussi.

**RECEVOIR CE QUI EST DONNÉ**

La gratitude nous aide à recevoir un geste au lieu de passer devant sans le voir.

**SE SOUVENIR DU SOUTIEN**

Nommer une aide précise nous rappelle que nous n'avons pas tout porté seuls.

**UNE DISTINCTION NÉCESSAIRE**

La gratitude ne doit jamais réduire au silence le chagrin, la colère ou l'injustice. Elle s'ajoute à un regard honnête. Elle ne le remplace pas.

# Une chose qui a aidé

À essayer dans la vie quotidienne · Environ 5 minutes

1 À la fin de la journée, arrêtez-vous avant de revoir ce qui n'a pas marché.

2 Rappelez une personne, un objet, un lieu ou un événement précis qui vous a soutenu.

3 Décrivez ce qui s'est passé sans l'agrandir.

4 Remarquez ce qui change dans le corps lorsque vous vous en souvenez.

5 Si une autre personne est concernée, pensez à la remercier simplement.

# Réflexion

Laisser les questions ouvertes

PISTES POUR ÉCRIRE

- 1. Qui ou quoi m'a discrètement aidé aujourd'hui ?
- 2. Qu'est-ce que j'ai failli ne pas voir ?
- 3. La gratitude et le chagrin peuvent-ils rester côte à côte ici ?
- 4. Où a-t-on exigé de la gratitude au lieu de l'inviter ?
- 5. Quel geste précis ai-je envie de garder en mémoire ?

QU'EST-CE QUI EST LÀ MAINTENANT ?

Laissez la difficulté sur la page. Ajoutez une chose précise qui a aidé à porter la journée.

Ce texte reste dans votre copie enregistrée. Rien n'est envoyé par ce document.

# Une pensée à emporter

Refermer le chapitre lentement

La gratitude ne demande pas au chagrin de partir. Elle lui rappelle qu'il n'est pas seul.

Laissez le soutien devenir visible sans demander à la difficulté de disparaître.

LECTURES SUGGÉRÉES

The Book of Joy  
Dalaï-Lama, Desmond Tutu et Douglas Abrams

CHERCHER SUR AMAZON

Peace Is Every Step  
Thich Nhat Hanh

CHERCHER SUR AMAZON

Le format, le prix et l'inclusion dans Kindle Unlimited varient selon le compte et la région.

# Générosité

L'attitude rencontre la vie



PERSONNE FICTIVE

Chef cuisinier et bénévole

Pratique inspirée du bouddhisme

## LA MATRICE EN MOUVEMENT

| SITUATION                   |   | CE QUE JE REMARQUE    |   | ATTITUDE   |   | RÉPONSE                  |
|-----------------------------|---|-----------------------|---|------------|---|--------------------------|
| Quelqu'un demande de l'aide | → | Chaleur et épuisement | → | Générosité | → | Offrir une aide possible |

## DANS VOTRE VIE

Que pouvez-vous offrir librement, sans facture cachée ?

Un don devrait fortifier la relation sans effacer celui qui donne.

### CE QUE JE RECONNAIS

Un repas, une rencontre ou une attention réelle peut changer une journée. Donner nous rappelle que nous ne sommes pas seuls.

### CE QUE JE QUESTIONNE

Le don peut devenir une mise en scène, un contrôle ou un effacement de soi. Un cadeau avec une dette cachée ne protège pas la dignité.

### CE QUE J'AJOUTERAIS

J'inclus les limites et la capacité de recevoir. J'offre ce que je peux vraiment donner et je demande ce qui serait utile.

# Donner sans disparaître

L'attitude dans la pratique

La générosité laisse quelque chose d'utile circuler entre nous tout en respectant la dignité.

La générosité peut être de l'argent, de la nourriture, du temps, de l'attention ou une place laissée à l'autre. Son utilité ne dépend pas de sa taille. Quelques minutes d'écoute peuvent être plus appréciées qu'un conseil.

Donner rappelle que personne ne tient debout entièrement seul. Recevoir et offrir sont deux mouvements d'une même relation.

Mais le don peut devenir contrôle ou épuisement. Un cadeau accompagné d'une attente cachée crée une obligation. Donner au-delà de ses forces peut transformer le soin en ressentiment.

En méditation, on peut accorder son attention à un instant sans lui demander une récompense en retour.

UN MOMENT DANS CETTE VIE FICTIVE

Une bénévole demande au cuisinier de préparer encore un repas. La chaleur vient d'abord, puis le calcul familial du temps, du coût et de la fatigue. Au lieu d'accepter par culpabilité, il propose un seul plat et demande ce qui serait le plus utile. Le don devient plus petit, plus clair et librement offert. Une autre personne prend le relais.

# Ce qui devient possible

Ce que cette attitude peut apporter - et ses limites

**ÉCOUTER CE QUI SERAIT UTILE**

La générosité écoute avant de décider ce dont l'autre a besoin.

**OFFRIR CE QUI EST POSSIBLE**

Un don qui respecte vos forces peut durer.

**LAISSER UNE PLACE POUR RECEVOIR**

La réciprocité permet au soin de circuler dans plusieurs directions.

**UNE DISTINCTION NÉCESSAIRE**

Un "non" clair peut préserver votre possibilité de donner une autre fois. Un cadeau est librement offert ; il se distingue d'un accord qui comporte des responsabilités ou des attentes.

# Donner sans s'épuiser

À essayer dans la vie quotidienne · Environ 7 minutes

1 Remarquez une personne ou une situation qui pourrait avoir besoin de soutien.

2 Demandez ce qui serait vraiment utile au lieu de décider à la place de l'autre.

3 Vérifiez le temps, l'énergie, l'attention et les ressources que vous avez vraiment.

4 Faites une offre claire, sans attente cachée.

5 Après avoir donné, laissez l'autre choisir ce qu'il fera de ce don.

# Réflexion

Laisser les questions ouvertes

**PISTES POUR ÉCRIRE**

- 1. Que puis-je donner librement aujourd'hui ?
- 2. Où mon don cache-t-il une attente ?
- 3. Quelle limite me permettrait de donner sans m'épuiser ?
- 4. Comment est-ce que je reçois ?
- 5. Quelle forme d'attention serait plus utile qu'un conseil ?

**QU'EST-CE QUI EST LÀ MAINTENANT ?**

Nommez ce que vous pouvez offrir librement, puis la limite qui vous permettra de le faire sans vous épuiser.

Ce texte reste dans votre copie enregistrée. Rien n'est envoyé par ce document.

# Une pensée à emporter

Refermer le chapitre lentement

Un don devrait fortifier la relation sans effacer celui qui donne.

Sentez si le don est libre dans le corps. Une limite claire fait peut-être partie de l'offrande.

### LECTURES SUGGÉRÉES

The Art of Living  
Thich Nhat Hanh

CHERCHER SUR AMAZON

The Gift  
Lewis Hyde

CHERCHER SUR AMAZON

Le format, le prix et l'inclusion dans Kindle Unlimited varient selon le compte et la région.

# Compassion

L'attitude rencontre la vie

Qu'est-ce qui fait mal ? Et qu'est-ce qui pourrait réduire la souffrance ?

CE QUE JE RECONNAIS

La compassion nous permet de voir la souffrance telle qu'elle est. Elle nous pousse à répondre au besoin réel.

CE QUE JE QUESTIONNE

Ressentir avec quelqu'un ne suffit pas toujours. Un soin sans limites peut devenir épuisement.

CE QUE J'AJOUTERAI

Je réunis la tendresse et l'efficacité. Le soin peut être une écoute, un traitement, une limite ou un refus de participer au mal.



PERSONNE FICTIVE

Médecin généraliste retraité

Pratique zen laïque

LA MATRICE EN MOUVEMENT

| SITUATION                    |   | CE QUE JE REMARQUE            |   | ATTITUDE   |   | RÉPONSE                         |
|------------------------------|---|-------------------------------|---|------------|---|---------------------------------|
| Quelqu'un révèle sa détresse | → | Tristesse et envie de réparer | → | Compassion | → | Demander, puis agir avec mesure |

DANS VOTRE VIE

Où le soin pourrait-il devenir concret sans devenir une prise de contrôle ?

# Un soin qui peut agir

L'attitude dans la pratique

La compassion laisse la souffrance nous atteindre et demande ce qui pourrait réellement aider.

La compassion commence par le contact. Nous laissons la douleur d'un autre, ou la nôtre, devenir assez réelle pour compter.

Le sentiment seul n'est pas toute la pratique. La compassion demande quel soin est possible ici : écouter, traiter, poser une limite, apporter une aide concrète ou refuser de participer au mal.

La compassion envers soi appartient aussi à cette pratique. Elle ne nous dispense pas de la responsabilité. Elle permet de la rencontrer sans mépris.

En méditation, la compassion peut entrer par une main posée doucement sur le corps, une voix intérieure moins dure ou la volonté de rester auprès de la douleur sans ajouter de blâme.

UN MOMENT DANS CETTE VIE FICTIVE

Un ami décrit plusieurs semaines sans sommeil. L'ancien médecin sent le réflexe de diagnostiquer et d'organiser. Cette fois, il demande si son ami souhaite être écouté, recevoir une aide pratique ou entendre un conseil. Pour l'instant, la réponse est l'écoute. La compassion tient moins à la bonne réponse qu'au besoin réellement présent.

# Ce qui devient possible

Ce que cette attitude peut apporter - et ses limites

**VOIR CE QUI FAIT MAL**

Le soin commence lorsque nous regardons ce qui fait mal.

**DEMANDER CE QUI AIDE**

La compassion devient concrète lorsqu'elle répond au besoin réel.

**PENSER AUSSI À SOI**

Les limites et le repos permettent de prendre soin sans s'épuiser.

**UNE DISTINCTION NÉCESSAIRE**

La compassion n'est pas sauver quelqu'un sans l'écouter. Le soin a besoin de consentement, de mesure et de respect pour ce qui échappe à notre contrôle.

# Demander avant d'agir

À essayer dans la vie quotidienne · Environ 8 minutes

**1** Pensez à un moment de souffrance qui reste supportable, le vôtre ou celui d'un autre.

**2** Remarquez la première impulsion : fuir, réparer, conseiller, blâmer ou prendre en charge.

**3** Nommez ce qui fait mal sans agrandir l'histoire.

**4** Demandez : « Qu'est-ce qui aiderait maintenant ? » Si une autre personne est concernée, demandez-le-lui.

**5** Choisissez un geste à votre mesure et une limite pour ne pas vous épuiser.

# Réflexion

Laisser les questions ouvertes

**PISTES POUR ÉCRIRE**

- 1. Quelle souffrance est-ce que je garde à distance ?
- 2. Quelle différence y a-t-il ici entre aider et prendre le contrôle ?
- 3. Quel soin a réellement été demandé ?
- 4. Où la compassion envers moi-même soutient-elle la responsabilité ?
- 5. Quelle limite protégerait le soin de l'épuisement ?

**QU'EST-CE QUI EST LÀ MAINTENANT ?**

Écrivez ce qui fait mal, ce qui pourrait aider et la limite qui vous empêcherait de vous épuiser.

Ce texte reste dans votre copie enregistrée. Rien n'est envoyé par ce document.

# Une pensée à emporter

Refermer le chapitre lentement

La compassion unit la tendresse à l'efficacité.

Restez assez près pour entendre ce qui fait mal. Puis demandez quel soin est réellement nécessaire.

LECTURES SUGGÉRÉES

Self-Compassion  
Kristin Neff

CHERCHER SUR AMAZON

No Mud, No Lotus  
Thich Nhat Hanh

CHERCHER SUR AMAZON

Le format, le prix et l'inclusion dans Kindle Unlimited varient selon le compte et la région.

# Un peu d’espace

Ce que la pratique peut rendre possible

La difficulté ne disparaît pas parce que nous pratiquons. Mais notre manière de nous tenir près d'elle peut changer.

Quelque chose arrive, et le corps peut répondre avant que les mots viennent. La conscience ouvre un peu d'espace. Une attitude entre dans cet espace. Alors, parfois, une autre réponse devient possible.

Cela peut arriver en méditation, mais aussi dans une cuisine, dans la circulation, pendant une dispute, près d'un lit d'hôpital ou sous les arbres. La pratique nous ramène à la vie que nous avons déjà.

Nous n'avons pas besoin de porter les dix attitudes à la fois. Une seule peut suffire pour cet instant. Le prochain moment posera sa propre question. Nous pourrons le rencontrer lorsqu'il arrivera.

## UNE PRATIQUE À EMPORTER

L'état du corps influence l'attitude qui nous est accessible. Une respiration lente peut créer de l'espace pour qu'une autre réponse devienne possible. Les recherches montrent des changements mesurables de la variabilité du rythme cardiaque, un indicateur lié à la régulation du système nerveux autonome. L'effet reste progressif et varie d'une personne à l'autre. Dans le tai-chi, le Reiki et la pétanque, j'ai moi-même éprouvé ce qu'un ventre plus souple et un souffle plus lent peuvent changer dans un moment.

Respirez par le nez et laissez l'abdomen se détendre et s'ouvrir. Essayez quatre secondes à l'inspiration et six secondes à l'expiration, ou cinq secondes et cinq secondes. Ne retenez pas le souffle et ne forcez rien. Restez ainsi deux à cinq minutes, puis demandez-vous : quelle attitude puis-je adopter maintenant ? J'utilise ce rythme avant les compétitions de pétanque pour me poser et choisir ma réponse. Si cela vous aide, retrouvez d'autres pratiques courtes sur Oasis.

VOIR LE 4-6 SUR OASIS

# Et maintenant ?

Trois portes vers la vie quotidienne

PRATIQUER

## Oasis - Une pause consciente

Choisissez une pratique brève avec le souffle, le corps, les sens, le coeur ou une activité ordinaire.

ENTRER

REGARDER ENCORE

## KOKORO - Haïku et haïga

Prenez le temps d'un haïku, d'une photographie ou d'un haïga en français et en anglais.

EXPLORER

DÉCOUVRIR

## PierreGeslin.com

Retrouvez l'enseignement, les textes, la photographie, le haïku et les projets en cours.

VISITER

# Pierre Geslin

La vie et la pratique derrière la Matrice



Intention · Attention · Intuition

J'ai grandi à Paimpol, en Bretagne, et j'ai vécu en France, en Belgique et en Australie. Je vis aujourd'hui à Scott Creek, dans les Adelaide Hills, en Australie-Méridionale. Ce passage entre les langues et les lieux continue de façonner mon enseignement et mon écriture.

Je suis instructeur MBSR, enseignant de méditation accrédité et maître enseignant Reiki. Pendant la pandémie de COVID-19, j'ai enseigné la méditation et le MBSR en Bretagne, puis proposé plus de dix-huit mois de séances gratuites en ligne.

Ma pratique passe aussi par l'écriture, la photographie, le haïku et le haïga. Chacune demande la même discipline simple : regarder encore et rester assez longtemps pour voir ce qui est vraiment là.

La Matrice revient toujours à cette question : qu'est-ce qui devient possible dans l'espace entre ce qui arrive et ce que nous faisons ensuite ?

[pierregeslin.com](http://pierregeslin.com) · [linktr.ee/pierregeslin](https://linktr.ee/pierregeslin)

CONTINUER

# Ressources liées

Choisissez une ressource pour l’ouvrir dans votre navigateur

- Oasis - Une pause consciente

Pratiques courtes et bilingues.

PRATIQUER
- KOKORO - Haïku et haïga

Haïku, photographie et haïga en français et en anglais.

EXPLORER
- Les attitudes fondamentales

Jon Kabat-Zinn présente les sept attitudes fondatrices, puis la gratitude et la générosité.

VOIR
- Gratitude et générosité

Jon Kabat-Zinn parle de la gratitude et de la générosité.

VOIR
- Center for Mindfulness

Informations sur le MBSR et le travail commencé en 1979.

OUVRIR
- PierreGeslin.com

Enseignement, écriture, photographie, haïku et projets.

VISITER
- Liens et publications

Pages, publications et travaux récents de Pierre.

OUVRIR