

Cultiver la tranquillité, la concentration

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 56:38

Je vous expliquerai pourquoi je vous ai proposé de changer de lieu où on observe la respiration, d'essayer de le faire dans la région des narines plutôt que dans la région abdominale comme d'habitude.

Ça m'intéresserait d'avoir peut-être quelques commentaires sur la différence entre l'observation de la respiration dans ces deux zones. Est-ce que vous avez remarqué une différence ? Il n'y a pas de mauvaise réponse.

Je trouve qu'on est plus proche du cerveau et de la tête. C'est vrai qu'il y a moins de chemin entre la conscience et l'endroit où tu situes ton attention, une plus grande facilité, une moins grande distance. D'autres personnes se reconnaissent un peu là-dedans ?

J'ai l'impression que c'est plus naturel, la respiration. Quand je me sens sur l'abdominal, j'ai envie de plus contrôler. Là, c'est presque plus naturel.

Ça peut aller dans les deux sens, parce que parfois c'est le contraire. Il y a des personnes qui disent qu'elles ne sentent presque rien là, donc elles se forcent un peu plus pour avoir une sensation. D'autres choses ?

Peut-être plus facile, mais moins profond.

Dans quel sens, moins profond ?

J'ai l'impression que quand on observe au niveau des abdominaux, là on est vraiment dans le corps.

Oui, ça va dans le sens de la raison pour laquelle c'est plus souvent prescrit comme méditation de concentration.

En fait, on a deux directions de pratique qui correspondent aussi à ce qu'on veut développer. On peut avoir des pratiques qui vont plus développer la stabilité de l'attention et d'autres qui vont plus développer notre capacité à reconnaître ce qui se passe en nous. C'est vraiment une espèce de spectre.

On a des méditations, par exemple - pour prendre un cas extrême - si vous répétez un mantra qui n'a pas de signification, vous répétez une phrase en boucle, là ça a une bonne capacité à stabiliser votre attention. Ça occupe l'espace, ça occupe même l'espace de votre parole intérieure. Donc ça favorise l'établissement d'une stabilité dans l'attention.

Par contre, c'est compliqué d'observer ce qui émerge spontanément parce qu'il n'y a plus grand-chose qui

émerge spontanément. De temps en temps, vous allez perdre votre attention, mais vous n'aurez pas la possibilité d'observer l'émergence d'une pensée ou l'émergence de quelque chose. Donc ça développe plus de stabilité, mais moins d'observation de ce qui se produit spontanément en nous.

À l'autre extrême, vous avez une méditation comme l'attention ouverte, où on se focalise sur rien et on laisse venir les pensées, les émotions, les sensations. Là on est complètement dans la recherche de cette capacité à observer ce qui vient en nous.

La raison pour laquelle dans la tradition du MBSR et les traditions bouddhistes qui l'ont inspiré, on se sent sur la respiration abdominale, c'est que c'est une espèce de compromis. Parce que oui, ça nous offre un endroit assez précis où on peut stabiliser notre attention, trouver de la concentration, mais on sent très bien la vie émotionnelle aussi dans cette région-là. Donc si tout à coup il y a une émotion qui survient, elle affectera la respiration telle qu'on la sent là et on remarquera « ah tiens, anxiété » ou « ah tiens, colère ». Donc on est à la fois dans une méditation qui permet de cultiver la concentration et une méditation qui permet de cultiver cette relation à ce qui émerge spontanément.

Si on veut plus se centrer sur la concentration, observer dans la région des narines est intéressant parce que c'est plus abstrait, c'est plus détaché de la vie émotionnelle et c'est un point plus précis aussi, vraiment cette espèce de laser pointé à un endroit précis. Donc ça permet plus de cultiver la concentration et un petit peu moins cette capacité à observer ce qui émerge.

Alors, la concentration, c'est un mot qui est très mal choisi. C'est le mot qui a été conservé pour décrire cette chose-là dans la langue anglaise, française. Mais si on en revient aux origines bouddhistes, le mot qui correspond à concentration, c'est samadhi dans la langue pali. Et dans samadhi, il y a l'idée de tranquillité, l'idée d'un esprit qui est rassemblé plutôt que dispersé. On parle souvent des méditations, dans certaines traditions, on traduit vraiment ça par tranquillité, les méditations de tranquillité. Donc une harmonie, un rassemblement, le contraire de la dispersion et de l'agitation.

C'est une qualité méditative. Elle est toujours présente. Même dans l'attention ouverte, elle est présente, tout comme la pleine conscience est présente aussi.

La pleine conscience, ça renvoie au terme sati chez les bouddhistes, et c'est le rapport qu'on a à notre expérience. Ça veut dire qu'on est dans l'instant présent, on observe notre expérience dans l'instant présent, et on prend conscience qu'elle est impermanente, qu'elle va changer, qu'elle va passer, et on prend conscience qu'elle n'est pas nous, mais qu'elle est juste quelque chose qui nous arrive et qu'on peut observer. La pleine conscience, cette capacité-là qu'on développe en méditant.

Si on ne pense à rien, ce n'est pas la méditation. En méditation, on pense généralement à quelque chose. Mais c'est super intéressant à chaque fois que vous vous dites « je ne pense à rien ». Ok, il se passe quoi ? Ce que j'appelle penser à rien, concrètement, il se passe quoi ? Est-ce qu'il y a une nuance où j'écoute le silence ? Est-ce qu'il y a une nuance où je regarde le vide ? Généralement, il y en a une. On est

généralement dans une modalité sensorielle quand même.

Et la concentration, c'est cette autre compétence.

Donc les deux travaillent ensemble. On observe ce qui est présent dans l'instant présent, et on cherche à cultiver une stabilité dans cette observation. C'est cela la concentration : la stabilité, la force, l'intensité de notre attention à l'instant présent.

Cela renvoie au développement, quand on affine cette compétence, d'une notion du temps qui devient plus fine. C'est comme si vous passiez d'une observation du temps qui se découpe en secondes à une observation du temps qui se découpe en millisecondes.

Dans vos méditations, vous vivez peut-être ce passage. Il y a un moment où c'est assez grossier, et puis par moment, vous avez vraiment l'impression que c'est chaque instant de la respiration que vous percevez. Les tout petits moments où votre pensée se transforme en son tout à coup, en attention ouverte, ou quand après le son, c'est soudain une sensation qui attire votre attention.

Il y a des moments où notre concentration est moins forte, et dans ces moments-là, nous avons une notion du temps qui est plus grossièrement découpée. "Ah, j'étais attentif, et là je ne le suis plus. Mais je ne sais pas très bien ce qui s'est passé entre les deux."

Cette idée de stabilité, de force de l'attention, est un peu plus quantitative dans la concentration, tandis que la pleine conscience est un peu plus qualitative - c'est le genre de rapport qu'on entretient à notre expérience. Conscient de ce qui est là, sachant que ça change, que ça passe, et que ce n'est pas qui nous sommes.

Nous avons toujours besoin de concentration et nous avons toujours besoin de pleine conscience. Dans les méditations de concentration, nous avons de la pleine conscience. Dans les méditations de pleine conscience, d'attention ouverte, nous avons de la concentration.

Cette idée de stabilité peut s'exercer face à un objet unique, comme la respiration. Vous restez tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration, entre deux respirations. Vous êtes toujours au même endroit, toujours en conscience de ce qui se passe.

Mais vous pouvez aussi avoir une concentration très stable en attention ouverte. Vous sentez un fourmillement dans le pied et vous étiez jusqu'au dernier instant avec ce fourmillement, et tout à coup il y a un son qui apparaît et il n'y a pas pour vous de temps mort entre les deux. Vous êtes passé de la conscience du fourmillement dans le pied à un son que vous écoutez. C'est un bon niveau de concentration dans cet instant-là parce que vous sentez vraiment la continuité du temps qui s'écoule consciemment pour vous et il n'y a pas d'interruption, il n'y a pas de blanc, il n'y a pas de trou.

Par contre, il y a une différence dans ces deux compétences. La pleine conscience est un petit peu comme le vélo. Quand vous avez goûté à la pleine conscience - ça peut commencer dès votre premier cours de

MBSR, l'exercice du raisin, vous dites "Ah tiens, cette façon-là de sentir exactement le goût du raisin après chaque morse, ça c'est être en pleine conscience du raisin" - eh bien, vous ne le perdez pas trop. Vous le perdez chaque jour régulièrement, mais vous savez comment le retrouver. Une fois que vous avez appris à pédaler, c'est bon. Et vous ne perdez jamais non plus la conscience de quand vous n'êtes pas en pleine conscience et de quand vous y êtes de nouveau. On le perd un peu, mais pas beaucoup.

Par contre, la concentration est très variable. On peut faire une retraite - ça m'est arrivé des dizaines de fois - je médite mes quatorze heures par jour, j'ai des moments où ma stabilité, donc ma concentration, est vraiment très bonne et je me dis "maintenant j'ai chopé le truc, je vais revenir à la vie quotidienne et je vais être présent à chaque instant depuis le moment où je me lève jusqu'au soir, mes méditations vont changer de qualité."

Et c'est un petit peu vrai. Il y a quand même quelque chose. Ne serait-ce que la confiance dans le fait que c'est possible d'avoir un certain niveau de concentration. Et probablement que c'est plus facile de le retrouver. Mais ça se perd vite.

C'est tout à fait quelque chose que si vous avez médité tous les jours pendant plusieurs mois après votre cours MBSR et que tout à coup vous avez arrêté pendant deux mois, ce que vous sentirez en premier, c'est que la concentration n'est plus aussi bonne qu'avant. Vous saurez encore ce que c'est parce que la pleine conscience, vous ne l'avez pas oubliée. Mais par contre, il y aura beaucoup d'interruptions. Après deux respirations, vous penserez déjà à complètement autre chose.

C'est ce qui est un peu démoralisant par moments avec la concentration. Qu'est-ce qui la favorise ? Je trouve cela intéressant parce que les facteurs qui la favorisent nous permettent de comprendre ce que c'est et ce que ça n'est pas. Parce que justement, le mot concentration évoque un peu les sourcils qui se froncent.

Alors que ce qui favorise la concentration, le samadhi, c'est le bonheur. Être heureux : c'est plus facile d'être concentré quand on est heureux. La détente corporelle : c'est plus facile quand on est détendu. Une forme de zèle, de bonne volonté, de détermination et de la curiosité. Une capacité aussi à apprécier l'objet, à apprécier la respiration. "Tiens, j'aime bien cette respiration, j'aime bien la sentir, c'est une sensation qui est intéressante, qui est agréable, qui est riche, qui n'est jamais exactement pareille d'une respiration à l'autre."

Cela dessine le portrait d'une compétence qui n'exige pas de se tordre de douleur ou de froncer les sourcils, mais plutôt d'être dans l'appréciation, dans la détente. C'est quelque chose d'intrinsèquement agréable.

Quels objets utilise-t-on pour développer cette concentration ? Nous avons expérimenté la respiration, objet typique, mais il en existe bien d'autres. Si vous avez l'envie d'explorer, la flamme d'une bougie constitue traditionnellement un support de concentration particulièrement puissant. On fixe la flamme

jusqu'à obtenir l'image négative – cette flamme bleue qui apparaît quand on a fixé une flamme orange. Une fois cette image négative obtenue, on ferme les yeux et l'on continue de voir la flamme bleue. Cette flamme devient alors notre objet de méditation. Nous continuons, les yeux fermés, à la regarder aussi longtemps que possible. Avec un peu de pratique, nous continuons à percevoir cette flamme bleue longtemps après qu'elle aurait normalement disparu, nos yeux s'étant réaccommodés à l'obscurité.

Les objets visuels sont fréquemment utilisés pour les méditations de concentration. Cela peut être n'importe quelle sensation corporelle, les sons... Une excellente méditation pour développer la concentration est la marche. Il y a vraiment cette idée de continuité : un micro-mouvement après l'autre, nous sentons chaque détail de chaque pas.

Pour les sensations corporelles, nous pouvons pratiquer une méditation où nous passons d'un point de contact à un autre. Généralement, nous évoluons entre le pied gauche, le pied droit en contact avec le sol – pour moi, ce serait toute la partie qui touche le sol à droite – le bassin, la main droite, la main gauche. Puis nous recommençons : pied droit, pied gauche... Nous cyclons autour de toutes les parties du corps qui touchent le sol, le coussin ou les cuisses pour les mains. C'est une méditation efficace pour établir la concentration.

La bienveillance constitue une excellente méditation de concentration. Cette phrase stabilise et occupe bien l'esprit. La bienveillance elle-même, comme état d'esprit, comme intention, cette gentillesse que nous pouvons ressentir et manifester intérieurement, peut devenir un objet de concentration remarquable. C'est d'ailleurs extraordinaire en termes de satisfaction. Si vous demeurez longtemps dans cet état, c'est extrêmement plaisant.

Il arrive un moment – cela vous est peut-être arrivé avec la méditation de bienveillance – où vous éprouvez une bienveillance sans objet. Vous commencez par penser aux gens, vous leur adressez des pensées bienveillantes, vous le faites pour vous-même. Puis, sans avoir besoin de mots, cet état de bienveillance demeure et continue à brûler comme une braise. Vous ne savez plus très bien qui vous aimez, mais vous êtes dans l'amour. Et c'est remarquable.

Il m'est arrivé en retraite de réaliser que j'aimais la porte que j'ouvrais, que j'aimais ma tasse de tisane. À l'époque du Bouddha, je crois qu'il avait fait le constat qu'il ne voyait aucun désavantage à demeurer longtemps dans cet état. Cela ne rend pas dépendant pour autant, et c'est profondément agréable.

Il existe une notion que les bouddhistes appellent le juste effort. Pour construire une qualité de concentration appropriée, nous utilisons souvent la métaphore de la guitare : si la corde est trop tendue, elle sonne faux ; si elle est trop détendue, elle sonne faux également. Il en va de même pour la tension méditative. Si nous fronçons trop les sourcils, cela ne fonctionne pas car la tension rend l'expérience désagréable, ce qui crée ce qu'on appelle techniquement du rejet, de l'aversion – une émotion déplaisante qui devient une distraction. Si nous sommes trop relâchés, la somnolence s'installe, il manque quelque chose de tonique, et là aussi nous perdons cette concentration.

On compare souvent cela à l'éducation d'un petit chiot adorable que vous aimez tendrement : avec beaucoup de patience, vous ramenez votre attention. "Non, ce n'est pas là. Voilà, oui... non, non, toujours pas." Il y a cette attitude bienveillante envers votre propre attention, cette douceur, cette absence de tension inutile, mais également une détermination. Nous n'allons pas laisser le chiot faire autre chose que ce que nous souhaitons lui enseigner.

Dans la tradition bouddhiste, on distingue deux étapes dans la relation à l'objet de méditation. Il y a d'abord ce qu'on appelle vitaka. Vitaka consiste à prendre contact avec l'objet de méditation. Lorsque vous observez la respiration, vous vous dites : "Ah, c'est cette sensation dans cette région-là", vous l'identifiez.

Et après, je me rends compte qu'une respiration est passée sans que je m'en aperçoive, et je reviens à la suivante.

Donc identifier ces trous, c'est précisément là où il faut porter l'effort. C'est entre les respirations que je dois maintenir ma présence. Ou alors, si c'est au début de l'inspiration que systématiquement je pars dans mes pensées, c'est là qu'il faut que je renforce ma vigilance.

Il y a cette qualité d'investigation qui fait partie intégrante de la pratique de concentration. On observe nos patterns, nos habitudes de distraction, comme un scientifique qui étudie le comportement de son esprit.

Dans les textes, ils parlent aussi de ce qu'ils appellent la « souplesse » de l'attention. Pali : mudutā. C'est cette capacité de l'attention à s'adapter à ce qui se présente, sans rigidité. Comme de l'eau qui épouse parfaitement la forme du récipient qui la contient.

Si la respiration devient très subtile, l'attention devient subtile avec elle. Si elle est plus grossière, plus évidente, l'attention s'ajuste naturellement. Il n'y a pas cette crispation de vouloir maintenir une intensité fixe d'attention, mais plutôt cette intelligence de savoir moduler l'effort selon ce qui est approprié au moment présent.

Et c'est là qu'on commence à comprendre que la concentration n'est pas du tout un état de tension ou de contraction mentale. Au contraire, plus elle se raffine, plus il y a cette qualité de détente alerte, cette présence détendue mais précise.

Il y a une différence fondamentale entre l'attention et la concentration. L'attention, c'est pointer vers quelque chose. La concentration, c'est demeurer avec ce vers quoi on a pointé. Et cette demeure, plus elle se stabilise, plus elle devient naturellement joyeuse.

Parce qu'il y a quelque chose de profondément satisfaisant pour l'esprit à ne pas être ballotté dans tous les sens. À ne pas être constamment tiré vers le passé par les souvenirs, vers l'avenir par les projets, vers les côtés par toutes sortes de stimuli.

Il y a un apaisement qui vient naturellement quand l'esprit trouve son centre de gravité dans le présent.

Et cet apaisement n'est pas une absence d'énergie. C'est plutôt comme si toute l'énergie qui était dispersée se rassemblait en un point. Il y a plus d'énergie disponible, mais elle est unifiée, cohérente.

Dans la tradition, ils décrivent cinq facteurs qui caractérisent les états de jhāna, ces états de concentration profonde. Et le premier, c'est précisément ce vitakka dont on parlait, cette capacité à diriger l'attention vers l'objet choisi. Le second, c'est vicāra, cette capacité à maintenir le contact avec cet objet.

J'ai inspiré, j'ai expiré. Et à la fin de l'expiration, il ne se passe pas grand-chose. Ce n'est pas très stimulant. Dans la région abdominale, c'est un peu calme. Donc, c'est hyper tentant dans ce calme de se dire « Et si je pensais brièvement à autre chose ? »

Souvent, il y a des zones dans la continuité du temps qui sont plus à risque qu'on perde notre pleine conscience que d'autres. Ça peut être aussi après avoir fait un pas typiquement. Vous avez levé, placé, posé le pied, et là c'est fait. Et il y a cette espèce de moment un peu délicat où vous allez quitter un côté pour centrer de nouveau un peu plus votre attention sur l'autre côté du corps, et c'est facile de penser à autre chose à ce moment-là.

Dans cette relation au temps, compter, utiliser la note mentale peuvent nous aider. Et parfois aussi de se mettre un petit peu au défi, de vous dire combien de temps, à partir de maintenant, je peux rester en pleine conscience de façon continue avant que je sois distrait. Et par quoi est-ce que je serai distrait ? Avec vraiment cette intention de rester là. C'est de nouveau une forme de vitaka, de se dire ça. Rétablir l'attention à l'objet.

La concentration implique aussi d'aller chercher au plus brut, au plus précis, ce qu'on est en train d'observer. Par exemple, une expression que j'utilise souvent : comme si c'était la première fois. On observe la respiration, chaque respiration comme si c'était votre première respiration, comme un enfant qui découvre ce que c'est, cette sensation-là.

Cette idée est importante parce que très vite notre cerveau conceptualise pour s'épargner des efforts. Donc à peine on a appris à méditer sur la respiration qu'on va dire « Ah oui je sais ce que c'est. Donc là j'observe l'inspiration, là j'observe l'expiration » et tout à coup subtilement on va s'éloigner de la perception de la sensation pour percevoir une représentation qu'on se fait de ce que c'est que la sensation de l'inspiration et de l'expiration.

Et quand on a cette relation-là, on a tendance à perdre plus facilement la concentration parce que ça devient un peu ennuyeux en fait. On observe à chaque fois la même chose. Il n'y a pas cet émerveillement pour chaque nouvelle respiration comme quelque chose de neuf, de différent, de nouveau. Donc forcément on pense à autre chose.

Donc on va toujours à la rencontre de la sensation brute, mais qu'est-ce que c'est vraiment cette sensation étrange ? Il y a quelque chose de musculaire qui se passe, il y a quelque chose de l'ordre de l'air qui entre et qui sort. Qu'est-ce que c'est que ces sensations-là vraiment ? Ce n'est pas juste « la respiration ». Et une

pensée n'est pas juste « une pensée », ça pourrait être une parole intérieure, ça pourrait être une image, ça pourrait être un mélange des deux souvent. Donc toujours cette curiosité pour se demander exactement ce qu'on est en train d'observer. Quelque chose de frais à chaque fois.

Pour établir la concentration, avoir une relation lucide aux distractions aide aussi. Donc mieux on connaît ce qui vient nous éloigner de la respiration, mieux on l'observe et plus vite on revient aussi.

À force de cohabiter avec mon esprit, je commence à très bien connaître mes classiques, et ça facilite quand même beaucoup l'observation des pensées, parce que c'est souvent la même qualité de pensée, elles s'expriment souvent de la même manière, et il y a des émotions classiques. Je ne sais pas si vous avez remarqué, mais ça fait partie des charmes de la pratique méditative sur le long terme, c'est qu'au début vous vous dites « Ah ! Quelle horreur ! De la honte ! » Puis après dix ans de méditation, vous dites « ouais, ouais, ouais, c'est ça ». Et du coup, il y a moins de réactivité, donc vous êtes plus capable de juste dire « ah oui, de nouveau, j'ai honte parce qu'il y a vingt-deux ans, j'ai dit un truc que je n'aurais pas dû dire, ok, noté, je reviens ». Alors qu'au début, c'est beaucoup plus déstabilisant.

Donc bien connaître les distractions, les classiques : l'envie de quelque chose qui n'est pas là, le rejet de quelque chose qui est là, l'agitation, la somnolence, le doute, la rêverie. Et méfiez-vous en particulier des distractions qu'on a tendance à ne pas identifier comme distractions, c'est-à-dire toutes celles qui tournent autour de la pratique méditative.

C'est un truc qui s'observe assez souvent, où tout à coup vous avez une pensée « oui maintenant, là tu observes bien, là tu es bien dans la respiration », et c'est un peu votre pote le coach. Les autres pensées, je suis d'accord, c'est une distraction, mais moi je suis ton pote le coach méditatif, tu vois, et tu as besoin de moi, et je suis intégré à ta méditation, je ne suis pas un corps étranger, je suis ce pote qui te dit « là c'est bien, là c'est moins bien, là il faudrait peut-être faire ça comme ça ». Alors non, c'est un faux ami.

Et pareillement, cette pensée « je sais que je pourrais faire mieux parce que j'ai eu cette retraite il y a quelque temps où j'avais vraiment une bonne stabilité de l'attention, je sais que je peux faire mieux que ce que je vis maintenant », c'est une pensée nulle comme les autres. Ce n'est pas une pensée plus noble parce qu'elle fait référence à votre pratique méditative.

Il y a vraiment toutes les pensées qui tournent autour de la méditation elle-même. Elles se déguisent en pensées vertueuses pour vous arnaquer, et il ne faut pas se laisser avoir. Elles sont quelconques, insignifiantes, sans aucune espèce d'intérêt, comme la pensée « ai-je bien éteint mon four ». C'est du même niveau, pas plus haut, pas plus noble, pas plus spirituel.

Quels sont les bénéfices du développement de la concentration ? Alors un bénéfice immédiat, c'est le calme. Et c'est la première chose que j'ai appréciée avant même de comprendre comment marchait la pleine conscience. Le premier bénéfice concret que j'avais expérimenté, c'était le calme. J'étais insomniaque à l'époque, je méditais parce que j'étais insomniaque. J'étais dans mon lit à ne pas dormir,

avec des pensées anxieuses.

Et après, je vois le tout début d'une image mentale qui apparaît. C'est encore très flou, comme une esquisse qui commence à prendre forme. À ce stade-là, c'est encore tout à fait gérable. Je peux observer cette émergence avec curiosité, sans me laisser happer. Mais si je ne suis pas vigilant, cette image va se préciser, devenir plus nette, et soudain je vais me retrouver en train de construire mentalement tout un scénario autour de cette image.

C'est une découverte fascinante que permet la concentration développée : percevoir la naissance d'une pensée dans ses étapes les plus précoces. Normalement, nous ne prenons conscience des pensées que lorsqu'elles sont déjà formées et actives. Mais avec une attention affinée, on peut observer leur genèse, leur processus d'émergence.

Cette capacité de perception fine transforme complètement notre rapport à la méditation. Au lieu de subir les pensées comme des événements qui nous tombent dessus de manière imprévisible, nous commençons à comprendre leur mécanique. Nous voyons qu'elles ne surgissent pas de nulle part, qu'il y a tout un processus subtil qui les précède.

C'est un peu comme si vous appreniez à reconnaître les signes avant-coureurs d'un orage météorologique. Au début, l'orage vous surprend toujours. Puis progressivement, vous apprenez à détecter les changements dans l'atmosphère, la direction du vent, la qualité de la lumière, et vous savez qu'un orage approche bien avant de voir les premiers éclairs.

Cette finesse de perception s'applique aussi aux émotions. Avec la pratique de la concentration, on peut commencer à sentir qu'une irritation est en train de naître avant même qu'elle ne devienne pleinement consciente. On peut détecter les premiers signes physiques d'une montée d'anxiété, observer comment l'attention commence à se disperser quand une inquiétude cherche à émerger.

Ces découvertes sont précieuses car elles nous donnent beaucoup plus de marge de manœuvre. Quand nous détectons une émotion ou une pensée à ses tout premiers stades, nous avons encore la possibilité de choisir comment nous voulons nous y rapporter. Une fois qu'elle est pleinement développée et qu'elle nous a emportés, il est beaucoup plus difficile de reprendre la main.

C'est pourquoi la concentration est si valorisée dans la tradition bouddhiste. Elle n'est pas une fin en soi, mais un outil qui affine notre capacité d'observation et nous donne accès à des dimensions plus subtiles de notre expérience. Sans cette stabilité de l'attention, nous restons condamnés à ne percevoir que les manifestations grossières de nos processus mentaux, comme quelqu'un qui ne verrait que les vagues à la surface de l'océan sans jamais pouvoir explorer ses profondeurs.

les yeux fermés, mais je vois quelque chose qui se brouille un peu, comme une espèce de nuage, plutôt que le noir qu'on peut voir quand on ferme les yeux et qu'on regarde ce qu'on voit. Et mes yeux, je sens que je perds le focus. Même les yeux fermés, vous pouvez réaliser que vos pupilles seraient en train de se

dilater, comme si vous commenciez à voir flou. Et là, la pensée survient. Et là, je perds mon état de pleine conscience.

Donc, comment vous glissez d'un moment où vous êtes complètement à votre affaire, en train d'observer : tiens, ça c'est une sensation, tiens, ça c'est un son, tiens, ça c'est de nouveau une sensation. Et tout à coup, il y a une pensée et vous partez. Et si vous avez un niveau de concentration élevé temporairement, par moment, vous pourrez vraiment sentir chaque étape qui vous a fait glisser là.

Le contraire de cette hypnose qui vous fait perdre complètement conscience de ce qui s'est passé. Et c'est extrêmement agréable quand ça arrive, parce qu'on comprend quelque chose. Et on comprend aussi quelles sont les sensations qui nécessitent peut-être d'être surveillées quand elles se manifestent.

J'ai réalisé à un moment que nommer « tête » quand j'avais conscience de ma tête ou nommer « visage » me permettait de m'assurer que quand cette sensation de conscience du visage arrivait, je restais en pleine conscience et je ne glissais pas vers ce monde des pensées où ça pouvait m'emmener.

Si vous réalisez que pour vous, dans les moments où vous avez une bonne stabilité de concentration, vous prenez conscience d'une espèce de schéma - quand je suis focalisé là-dessus, j'ai tendance ensuite à glisser et à perdre ma concentration - ça peut être aussi une douleur. Ça c'est un grand classique. Vous avez conscience d'une sensation douloureuse dans le corps et comme elle est désagréable, vous avez une pensée « ah là là, j'aimerais pas qu'elle soit là » et paf, vous commencez à partir en rumination.

Donc d'avoir conscience de ce qu'il y a dans ces glissements qui pour vous vous font passer d'un état de concentration à un état de perte de cette concentration.

Est-ce que quelqu'un a déjà observé que certaines perceptions avaient tendance à vous faire partir, à vous faire perdre votre stabilité ? C'est déjà un constat que vous avez fait ? Quoi par exemple ?

« Une douleur typiquement. »

« La fatigue. »

La fatigue. Dans quel sens ? Parce que c'est plaisant ou parce que c'est déplaisant ?

« Après, on est fatigué et puis du coup, c'est comme... on appelle ça la torpeur. »

Oui, tu sens le glissement.

« Oui, je sens le glissement. C'est plutôt plaisant. »

Oui, c'est plutôt plaisant.

« Moi, ça m'a plutôt fait peur. »

C'est toujours... on le vit toujours comme une chute depuis une montagne de cinq mille mètres à pic. Et

généralement, ce que je vois moi, quand j'observe ce phénomène-là, c'est quelqu'un qui fait... Mais je sais que pour cette personne, c'est...

D'autres choses que vous avez remarquées ?

« Avant de retourner à la méditation, il y a cette petite permission de faire quelque chose que tu te donnes consciemment, pratiquement. »

Oui, je vais encore penser comment...

Alors ça aussi, cette pensée de permission, c'est un peu comme la personne au régime qui se dit « oui, mais bon, là, c'est spécial parce que c'est un produit bio-artisanal. D'ailleurs, c'est sucré qu'au miel. L'indice glycémique, c'est quand même un peu kéto. »

Il y a ce même genre de pensée dans les méditations où vous vous donnez une permission de penser à un truc et en fait, vous feriez mieux de ne pas le faire quand même.

Donc, attraper cette qualité de pensée qui vous fait vous dire « là, temporairement, c'est permis », ça peut être très utile aussi. Et ça peut être justement une douleur. Ça peut être une partie du corps que vous associez plus à votre âme, comme la tête ou comme le fait de regarder. Ça peut être ces pensées particulières. Ça peut être la somnolence.

Et là aussi, il y a un moment où vous êtes en train de faire ça et vous pourriez - c'est vitaka - vous pourriez donner un coup d'essuie-glace au moment où vous sentez que vous partez et ramener un petit peu de clarté parce que c'est en train de s'embrumer.

Là, c'est vraiment typiquement, la métaphore de l'essuie-glace est parfaite pour la somnolence. C'est vraiment ce qui se passe. C'est en train de s'embrumer, il y a de la buée sur la vitre. Et cette buée menace de vous faire partir dans un monde très agréable et rêveur. Et il faut donner un coup d'essuie-glace.

en disant « qu'est-ce que je faisais déjà ? » Je n'observais pas ce truc agréable, j'étais « ah oui, la respiration ! »

Pour développer, pour cultiver cette concentration, la pratique intensive est quand même assez miraculeuse. Que ce soit une retraite, ou que ce soit de temps en temps, si vous avez une pratique méditative importante, avec des périodes de vingt minutes, de trente minutes, de vous dire : tiens, une fois, je pourrais me mettre sur mon meilleur fauteuil, le fauteuil Eversteel, celui qui m'a coûté 2500 francs avec l'accoudoir réglable et tout. Mais je reste une heure et quart. Je reste une heure et demie. Et j'essaye de voir ce qui peut se passer en une heure et demie de différent par rapport à une méditation de vingt minutes.

Pour cultiver la concentration, de temps en temps, il faut se mettre un peu à l'épreuve. Comme pour l'endurance physique, de temps en temps, il faut courir un peu plus longtemps ou il faut faire une semaine

de marche en montagne. C'est vraiment pareil, ça se développe de cette manière-là, en mettant la barre un peu plus haut de temps en temps pour passer des paliers. Et même si on les perd, puisque ce n'est pas comme le vélo, on aura fait l'expérience de certaines choses qui nourriront notre pratique méditative.

Je vous propose, comme le temps passe, et que c'était quand même très théorique tout ça, s'il n'y a pas de questions, de terminer par de la bienveillance. Est-ce qu'il y a une question ? Non ? Qui a retenu les termes techniques pali pour établir l'attention et la maintenir ? Vitaka, ça c'est établir. C'est pas mal. Vicara.

Je ris parce que je pense à ma gestuelle quand je fais ces causeries et je me rappelle d'un participant qui avait écrit dans le formulaire d'évaluation de fin de cours : « Tout était très bien, sa gestuelle était un peu énervante. » Merci !

Alors en appréciant à quel point votre corps est détendu, s'il ne l'est pas suffisamment, pour de la bienveillance c'est important qu'on prenne une petite minute pour s'accorder à chaque expiration, un peu plus de détente, un peu plus de relâchement.

Et en évoquant une personne qu'on aime beaucoup, à laquelle on n'aurait aucune difficulté à souhaiter du bien. En évoquant cette personne, on apprécie en imagination sa présence, on la laisse être présente. Et on lui souhaite ce qu'on a envie de lui souhaiter en choisissant quelque chose qu'on puisse souhaiter à n'importe qui d'autre quand même, mais quelque chose peut-être que cette personne nous inspire. Qu'est-ce que vous choisissiez de lui souhaiter ?

En lui adressant cette phrase intérieurement vraiment d'une façon qui vous permette d'apprécier l'intention bienveillante que la phrase exprime, en laissant un peu d'espace entre deux répétitions pour que cette intention se manifeste aussi dans le silence, pour qu'elle résonne, répétant intérieurement.

Cette qualité de bienveillance, la laissant quelques instants s'exprimer dans le silence pour cette personne-là, mais prenant conscience des personnes autour de vous, des présences autour de vous. En adressant aux personnes autour de vous, et vous pouvez vous y inclure aussi, les mêmes mots, un « je vous souhaite » ou un « je nous souhaite », la même intention bienveillante.

Et cette qualité de bienveillance en la laissant s'exprimer silencieusement, intérieurement, une sensation, une expression sur le visage ou juste une intention silencieuse pour toutes les personnes autour de vous et au-delà, laissant rayonner cette bienveillance.

Vous m'êtes encore plus sympathiques. Je ne pensais pourtant pas ça possible.

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