

Le chemin méditatif

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 1:04:00

Je sollicite votre indulgence pour cette première causerie qui me donne toujours un peu mal à la tête, car c'est une vue d'ensemble du parcours méditatif : les ingrédients de ce parcours, où nous allons et ce que nous cultivons pour y parvenir. Il y a toujours le risque d'aller trop dans les détails et de voir tout le monde s'endormir, ou de ne pas assez développer chaque aspect et de rester superficiel. J'espère être plus à mon aise dans les prochains sujets, qui porteront chacun sur des points précis permettant un véritable développement.

Qu'est-ce que le chemin méditatif ? Quand on parle d'un chemin, la première question qui se pose est : pour aller où ? Quelle est la destination ? Se poser cette question, c'est se demander pourquoi nous méditons.

Je vous propose de fermer les yeux et de vous interroger : pourquoi méditez-vous ? Pour quelles raisons ? Qu'en espérez-vous ou que cela vous apporte-t-il ? Laissez de l'espace pour que la réponse vous vienne. S'il y a plusieurs réponses, gardez peut-être la plus importante.

[Après un moment de silence]

Qui accepterait de partager ce qui lui est venu ?

- Pour moi, c'est l'ancrage dans l'instant présent.
- Pour m'amuser.
- Pour moi, c'est la connexion à l'intériorité.
- Pour trouver une paix intérieure, une tranquillité.

Cela recouvre assez bien ce dont je vais parler. Pour ma part, ce qui m'est venu – car je n'arrivais pas à me limiter à une chose – c'est : pour être heureux moi-même, et pour rendre heureux les gens autour de moi.

J'ai réalisé cela chaque fois que j'ai eu une période où j'ai moins médité. C'est le point faible quand on arrête d'enseigner : on peut avoir des petits relâchements. Souvent en période de vacances, où il est plus difficile de tenir un horaire, j'ai l'impression de ne pas prendre mes médicaments. Tout à coup, je peux de nouveau me dire : "Cette personne a été un peu déplaisante avec moi." Je sens des ruminations que je n'avais pas senties en moi depuis des mois, voire des années, et soudain ça recommence.

Certes, le monde va mal, c'est vrai. Mais c'est différent quand on sent que cela prend le chemin d'une rumination dépréciée, anxieuse ou colérique. La pratique change tout en termes de facilité à sortir des ruminations, de facilité à avoir une vie intérieure sereine et à ne pas être envahi par toutes ces choses qui

sont cachées dans les recoins de notre esprit et qui ne demandent qu'à sortir.

La méditation, c'est comme le vélo : on n'oublie jamais une fois qu'on a appris, mais la pratique détermine à quel point il est facile d'accéder à cette sérénité.

Je vois vraiment la méditation comme une hygiène mentale, une hygiène de vie. C'est comme le brossage des dents. Je vous encourage à remplacer "méditation" par "brossage des dents", particulièrement quand vous vous dites : "J'ai bien médité, mais après il y a eu cette période où j'avais trop de choses au boulot, moins de temps, du coup j'ai arrêté de me brosser les dents."

Il faut que cela évoque la même absurdité. D'abord, je me brossais régulièrement les dents. Juste après le cours de brossage des dents de huit semaines, je me brossais vraiment les dents tous les jours. Et puis la vie a repris, avec beaucoup d'activités. L'été, j'avais une vie sociale très riche. J'ai arrêté de me brosser les dents pendant plusieurs semaines... Non, cela ne va pas.

Il faut garder cette perspective. Ce qui veut aussi dire que parfois c'est plaisant, parfois cela ne l'est pas.

Le bonheur, d'une manière générale, est visé par cette approche. Et c'est le bonheur qui est visé depuis toujours, car si nous remontons à l'époque du Bouddha, l'objectif, la finalité de la démarche méditative, c'est la fin de dukkha, la fin de la souffrance. C'est une façon très peu marketing d'exprimer les choses. Je peux reformuler de manière plus attrayante : c'est le début du bonheur.

La fin de la souffrance, c'est le début du bonheur. Cela renvoie vraiment à la même réalité, à un idéal d'un état de bonheur particulièrement stable, particulièrement résilient, quelles que soient les circonstances extérieures – un bonheur qui se joue des circonstances.

Cette approche se distingue de la démarche psychothérapeutique qui, historiquement, s'appuie sur le modèle médical. Dans ce modèle, nous avons la santé mentale, quelque chose d'acceptable qui se situe dans la norme. Puis, à un moment donné, cette santé est perturbée par quelque chose : nous ressentons trop d'anxiété ou trop de tristesse. Nous consultons alors quelqu'un qui pose un diagnostic et nous aide à rétablir une santé mentale normale, un bonheur normal. Ce n'est certes pas très séduisant, mais c'est notre modèle de référence. Vouloir être plus heureux qu'on ne l'est déjà relèverait plutôt du développement personnel.

Dans la logique bouddhiste, l'ambition est tout autre. Il ne s'agit pas simplement d'être bien, mais d'être très, très bien. C'est un bonheur surnaturel, extraordinaire. Cette ambition se cristallise évidemment dans le mot nirvana, le but ultime de la perspective spirituelle.

Mais le nirvana représente, à mes yeux, l'un des pièges d'un parcours méditatif spirituel. C'est un objet brillant, là-bas, très loin, que personne n'atteint jamais vraiment. Quand on se fixe obsessionnellement sur l'atteinte de ce but, on profite moins des étapes intermédiaires, de tous ces moments où nous nous en rapprochons progressivement. Je connais des personnes engagées dans une démarche spirituelle qui sont

véritablement obsédées par l'atteinte de ce but ultime. Je ne pense pas que cela les rende heureuses.

J'aime donc mieux l'idée de ne pas raisonner en termes de point culminant du chemin méditatif – qu'il soit laïque ou spirituel – mais plutôt en termes de direction. Nous prenons la direction de quelque chose, la direction de ce bonheur extraordinaire, surnaturel, indépendant des circonstances.

C'est comme un chemin qui nous mène au sommet d'une montagne. Plus nous montons, plus la vue devient belle. Et si nous sommes trop fatigués pour atteindre le sommet, ce n'est pas grave, car la vue depuis cent mètres en dessous du sommet reste infiniment plus belle que celle que nous avons au départ. Il y a vraiment cette notion de direction que nous prenons : en progressant, nous nous sentons de mieux en mieux. Nous continuons donc, peu importe que nous n'atteignons jamais le sommet final.

Il s'agit également d'une démarche introspective où nous travaillons sur notre relation au monde qui nous entoure. Cela n'interdit pas de changer nos circonstances, mais ce n'est pas le cœur de la démarche – nous travaillons sur nous-mêmes. Nous retrouvons ici l'approche présentée par Épictète il y a fort longtemps, qui enseignait que ce ne sont pas les choses qui nous troublent, mais l'opinion que nous formons sur les choses. Ce n'est pas le monde qui pose problème, c'est notre relation avec lui qui nous rend malheureux.

Prendre cette direction nous évite de tomber dans le piège du chacal. Connaissez-vous l'histoire du chacal ?

Il était une fois un chacal qui, n'étant pas très confortable, voulut s'asseoir sur un caillou. Ce caillou était dur, horriblement dur, insupportablement dur. C'était une torture. Le chacal était très malheureux. Il décida donc de s'installer sur ces herbes hautes qui avaient l'air douces et accueillantes, un peu plus loin. Mais malheur ! Les herbes s'avéraient d'une dureté et d'un piquant inouïs. Le chacal s'exclama : "Mon Dieu, mais c'est affreux ! Tout pique ! Tout démange ! Je vais consulter un animal réputé pour sa sagesse, la tortue."

"Tortue, dis-moi, c'est horrible ce qui m'arrive. Le monde fait preuve d'une telle hostilité envers moi. J'essaie de me poser sur le caillou et c'est affreux, sur l'herbe et c'est tout aussi affreux."

La tortue l'inspecte attentivement et lui demande : "Dis-moi, chacal, n'aurais-tu pas la gale ? Évidemment, où que tu poses ton derrière, cela démangera. C'est normal. Tiens, voilà un médicament de tortue qui te guérira rapidement."

Cette magnifique métaphore nous permet de comprendre que beaucoup de personnes dans ce monde sont comme des chacals qui ont la gale, qui n'ont pas encore rencontré leur tortue et qui pensent que c'est le monde qui pose problème.

Il faut changer le monde autour d'eux, alors que c'est un travail sur soi qui offre une vraie liberté, une vraie résilience. Car justement, quoi que le monde nous présente, nous serons équipés pour bien le vivre, le vivre le mieux possible en tout cas.

Il s'agit donc d'une transformation intérieure qui va modifier notre rapport au plaisir et notre rapport à la souffrance. Et cela, nous ne pouvons pas faire l'impasse. Il y a cette diminution de la rumination - la rumination anxieuse, la rumination dépressive - tout ce que nous ajoutons à l'émotion qui est légitime à l'origine.

Quand nous parlions de la deuxième flèche, si vous vous rappelez de votre cours MBSR, c'est vraiment cette idée. Il y a la flèche que nous ne pouvons pas éviter : l'émotion qui apparaît pour une raison parfaitement légitime. Et puis ensuite la rumination que nous alimentons et qui la rend vraiment insupportable. Voilà le rapport à la souffrance qui change, et le rapport au plaisir change aussi.

Généralement cela passe par une remise en question de la gratification immédiate, des plaisirs dopaminergiques qui en fait ne nous rendent pas si heureux que cela. Tout ce qui peut devenir obsédant, toutes les sources de dépendance en fait. Ce qui peut devenir une dépendance est probablement un plaisir qui n'est pas le plus riche et le plus intéressant, parce qu'il a ce côté sombre. Il s'agit de redécouvrir d'autres formes de plaisir qui ne peuvent pas créer de dépendance, d'obsession, d'addiction.

Voilà la direction que nous prenons : ce bonheur indépendant des circonstances. Nous avons ensuite des moyens de transport, des moyens d'avancer, de progresser. C'est toute une série - je n'aime pas trop le mot de compétence mais pour moi c'est quand même un peu cela - nous développons, nous cultivons des compétences particulières dans différents domaines qui ensemble nous rapprochent de ce bonheur-là.

Je vais les présenter dans le désordre, en commençant par celles auxquelles nous pensons le moins souvent quand nous parlons de méditation, alors qu'elles font partie historiquement du parcours.

Il y a des compétences éthiques, c'est-à-dire comment faire le bien peut nous rendre plus heureux. Et ce n'est pas du tout évident. C'est pour cela que je commence par là, parce que nous n'en parlons pas beaucoup sous cet angle-là.

J'avais lu un article abominable dans un magazine d'affaires qui présentait des résultats scientifiques montrant que le comportement éthique était associé à un niveau de satisfaction et de bien-être psychologique plus élevé. L'article commençait ainsi : « Être éthique, c'est souvent perçu comme le riz brun ou les choux de Bruxelles du monde des affaires - digne et bon pour vous, certainement, mais pas particulièrement agréable. Mais les nouvelles recherches de l'université de Missouri font voler en éclats de telles idées. »

En fait, c'est vrai que ce lien entre être heureux et être une bonne personne, faire de son mieux pour l'être, est sous-exploité. En psychothérapie, à ma connaissance, il est rare qu'on donne comme prescription pour améliorer sa santé mentale « soyez plus généreux » par exemple, ou « parlez plus gentiment même quand vous êtes fâché, en choisissant des mots qui ne vont pas blesser les gens ». Ce ne sont pas des prescriptions que nous associons au mieux-être psychologique - en tout cas c'est plutôt l'exception.

D'après moi, la raison c'est que dans notre tradition occidentale, c'est associé au monde religieux et c'est associé aussi au monde judiciaire. C'est le code pénal, ce sont les dix commandements, et dans les deux cas c'est une autorité supérieure qui vient nous punir si nous ne nous montrons pas suffisamment moraux. Je pense qu'il est difficile de réassocier l'être bon avec le bonheur si nous avons cette très forte idée que c'est une sanction extérieure et que ce n'est pas en fait une conséquence concrète dont nous faisons l'expérience nous-mêmes en premier lieu.

Dans la tradition, dans toutes les traditions antiques - si nous cherchons chez les épicuriens et chez Aristote - il y a ce concept d'eudaimonia, qui est un bonheur lié aussi à un comportement éthique. Cela allait de soi à l'époque. Et dans la tradition bouddhiste aussi.

Dans la tradition bouddhiste, il y a cette notion de karma : il y a des conséquences concrètes sur soi et sur les autres de nos bonnes et nos mauvaises actions, ce qui est extrêmement pragmatique. Si nous nous comportons mal, nous avons plus de culpabilité, plus de remords, de honte, nous nous faisons plus d'ennemis, et tout cela ne contribue pas à notre bonheur. Il y a une logique vraiment quasi mécanique.

Le bouddhisme mentionne - mais c'est la même chose dans toutes les traditions religieuses - ne pas mentir, donc ce qui passe par la parole, faire preuve de générosité, gagner sa vie honnêtement. Nous parlons de juste parole : le comportement éthique qui passe par les mots, ne pas insulter, ne pas mentir. La juste action : comportement éthique qui passe par l'action, ne pas tuer, ne pas voler. Il y a aussi le juste moyen de gagner sa vie. Nous considérons généralement qu'être vendeur de Kalachnikov pourrait être source de problèmes karmiques à court, moyen et long terme.

Dans la logique karmique, le comportement éthique a des fruits. Il y a des conséquences pour soi et pour les autres, et nous faisons l'expérience de ces conséquences-là. Il y a le contentement par rapport à ce que nous avons pu faire. Si nous nous sommes montrés généreux, nous nous sentons bien de nous être montrés généreux. Et nous savons que cela active le centre de la récompense : la générosité par exemple active quelque chose dans le cerveau qui correspond à cette zone qui est stimulée quand nous vivons quelque chose d'agréable.

Nous en faisons aussi l'expérience indirectement : la générosité des autres nous fait ressentir de la gratitude à leur égard, et c'est plaisant aussi. Je vous propose d'explorer la gratitude en fermant les yeux et en évoquant la personne ou une des personnes que vous auriez le plus envie de remercier pour ce qu'elle vous a apporté, pour sa gentillesse, sa générosité, ses qualités de cœur, ce qu'elle a fait pour vous.

En appréciant la présence dans votre imagination de cette personne-là, en formulant quelques remerciements intérieurs, toutes les petites, les grandes raisons pour lesquelles vous aimeriez remercier cette personne. Merci pour, merci pourquoi.

Formulons intérieurement vos remerciements. En appréciant cette gratitude sans les mots, simplement en laissant cette reconnaissance s'exprimer intérieurement, silencieusement. Peut-être la principale raison

pour laquelle vous aimeriez remercier cette personne.

Qui fait le constat parmi vous que c'est plutôt agréable d'être en gratitude ? Cet état d'esprit, cet état d'âme ? Parfois cela peut se mêler d'un peu de tristesse, de chagrin, de culpabilité. Cela peut nous faire glisser, parce qu'on peut avoir envie de remercier quelqu'un tout en se disant : « Oui, mais moi en même temps j'aurais pu faire plus, j'aurais pu faire mieux. » Cela dépend aussi si la personne est encore en vie, si elle a disparu. Mais globalement, la tonalité de la gratitude est une tonalité agréable.

Et cela, c'est le fruit, c'est la conséquence directe de la générosité, de la gentillesse, du comportement éthique de la personne à laquelle vous avez pensé.

Cela m'intéresse d'avoir peut-être un ou deux échantillons. Moi, j'ai remercié ma grand-mère maternelle pour m'avoir donné un échantillon d'amour inconditionnel. Vraiment cela. Quelqu'un d'autre aimerait publiquement remercier la personne à qui elle a pensé ? Une ou deux personnes veulent le faire pour que cela remplisse l'air de la salle de gratitude ?

« Mon mari, pour tout ce qu'il porte, tout ce qu'il fait pour la famille, pour sa présence. »

Et cela, c'est le fruit de l'éthique. On en profite soi-même quand cela vient des autres, et on en profite aussi quand cela vient de nous, autant qu'on en fait profiter les autres. Il y a cette espèce de contentement. Je ne vais pas vous faire explorer ce que je fais parfois - comment on se sent quand on se rappelle un acte de générosité - mais on se sent bien aussi, et cela laisse un souvenir très agréable.

Donc l'éthique, évidemment que cela contribue au bonheur. Évidemment que cela pourrait tout à fait faire l'objet d'une prescription. On peut prescrire de la générosité et cela peut contribuer à ce qu'une dépression pèse moins lourdement pour une personne. Mais culturellement, c'est quelque chose qu'on fait peu. Je pense qu'on ne le fait pas assez.

L'éthique a quelque chose de particulier aussi : c'est quelque chose qu'on pratique sans que ce soit nécessairement aligné du tout sur nos émotions. La comparaison qui m'est venue, c'est un peu comme la constitution d'un pays. On rédige une constitution et on sait que dans la vie d'un pays, il y aura plein d'états d'urgence où on sera tenté de dire : « Oui, dans la constitution on disait la liberté d'expression, mais vous voyez bien que là, ce n'est pas possible. » Il y a toujours des états d'urgence qui nous tenteraient de faire abstraction d'une constitution nationale.

Et c'est un peu la même chose. Les crises vont nous pousser à renoncer à des principes éthiques, parce que là c'est spécial, c'est une situation vraiment particulière, il faut exceptionnellement que je fasse preuve de violence, ou que je... Et c'est très compliqué de garder ce cap tout au long d'une vie.

Je vais peut-être vous lire à quoi je pensais notamment quand je disais que cela évoquait un peu une constitution, quelque chose qu'on essaie de suivre même en temps de crise. Une école amish - donc vous connaissez les amish, les communautés religieuses américaines qui vivent très simplement avec très peu

de technologie - a été touchée par une de ces tueries de masse que les États-Unis produisent régulièrement. C'était dans une école pour petites filles, donc des enfants qui ont été tués, par un monsieur qui n'était pas amish mais qui vivait dans la même région que cette communauté.

Sa mère raconte dans un article qu'elle allume la radio, elle entend qu'il y a eu une fusillade dans l'école amish. Elle était à ce moment-là chez son fils, et elle a compris que c'était son fils qui était le responsable de la tuerie. Elle a dit à son mari : « Je ne pourrai jamais regarder en face nos voisins qui sont en large proportion des amish après ce qui s'est passé. »

Cette semaine-là, ils ont organisé des funérailles privées pour leur fils. Mais au moment où ils se rendaient aux funérailles, ils ont vu quarante amish sortir du côté du cimetière qui les entouraient, qui formaient comme un croissant autour d'eux. Et qui leur ont annoncé qu'ils avaient pardonné. En fait, qu'ils avaient pris la décision de pardonner à leur fils. Elle dit qu'il y avait vraiment un amour qui émanait d'eux.

Et ceci arrive, pour imaginer, pour se représenter les fruits d'une décision éthique. Parce qu'évidemment, ce ne sont pas des surhommes, les amish. Émotionnellement, je ne pense pas qu'ils avaient le pardon à l'esprit, quelques jours à peine après ce drame où cinq filles ont perdu la vie, cinq autres ont été gravement blessées et handicapées pour certaines. Mais ils ont pris cette décision parce que leur constitution intérieure, c'était « on pardonne ».

On pardonne parce qu'on se dit que les fruits du pardon valent mieux que les alternatives, même si émotionnellement on a envie de faire absolument le contraire.

La mère de l'assassin s'occupe régulièrement d'une des enfants qui a été gravement blessée et qui est lourdement handicapée depuis. Elle vient dans la maison de ses parents, elle les a accueillis, ils sont devenus amis, ils sont devenus très proches. Et c'est absolument extraordinaire. Il y a des conséquences concrètes.

On voit immédiatement le bien que ça fait à la mère, qui était totalement innocente du crime de son fils, mais aussi à l'ensemble de la communauté pour le processus de deuil qui n'est pas entaché par la haine et la rancune. Ce n'est pas à la portée de tout le monde, mais c'est ça la force de l'éthique.

Dix ans plus tard, ils le disent, je n'oublierai jamais la dévastation causée par mon fils, mais l'un des pères m'a dit récemment : « Aucun de nous n'aurait jamais choisi cela, mais les relations que nous avons bâties grâce à cela n'ont pas de prix. Et leur choix de permettre à la vie d'avancer a été pour nous un véritable baume de guérison. » Je pense que c'est un message dont le monde a besoin.

Voilà pour l'éthique. Et justement, comme elle est un peu le riz complet, les choux de Bruxelles, de manière générale, je voulais y consacrer un peu plus de temps.

Le fruit d'un cheminement éthique, c'est ce que les bouddhistes appellent l'extase de l'irréprochabilité. J'adore. On se réveille le matin et on se dit : est-ce que je regrette quelque chose ? Non, ça va. C'est l'extase

de l'irréprochabilité. Et c'est assez attrayant. L'absence de remords, de culpabilité. Cette sérénité qu'on a quand notre casier judiciaire moral n'est pas trop rempli. Le contentement d'avoir semé les graines de gratitude. Voilà les compétences éthiques.

La deuxième catégorie de compétences, ce sont les compétences affectives qu'on pourrait appeler comme ça : la pratique de la bienveillance, de la compassion, de la joie partagée.

Pour moi, naïvement, quand j'ai commencé ma pratique méditative, ce n'était pas du tout facile la bienveillance. Ça m'avait été présenté dans un cadre où c'était un peu sinistre, un peu sentencieux, une formulation qui avait des tonalités religieuses. J'avais vraiment fait un rejet sur cette pratique.

Et j'avais cette idée qu'en fait, la bienveillance, c'est un truc qui nous est inspiré par des gens gentils et que c'est une réaction passive. On est bienveillant quand on est dans une situation où on a des raisons de l'être. Ça nous est inspiré par l'extérieur.

Dans la démarche méditative, j'ai compris lentement qu'on avait vraiment cette possibilité de générer de la bienveillance, pratiquement au début avec un objet, et finalement pratiquement sans objet, d'être une petite flamme, un petit réchaud portatif de chaleur humaine.

Ça m'est arrivé dans une retraite de réaliser qu'à un moment, j'étais bienveillant pour tout le monde. Je ressentais la bienveillance pour tout le monde, mais aussi pour les tasses, pour les portes quand je les ouvrais, je les fermais. Je débordais d'amour pour les objets inanimés aussi. Et c'était très agréable.

Et évidemment, ça nous rend capable de l'adresser aussi à ces personnes qui ne le méritent pas, comme on le fait parfois formellement dans l'exercice de bienveillance où on a la personne difficile. La sincérité n'y est pas toujours, mais l'intention y est, l'attitude y est. On se réchauffe soi-même et puis on réchauffe évidemment les gens autour de soi, parfois avec, parfois sans émotions.

Il y a trois directions à cette bienveillance. La bienveillance de base qui s'adresse à tout le monde. La bienveillance qui rencontre la souffrance d'autrui ou la nôtre devient de la compassion. C'est ce mélange de « je sens la souffrance chez cette personne et j'aimerais que ça s'arrange ». C'est vraiment la combinaison de ces deux états d'esprit.

Et puis il y a la joie partagée, la *mitfreude* pour les germanophones, qui est la capacité qu'on a à se réjouir du bonheur de quelqu'un d'autre, à profiter par empathie du bonheur de quelqu'un d'autre et à souhaiter que ce bonheur continue.

La joie partagée, c'est peut-être la moins pratiquée, la plus oubliée, alors rappelons-nous ce que c'est, parce que c'est assez sympa aussi.

Fermons les yeux dans une position où vous n'avez pas mal partout. Ce ne sera pas long. En imaginant une personne pour laquelle il vous est facile de l'imaginer heureuse et pour laquelle il vous est facile de vous réjouir de son bonheur. Quelqu'un que vous pouvez imaginer sans difficulté avec un grand sourire, avec

un sourire communicatif.

En imaginant cette personne, parfois c'est un animal domestique qui vous vient, en imaginant cette personne en train d'être heureuse, en train de sourire, dans un moment de bonheur. Et en formulant une phrase qui pour vous vous permet d'exprimer que vous vous réjouissez de son bonheur, que vous souhaitez qu'il continue, que vous souhaitez qu'elle en profite, que vous appréciez de voir cette personne heureuse. Ça peut être vraiment un mot ou une phrase très simple.

Qu'est-ce que vous adressez à cette personne dans ce moment de bonheur pour exprimer votre plaisir à la voir heureuse et peut-être votre envie que ça continue, qu'elle en profite ? Qu'est-ce que vous lui dites ?

En laissant cette attitude, cette réjouissance à l'idée que quelqu'un d'autre est heureux, en la laissant s'exprimer silencieusement pendant quelques instants.

C'est assez plaisant aussi, généralement. Qui s'est surpris à voir un début de sourire qui se dessinait quand vous pensiez à cette personne ?

Le Dalaï Lama disait que la joie partagée représente dix milliards de possibilités d'être heureux. Chaque personne sur la planète peut potentiellement se réjouir de notre bonheur.

J'aimerais entendre quelques-unes des phrases qui vous sont venues pour exprimer cette attitude. Quelqu'un pourrait-il partager ?

"Moi, je pensais à mon fils simplement, je le voyais souriant."

Oui, comme si cela nous permettait d'aller rechercher dans le répertoire des émotions qui ont tendance à s'étioler un peu à l'âge adulte, mais qui sont toujours là.

"Pour moi, c'était plutôt : 'Ton plaisir me fait plaisir.'"

C'est exactement cela.

"Cela allait plutôt dans le sens de la gratitude. C'est une de mes filiales - je n'avais jamais pensé dans ce sens-là, mais merci de partager ce bonheur, cette joie de vivre qu'elle a."

Il y a quelque chose de généreux dans le fait de partager le bonheur. Et le français n'a toujours pas de mots pour la joie partagée.

"Je suis heureuse de te voir heureuse," mais je trouve cela un peu plat. Nous n'avons pas ce mot.

Les mots structurent un peu notre vie, notre conscience. Un terme comme "compassion," quand on l'habite, quand on le comprend, cela enrichit la vie émotionnelle. Parce qu'on se dit : "Cela, c'est de la compassion, ce n'est pas de la tristesse." Il y a des nuances à côté - il y a le chagrin - mais cela, c'est de la compassion. C'est un peu plus agréable, cela me conduit ailleurs.

Et cela, c'est de la joie partagée. Nous n'avons pas ce mot.

"Vous l'utilisez dans une autre langue ?"

Oui, on peut dire : "J'ai de la *mitfreude*" ou "J'ai de la *mudita*" - si vous préférez le pali, *mudita*. En langue pali, la langue d'époque des textes bouddhistes, des suttas bouddhistes anciens : M-U-D-I-T-A.

Mitfreude, c'est joli aussi, mais *mudita*...

Et puis la compassion, qui pour moi est quelque chose de magnifique. Une fois qu'on lui a ôté sa charge religieuse un peu lourde - qui fait que ce n'est malheureusement pas un mot qu'on utilise dans le quotidien non plus, même si lui existe - c'est vraiment transformateur de connaître le nom et de pratiquer l'attitude et l'émotion qu'il y a derrière. Cela a beaucoup enrichi ma vie émotionnelle.

Je prends souvent l'exemple de la moufle du conte russe qui accueille tous les animaux de la forêt, qui semble n'avoir aucune limite dans sa capacité d'accueil. Quand il y a beaucoup de chagrin, beaucoup de tristesse, beaucoup de souffrance, la compassion offre vraiment une façon d'entrer en relation, de ne pas se détourner de la souffrance, mais d'entrer en relation avec elle d'une façon qui ne nous fera pas de mal - même si cela émeut - et qui nous poussera à l'action aussi.

Le vrai danger quand on est face à la souffrance d'autrui, c'est aussi bien l'indifférence, qui est un mécanisme de défense, que la culpabilité, la honte, la colère. La compassion est une émotion qui canalise cette situation difficile - rencontrer la souffrance chez quelqu'un - dans une direction qui est bienfaisante pour nous et utile pour l'autre.

Évidemment, ces états d'esprit, on les pratique dans les méditations formelles, on les pratique informellement. Dans la vie quotidienne, on se dit : "Tiens, là, j'ai de la compassion, je pourrais prendre un peu cette direction-là, je pourrais m'attendrir un peu et penser dans cette direction-là." On les nomme, on les reconnaît, et petit à petit, elles font de plus en plus partie de notre paysage mental, elles deviennent plus une seconde nature.

L'idée, évidemment - le point culminant dans cette démarche - c'est qu'elle soit disponible en tout temps, pour tout le monde, dans toutes les directions. C'est un peu l'idéal : qu'on ne soit jamais trop loin de la bienveillance, de la joie partagée et de la compassion.

Au niveau olympique, je me rappelle avoir lu une interview - et maintenant je la comprends mieux je crois - du médecin du Dalaï Lama qui avait été emprisonné et torturé en Chine pendant des années. On lui demandait s'il avait eu peur pendant son incarcération. Il disait : "Oui, j'ai eu très peur de perdre ma compassion pour les Chinois."

Je me suis dit : "Bon, c'est un sacré niveau à atteindre."

Et en même temps, je suis tombé sur un passage dans les suttas bouddhistes qui montrait comme

référence en matière de capacité à exprimer la bienveillance et la compassion : si on se fait attaquer par des brigands de l'époque et découper en morceaux, il faut que pendant qu'ils nous découpent en morceaux, on continue à avoir de la bienveillance, de la compassion pour eux.

Et là aussi, je me dis, c'est un niveau assez difficile à atteindre de prime abord. Mais par contre, je reconnais qu'il est assez logique. Si on se place dans la perspective des méditants qui ont cette capacité à choisir dans quelle direction ils s'orientent - ça ne veut pas dire que ce sera facile, mais quelle attitude ils choisissent de prendre ?

Dans une situation où on souffre et où on est complètement impuissant, on n'a aucun moyen de fuir ni de se défendre, la colère ne sert à rien, sinon à nous faire souffrir davantage. C'est comme si on se mettait le feu à soi-même en plus de déjà souffrir de ce qu'on est en train de subir.

Donc prendre la direction - je ne dis pas forcément que j'y arriverai dans ce genre de situation - mais se dire consciemment : en fait, dans la situation dans laquelle je me trouve, je vais prendre le chemin de la compassion parce que j'ai quoi comme alternative qui me permettrait de vivre ça le moins horriblement possible ? Ce n'est pas forcément aussi extrême que ça comme attitude, l'attitude du médecin du Dalaï Lama. Il y avait peut-être aussi vraiment un calcul de quel était son intérêt dans cette affaire, avec la situation dans laquelle il se trouvait. Et bon, il faut quand même le faire.

Les compétences méditatives à proprement parler, qui ne sont pas affectives, qui ne sont pas éthiques, qui sont plus cognitives - vraiment des façons de fonctionner mentalement - on en distingue généralement deux.

Il y a celle qu'on appelle la concentration, qui est de rechercher, cultiver le calme, la stabilité, une attention continue sur un seul objet. La priorité, c'est la stabilité, ce n'est pas de reconnaître ce qui nous éloigne de l'objet. Donc rater quelques pensées et revenir tout de suite, par exemple, à la respiration, ce serait une direction de concentration.

Et si, quand on a une pensée, on prend le temps de l'observer avant de revenir à la respiration - "elle est impermanente, ce n'est pas moi, c'est de l'anxiété" - et puis je reviens, là on prend plus la direction de la pleine conscience. C'est ça la différence entre les deux.

Il y a des méditations qui sont très fortement des méditations de concentration. Si vous répétez un mantra qui ne veut rien dire, et que vous concentrez toute votre attention sur le mantra, ça c'est de la concentration à peu près pure. Si vous observez la respiration ici, détachée de votre vie émotionnelle, c'est vraiment une sensation qui est assez abstraite, juste le contact de l'air à la surface, là vous prenez plus une direction de concentration.

Avec ce qu'on fait le plus souvent, poser l'attention là, on est un peu dans une situation hybride. On stabilise l'attention, on cherche la concentration, on cherche le calme, mais en même temps, on sait que c'est une région de notre corps qui va répondre aux émotions. Donc on est prêt aussi à observer quand

une émotion apparaît. C'est une pratique qui est située un petit peu entre les deux.

Pour moi, la marche prend aussi plus la direction de la concentration. On est vraiment dans la continuité : un pas, un autre pas. Le bénéfice, c'est qu'on stabilise l'esprit et on le calme. Vraiment, les mots, le champ lexical autour de la concentration dans les vieux textes, ça tourne autour du calme, de l'unification, de la tranquillité.

C'est la première pratique méditative dont j'avais bénéficié en découvrant qu'au lieu de ne pas dormir dans mon lit, je pouvais cultiver ce calme-là. Et même si je n'y arrivais pas toujours parfaitement, respiration après respiration, j'avais plus de moments de calme qui finissaient par s'accumuler au fil de la nuit et ma méditation de concentration échouait parce que je finissais par m'endormir. Un échec assez satisfaisant.

Il y a une dimension de plaisir dans la concentration. On se sent bien quand on est concentré. On se vide un peu la tête. Il y a quelque chose parfois d'une transe. Ça peut être une fuite, cette méditation-là. Contrairement à une méditation de pleine conscience pure, dure, on peut la prendre un peu comme un opium, mais extrêmement sain quand même, sans grand risque de dépendance, mais de se vider la tête de quelque chose qui ne nous convient pas en se remplissant complètement, en se saturant de notre objet de méditation. Et c'est une bonne préparation à ce qu'on fait ensuite.

Le point culminant, c'est dans ces états - dans les traditions spirituelles, dans la tradition bouddhiste, on appelle ça les jhanas - des états d'absorption où on est tellement concentré qu'il y a une espèce d'extase graduelle qui se développe, un profond bien-être.

Et la dernière des compétences cognitives, puisque l'heure avance, c'est la pleine conscience. La pleine conscience consiste à prendre conscience de la nature impermanente, de la nature désidentifiée de notre expérience. C'est ce qu'on pratique dans l'attention ouverte. Là, c'est de la pure pleine conscience. Son, sensation, pensée, émotion.

Qui préfère l'attention ouverte à la respiration parmi vous, comme type de méditation ? Qui préfère la respiration à l'attention ouverte ? Avec quelques abstentions.

Il y a deux caractéristiques qu'on révèle avec la pratique de la pleine conscience. Il y a la désidentification, cette capacité à vivre nos pensées et nos émotions tout en réalisant qu'elles ne sont pas qui nous sommes, qu'elles ne constituent pas, qu'elles ne définissent pas notre identité. C'est ce qui était exprimé très bien dans cette anecdote de l'enseignant de méditation dans une gare routière en Inde, d'un âge avancé, entouré de tous ses disciples. Il dit : "Ça va maître ?"

« Il y a de l'impatience ici, mais je ne suis pas impatient. Il y a de la chaleur ici, mais je n'ai pas chaud. Il y a de la frustration ici, mais je ne suis pas frustré. »

C'est vraiment cette idée : il y a de l'anxiété là, que j'observe, mais moi, en l'occurrence, je ne suis pas

anxieux, je suis dans l'observation de l'anxiété. C'est l'objet de mon observation. C'est cette dissociation saine à laquelle on procède en méditation.

Et il y a l'impermanence. Ça aussi, ça va passer. L'anxiété va passer, la colère va passer. À partir du moment où on cultive cette capacité à reconnaître que les états d'esprit, les états d'âme qui nous habitent ne sont pas qui nous sommes et vont passer, on est en sécurité. On n'est pas menacé par nos émotions et on ne passe pas le cap de la rumination.

Quelqu'un est désespéré ? Dans la logique de notre relation aux émotions difficiles, j'aimerais rappeler la technique de base, la mise en application de la pleine conscience face à une émotion difficile.

On nomme, par exemple « anxiété » quand on sent de l'anxiété. Et quand on nomme « anxiété », si vous me permettez d'être un peu pédant, c'est une phrase à valeur performative, comme « je vous déclare mari et femme ». Quand on dit « Ah, il y a de l'anxiété », parce qu'on le dit, on se constitue en observateur et on constitue l'anxiété en quelque chose qu'on observe. Donc, on ne se confond plus avec. Juste en disant « Ah, il y a de l'anxiété », on affirme quelque chose et à ce moment-là, on devient l'observateur et l'anxiété devient la chose qu'on observe. On se libère de cette association, de cette confusion entre nous et l'émotion. L'observation de l'anxiété n'est donc plus anxieuse.

Et on se saisit de l'anxiété en observant le ressenti dans le corps plutôt que les pensées. On se saisit avec notre attention de la boule à la gorge et pas du flot des pensées qui nous viennent en lien avec cette anxiété.

La raison pour laquelle les sensations sont un bon moyen d'entrer en relation avec une émotion, c'est qu'on a la fâcheuse tendance d'associer notre identité beaucoup plus facilement avec les pensées qu'avec les sensations. On a beaucoup plus tendance à se confondre, à considérer que nos pensées sont qui nous sommes, plutôt que des sensations. C'est beaucoup plus facile de se dire « ça c'est une sensation de boule dans la gorge », c'est beaucoup plus difficile de dire « ah, cette pensée anxieuse n'est qu'une pensée anxieuse, elle n'est pas moi ». On a beaucoup plus l'impression que nos pensées sont notre identité, alors qu'il y a une certaine distance avec la conscience des sensations.

Je donne toujours l'exemple de la souffleuse à feuilles. Comme le dit Mokokoma Mokonoana, les émotions que nous sentons, les pensées, les désirs, sont autant notre propriété que les sons que nous entendons. Et pourtant, ce n'est pas comme ça qu'on réagit.

Si vous entendez une souffleuse à feuilles, vous dites « Ah, c'est la souffleuse à feuilles ». Si vous entendez une pensée intérieure qui vous dit que vous êtes nul, vous allez vous dire « ça y est, je me dis de nouveau que je suis nul, mais pourquoi je me dis que je suis nul ? Est-ce qu'un jour je serai débarrassé de cette pensée qui me dit que je suis nul ? Qu'est-ce que j'ai fait dans le passé pour avoir cette pensée qui me dit que je suis nul ? »

Vous imaginez avec la souffleuse à feuilles le ridicule ? « Qu'est-ce que j'ai fait dans ma vie pour entendre

une souffleuse à feuilles ? Un truc de mon enfance peut-être qui fait que maintenant j'entends des souffleuses à feuilles tout le temps ? C'est la faute de mes parents si j'entends des souffleuses à feuilles ? » Non.

Donc on a une relation de désidentification avec les sons qu'on n'a pas avec les pensées. Et la pratique méditative, c'est de cultiver cette capacité-là avec les pensées, autant qu'on arrive à le faire facilement avec les sons.

On développe cette sécurité, cette très grande sécurité. On n'est jamais submergé si on sait qu'on peut avoir recours à cette capacité de révéler par notre pleine conscience la désidentification – le fait que ce n'est pas qui nous sommes – et l'impermanence – le fait que ça va passer.

Alors, pour conclure, voilà les ingrédients. On a l'éthique, on a les compétences affectives – la bienveillance et ses petites sœurs et grandes sœurs –, on a la concentration, on a la pleine conscience. Ça nous conduit où, tout ça, si on va au bout, au maximum de ce qu'on peut en faire ?

Fermons les yeux et imaginons. Imaginons que la fée méditation, pendant la nuit, fait un miracle car elle est bien disposée à votre égard et qu'en vous réveillant le lendemain matin, vous avez atteint le sommet de votre développement méditatif. Cette capacité au comportement éthique, à la bienveillance, à la compassion, à la concentration, au calme, à la capacité à observer la désidentification, l'impermanence, à ne pas ruminer autour des émotions, à profiter des joies simples, des plaisirs simples, à ne pas vous laisser entraîner par les petites et les grandes dépendances.

Vous êtes arrivé au sommet de tout ça, grâce à l'action de la fée. Et vous vous réveillez, et vous ne savez pas ce qui s'est passé. Mais vous allez vous en rendre compte, évidemment.

Alors, comment est-ce que vous vous en rendez compte ? Comment est-ce que vous réalisez que la fée a fait son miracle pendant la nuit et que vous êtes cette personne parfaitement accomplie dans le chemin méditatif au réveil ? Qu'est-ce qui sera différent pour vous ? Qu'est-ce que vous remarquerez ?

Pour moi, clairement, ce serait l'absence la plus complète du moindre petit piège addictif de gratification immédiate. L'absence d'envie de consulter quoi que ce soit sur mon téléphone, de manger un truc sucré quand je n'ai pas faim. Je pense que ce serait la première chose que je remarquerais le matin, vu que ce genre de choses ont tendance à nous assaillir dès le réveil.

Quelqu'un d'autre a une suggestion différente qui lui est venue ? Que vous sentiriez au réveil ?

"La sérénité."

"De la joie."

"La compassion."

Voilà. On se retrouve dans une grande sécurité, une grande résilience émotionnelle. Ce serait un des

ingrédients à tous les coups. Une capacité à trouver et à conserver le calme. Une vie émotionnelle très habitée par la bienveillance et toutes ses déclinaisons.

Un désenchantement des plaisirs liés à la gratification immédiate, parce que fondamentalement ce ne sont pas les plus intéressants, et un réenchantement des autres plaisirs : les plaisirs relationnels, les plaisirs des choses simples, le contact avec la nature, d'apprécier le monde tel qu'il est, un réenchantement du monde sans passer par le circuit de la dopamine.

Je dis souvent que la pleine conscience est le glutamate de la vie. C'est un exhausteur de saveurs, de toutes les petites choses qu'on jugerait sans importance. Tout est meilleur.

"J'ai quand même une question. Comment faire avec tout ce qui se passe actuellement ? C'est la merde. Quelle est l'attitude méditative la plus adéquate par les temps qui courent ?"

Qui a une piste ? Sans être indifférent. Est-ce qu'il y a quelque chose qui permet de se saisir de la souffrance du monde sans se brûler les mains ?

"La compassion."

Je pense que c'est la seule chose qui fasse sens. C'est-à-dire qu'on peut toujours se dire que c'est ridicule parce que je suis impuissant. C'est un peu comme la prière. Dans le fond, si j'envoie ces pensées-là, ça ne va rien changer. D'abord, on n'en sait rien. Et puis surtout, est-ce que vous avez mieux à proposer ? Est-ce que la colère, ça marche mieux ? Est-ce que la culpabilité d'être en sécurité alors que d'autres ne le sont pas, ça marche mieux ? Est-ce que l'indifférence, ça marche mieux ?

L'indifférence, c'est une protection extrêmement superficielle et nulle parce qu'on détourne le regard et on n'entre pas en contact avec les gens qui souffrent.

Garder son calme, c'est le travail de la concentration. Garder sa lucidité, la pleine conscience, voilà, cultiver cette lucidité-là du mieux qu'on peut. Et puis en relation avec ce qui se passe ailleurs, c'est la compassion, il n'y a rien d'autre. C'est le mieux qu'on puisse faire.

Ce qui se dit de la part de personnes qui ont atteint les hautes cimes... Une méditante qui s'appelle Dipama, qui était très avancée, quasi surnaturelle dans ce qu'elle arrivait à faire, dit simplement : "Vous n'avez besoin de rien pour être heureux." Comme disait l'ours Balou. Et elle disait aussi : "Tout est frais et nouveau tout le temps", pour décrire sa perspective. Et je pense que c'est vraiment, venant d'elle, ça veut vraiment dire qu'elle n'a besoin de rien pour être heureuse et que tout ce qu'elle vit est frais et nouveau tout le temps.

Et c'est aussi quelque chose que, peut-être dans les retraites ou par moments après les méditations, vous aurez remarqué : c'est qu'une chose ordinaire tout à coup a quelque chose de merveilleux. Donc il y a de la fraîcheur, il y a un plaisir enfantin dans la redécouverte des choses simples.

Le Dalaï Lama qui dit : "J'essaie de rencontrer chaque personne comme si c'était un vieil ami."

C'est un point culminant de la bienveillance, que toutes les personnes que vous rencontrez, y compris celles que vous ne connaissez pas, vous les rencontrez avec cette attitude « c'est un vieil ami ».

Et sur le point culminant de l'approche méditative, de la démarche méditative, ma citation favorite que les personnes qui ont fait des retraites ces dernières années connaîtront bientôt par cœur. Pour moi, c'est la description la plus fidèle de ce que c'est que d'être méditant, puisque c'est une nonne accomplie qui parle. C'est parfait, c'est exactement ça, tout y est. C'est ça le sommet de la montagne.

« Absolument tout est reconnu. Corps, ressenti, mémoire, pensée, conscience, son, image, odeur, goût, sensation, émotion. Colère, avidité, confusion, tous sont reconnus. Je les reconnais tous tels qu'ils existent, à leur état naturel. Mais quelle que soit l'intensité de mon exposition à leur présence, je suis incapable de détecter même un instant durant lequel ils auraient quelque pouvoir que ce soit sur mon cœur. Ils apparaissent, ils disparaissent. Ils sont constamment changeants. Mais la présence qui les reconnaît, elle, ne change pas un seul instant. Constante, elle n'est jamais née, jamais morte. » Maechi Kyu.

Dans cette notion de présence, c'est une dimension spirituelle qui va de pair avec le cheminement méditatif : on se rapproche de plus en plus de ce quelque chose en soi qui est vraiment le cœur de qui nous sommes. Cette présence observatrice, c'est quelque chose de très simple, peut-être plus lumineux que notre moi habituel que nous portons avec toutes ses névroses et ses contradictions et ses ruminations. Et nous nous en rapprochons en nous dépouillant petit à petit de tout le reste au fil de notre parcours méditatif. C'est ce qu'elle décrit aussi dans cette citation.

Voilà. Merci pour votre patience.

Transcriptions produites localement avec de l'électricité suisse bas carbone. Corrections et reécriture par IA.