

Goûter à la liberté, la pleine conscience

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 54:16

Vous savez que j'ai un problème récurrent : j'ai l'équivalent des deux petits vieux du Muppet Show dans la tête. À chaque fois que je me répète, ça les gonfle et ils se manifestent en disant : « Mais on l'a déjà entendu, ça ! Tu l'as déjà dit cent fois, mais pourquoi on est venu ? » J'ai une certaine intolérance à la répétition. En même temps, à chaque fois, je dois les faire taire en leur rappelant qu'ils sont les seuls, et donc je suis le seul à m'être entendu à chaque fois que j'ai parlé. Théoriquement, il y a quelque chose d'un tout petit peu plus frais pour une majorité d'entre vous, même si j'explore les mêmes thèmes à plusieurs reprises.

Alors on va essayer de reparler de la pleine conscience, et tant pis pour les deux grognons du fond dans ma tête.

C'est la traduction française maladroite de l'anglais *mindfulness*. Comme dans *mindful* il y a *full*, on s'est dit : bon, pleine conscience. Ça a toujours été un peu naze comme traduction. L'anglais *mindfulness* lui-même était une façon de traduire le pali *sati*, qui est vraiment le terme historiquement présent dans les textes bouddhistes pour cette qualité d'attention.

La définition de Jon Kabat-Zinn, c'est : « La pleine conscience consiste à être attentif d'une manière particulière, consciemment, dans le moment présent et sans porter de jugement. » En fait, je trouve que ce n'est pas une bonne définition du tout. Elle était bien à l'époque – en 79 c'était pas mal – mais ça ne décrit pas assez bien ce que c'est.

Si on cherche vraiment à comprendre ce qu'est la pleine conscience par opposition, par exemple, à ce qu'on appelle la concentration, voici la différence : la concentration, c'est la capacité qu'on a à se saisir d'un objet de méditation et à ne pas le lâcher, rester focalisé dessus. La pleine conscience, c'est plutôt cette capacité à observer ce qui est présent, ce qui a émergé spontanément, avec cette qualité d'avoir pleinement conscience de ce qui a émergé, du fait que ça va passer, et du fait que ce n'est pas nous.

Une définition de la pleine conscience devrait intégrer ces idées de désidentification et d'impermanence, parce que ça fait vraiment partie de cette qualité.

À quoi sert la pleine conscience ? Pour moi, c'est une baguette magique qui va transformer notre rapport à la réalité. Elle va réenchanter un certain nombre de choses ordinaires. Elle va redonner de la saveur à des choses simples. Elle va désenchanter des choses dont on n'a pas besoin. Elle nous libère du poids de l'oppression des émotions désagréables. Elle permet aussi le retour de l'être aimé, le désengouement, les gains financiers... Alors non ! Mais ça commençait à en prendre la direction avec mon inventaire.

Peut-être simplement qu'elle permet de percevoir la réalité comme elle est vraiment. Et c'est là qu'on peut citer le Dalaï Lama – il y a beaucoup de choses qu'il n'a pas dites sur Internet, mais ça, il l'a dit : « Il existe une disparité entre la façon dont nous percevons le monde et la façon dont les choses sont vraiment. Il y a une disparité entre la manière dont on perçoit le monde et ce que les choses sont vraiment. Et dans cet espace est contenu l'entier de notre souffrance. »

Comme on dit dans le métro anglais : *mind the gap*. Faites attention au trou, à cette distance entre comment on perçoit le monde si on ne fait pas d'efforts méditatifs et comment le monde est vraiment. C'est là que justement la pleine conscience intervient pour nous faire voir comment le monde est vraiment.

Il y a ce réenchantement : refaire l'expérience de quelque chose comme si c'était la première fois. L'exercice du raisin dans la MBSR permet de prendre conscience de ça – j'avais oublié que ça pouvait être comme ça, un raisin – comme un enfant qui redécouvre quelque chose pour la première fois.

C'est comme ça aussi qu'il y a très longtemps – ça c'est pour les personnes qui ont connu l'arrivée des micro-ondes – c'est comme ça qu'on nous vendait les micro-ondes. Je me rappelle d'un démonstrateur dans une foire qui mettait un pain un peu vieux, sec depuis quatre-cinq jours, il le mettait dans le micro-onde, le laissait tourner une minute, le sortait fumant, tendre, humide, et il disait : « Voyez, le micro-onde régénère le pain. »

Eh bien, la pleine conscience régénère les choses simples qu'on a laissées traîner plusieurs jours et dont on pensait qu'elles étaient sèches : le contact avec la nature, les plaisirs sensuels simples, manger de bonnes choses, voir de belles choses, plus profondément apprécier vraiment le contact des gens qu'on aime quand ils sont là. Ces choses dont on aurait tendance après un certain temps à les traiter comme un pain qui est un peu séché. Ça redonne de l'importance à ce qu'il y en a, de la beauté à ce qu'il y en a, de la saveur.

Une autre de mes métaphores brillantes : c'est le glutamate de la réalité. C'est magique. C'est horrible.

Très sérieusement, j'ai arrêté de boire de l'alcool – je n'étais pas alcoolique non plus – mais quand j'ai pleinement pris conscience de ça, j'ai réalisé que ça me gâchait le goût de la réalité, et que le goût de la réalité était déjà tellement enivrant en lui-même que d'ajouter un truc, c'était gâché, c'était moins bien.

Au-delà de la réduction du stress, c'est vraiment un point crucial de cette pratique de la pleine conscience : ça redonne vie, ça réenchante des choses simples et du coup ça augmente le bonheur. C'est vraiment quelque chose – à chaque fois que je faisais cet exercice du raisin, il y avait quelqu'un pour dire : « Mais il était quand même spécialement bon, non, ce raisin ? » Non ! C'était un raisin sultanine bio de la Migros, tout ce qu'il y a de plus ordinaire. Mais la qualité d'attention qu'on mettait dans la dégustation faisait qu'il était spécialement bon.

Comme le dit Dipa Ma, qui est une très grande méditante qui a fait des choses incroyables – il y a une

biographie de Dipa Ma qui est à la limite de la crédibilité parfois, ou alors pas, parce qu'elle était vraiment une très grande méditante, très accomplie : « Tout est frais et nouveau tout le temps. »

Chaque moment est nouveau et mérite d'être pris très sérieusement. Il n'y a pas d'ennui possible. On peut presque voir l'ennui comme le symptôme d'un manque de pleine conscience. Si on s'ennuie, c'est qu'on est en train de rater notre pleine conscience. C'est qu'on n'est pas sérieusement engagé dans ce qu'on est en train de vivre. On met un peu plus d'attention, on ne s'ennuie plus.

La pleine conscience désenchante aussi le superflu, notamment en révélant la nature infernale, vide et vaine de la gratification immédiate. C'est un exercice que j'avais donné cinq ou six fois dans une formation basée sur la pleine conscience où l'on se focalise sur ce qu'on mange, sur la relation à ce qu'on mange. C'est quelque chose qu'on découvre vraiment, que j'avais découvert moi-même et que j'avais trouvé assez stupéfiant.

Si on a connu des problèmes récurrents d'envie de manger quelque chose, et qu'on connaît le cycle - on a envie, on cède, on mange, on regrette - c'est une expérience extraordinairement insatisfaisante. Parce qu'en fait, l'envie est désagréable. Quand on sent confusément qu'on va la regretter, on n'est pas vraiment heureux d'avoir cette envie quand elle est là. On lutte un peu contre. Elle n'est donc pas vraiment plaisante.

À la limite, on cède en mangeant la barre chocolatée, en partie parce qu'on a envie que cette envie désagréable s'arrête et qu'on sait que si on la mange, pouf, il n'y aura plus d'envie. On sera débarrassé de ce problème-là. Sauf qu'on en aura un deuxième. C'est qu'on n'en aura pas vraiment profité. On en profite peut-être un peu, pour être honnête. La première bouchée est peut-être vraiment bonne, mais après, on a le regret ou la honte ou la déception de ne pas avoir été à la hauteur de ce qu'on voulait faire.

Il y a donc ce cycle infernal et profondément stupide qui se répète pour beaucoup de choses. Et si on applique de la pleine conscience à cela, il y a ce phénomène miraculeux où l'on réalise qu'en fait l'envie est intense, mais si on ne lutte pas contre elle, si on se contente de l'observer, on réalise qu'elle est impermanente. Elle passe, elle redescend, et c'est bon. On n'a pas besoin de faire quelque chose, on n'a pas besoin de lutter contre, on n'a pas besoin de lui obéir. On peut juste dire : "Ah tiens, c'est une envie", ou "c'est désagréable".

Sur le moment, il y a cet effet tunnel - il n'y a plus que la barre chocolatée. Le monde entier disparaît, c'est soit la barre chocolatée, soit pas la barre chocolatée. Et les deux alternatives sont nulles. On sort de cette vision tunnel et on se dit : "Ah non, non, non, en fait, il y a juste l'envie de cette barre chocolatée. Je la sens un peu là, il y a une espèce de tension, il y a un mal-être. Et dans ma tête, il n'y a que cette barre chocolatée." Et puis petit à petit, ça s'étirole parce qu'en fait, ça ne dure pas longtemps du tout. Ça disparaît. "Ah bon, eh bien voilà, je continue ma vie." Donc ça désenchante ce genre de mécanismes.

Et j'espère que ça contribue aussi à désenchanter la gratification qui vient de l'achat de biens matériels

superflus. Je pense, j'espère collectivement, que vous êtes quand même de moins en moins excités par l'apparition de l'iPhone N+1 - comme j'ai perdu le chiffre exact, on va l'appeler comme ça - le nouveau, celui qui remplace le N.

C'est la même chose, il y a une gratification sur le moment. Il y a la "unboxing experience". Vous savez, il y a ça sur Internet. Les gens vous montrent quand ils ouvrent l'emballage de l'iPhone. "Alors là, c'est du carton de première qualité, une grande épaisseur. Comme d'habitude, la protection en papier est de première qualité." Un million de vues.

On sort aussi de ce cirque-là parce qu'on réalise que ce n'est pas satisfaisant. On achète le truc qui nous satisfait un moment, après il ne nous satisfait plus, puis après on a besoin d'un nouveau truc pour remplacer le truc qui ne nous satisfait plus.

Et ça désenchante surtout le poids des émotions désagréables et l'importance qu'elles peuvent prendre pour nous. Ce désenchantement se produit parce que l'observation révèle, comme une baguette magique, la nature impermanente et désidentifiée des émotions, des sensations difficiles.

Quand on applique la pleine conscience, on perçoit tout à coup deux choses. On perçoit l'impermanence qui se résume par cette phrase que les deux papys dans ma tête ont entendue trois mille fois : "Ça aussi, ça va passer." Voilà. "Ça aussi, ça va passer" - qui est la phrase qui résume, qui exprime parfaitement cette notion d'impermanence.

Une émotion, une sensation, même très intense, même très désagréable, on peut se contenter de l'observer passer. Elle va passer. Et généralement, on a ce petit truc qui nous aide : on saisit une émotion dans le corps. Parce que le corps est toujours dans l'instant présent, parce que le corps ne rumine pas, donc on attrape quelque chose qu'on peut attraper. L'émotion, les pensées associées à l'émotion, c'est un contenu un peu plus fluide. C'est difficile de s'en saisir avec notre attention.

Mais la sensation de l'anxiété, la boule dans la gorge, c'est assez facile à saisir. Donc on se focalise là-dessus. Et comme cette sensation, on la sent qui change, ce n'est pas toujours la même boule dans la gorge. Il y a des moments où elle est plus intense, moins intense, ça serre plus, ça serre moins. On réalise d'abord qu'elle change et on réalise ensuite qu'elle passe. Et donc que l'émotion passe. Ainsi, on ne se prend pas les fameuses deuxième flèche, troisième flèche, quatrième flèche dont vous vous rappelez peut-être, dont on parlait dans le cours.

Il y a aussi la désidentification. Nous ne sommes pas nos émotions, nos pensées, nos sensations. Comme l'a dit Mokokoma Mokonoana, les émotions que nous ressentons et les désirs et les pensées que nous avons sont autant les nôtres que les sons que nous entendons.

C'est ça la désidentification : prendre conscience qu'une pensée et une émotion, c'est aussi juste une pensée et une émotion. Les rapports sages cultivés par rapport à nos pensées et à nos émotions, selon mon exemple qui n'a jamais rencontré un grand succès, sont comme le son d'une souffeuse à feuilles.

Je m'explique. La souffleuse à feuilles, quand vous l'entendez, c'est déplaisant, mais vous savez que ça va passer - impermanence - et désidentification : vous n'êtes pas en train de vous dire : "Pourquoi je suis une personne qui entend une souffleuse à feuilles ? C'est peut-être à cause de mes parents. Mes parents ont dû faire des trucs qui font que maintenant j'entends des souffleuses à feuilles. C'est mon éducation, c'est ce truc judéo-chrétien lourd qui pèse sur mes épaules, qui fait que j'entends des souffleuses à feuilles." Non ! On ne le fait pas parce qu'on a une relation adéquate et appropriée avec le son de la souffleuse à feuilles. On se dit : "Ce n'est pas moi, c'est un truc qui m'habite, qui m'occupe, qui va passer."

Alors qu'avec une émotion comme la culpabilité, vous allez partir dans le : "Mais pourquoi moi ? Pourquoi je suis ce genre de personne ? Qu'est-ce qu'on m'a fait ? Qu'est-ce qui m'est arrivé ? Combien de temps ça va durer ?" Ça va durer le temps de la souffleuse à feuilles. L'émotion, elle dure le temps qu'elle dure et après elle passe. Et c'est vraiment cette idée que Mokokoma Mokonoana veut transmettre dans cette phrase : on devrait davantage envisager nos émotions et nos pensées comme on envisage le bruit de la souffleuse à feuilles.

Je cite souvent cet exemple de la petite fille grièvement atteinte par une maladie du cœur à laquelle on demande comment elle va, avec cette petite nuance, parce qu'on a l'impression que ça ne va pas, vu ce qu'elle a, et qui répond en pleine assurance : "Moi, ça va très bien. C'est mon cœur qui est malade." Et là aussi, c'est de la désidentification. C'est une professeure de désidentification. Elle, elle va très bien. Elle a juste un cœur qui est malade. Et elle a la sagesse de ne pas confondre les deux.

Ou le vieil enseignant dans une gare routière qui attend un bus qui ne vient pas, tout le monde est fatigué, il fait chaud, et on lui demande : "Ça va ?" Et il répond : "Il y a de la colère ici, mais je ne suis pas en colère. 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 faut se rappeler qu'il poussait ça très loin, notamment quand il logeait chez un méditant aux États-Unis. Pour la première fois, l'enfant - je ne sais pas si c'était un petit garçon ou une petite fille - du méditant qui l'hébergeait a vu ses jambes nues, parce que d'habitude il avait toujours cette longue robe monastique. Il lui a dit : "Ah, tu as des jambes !" et il a corrigé : "Il y a des jambes !"

Il prenait vraiment jusque dans la grammaire du quotidien les choses très au sérieux. Il ne faut pas se laisser abuser. Il y a des choses qui sont là qui vont passer. On n'a rien, on est rien et c'est assez libérateur de s'en rendre compte parce qu'on est libéré du poids de cette identité qui contient des choses qui sont déplaisantes. Et on est libéré de l'illusion que les émotions sont permanentes, que les pensées sont permanentes. On passe de "Je suis anxieux, pourquoi ?" et "Combien de temps est-ce que je resterai ?" "Comment je vais m'en débarrasser ?" à "Oh ! Il y a de l'anxiété !" Et combien de temps est-ce qu'elle va rester là et quand est-ce qu'elle va passer ? Et cette idée de la vivre en tant que sensation.

Ce qui ne veut pas dire que la psychologie et la psychiatrie n'aient pas raison de nous dire qu'il y a des types de personnalités, qu'il y a des diagnostics qui ont une certaine persistance. Si on est sujet à la dépression, on aura plus de pensées dépressives que si on n'est pas sujet à la dépression. Mais de la même

manière, si vous habitez à côté d'un voisin qui a une souffleuse à feuilles, ça augmente considérablement votre risque d'entendre le son de la souffleuse à feuilles. Mais au quotidien, il n'en reste pas moins que se confondre soi-même avec la souffleuse à feuilles, c'est un peu débile. Tout comme se confondre soi-même avec des pensées dépressives, c'est un peu débile, parce qu'elles nous rendent visite peut-être plus souvent qu'à d'autres personnes, parce qu'il y a des choses qui sont structurellement dans notre paysage, dans notre passé, dans notre histoire de vie.

Mais la relation qu'on a à chacune de ces pensées quand elle apparaît, c'est la relation qu'on a au bruit de la souffleuse à feuilles. C'est une pensée, c'est une émotion, elle est apparue, elle est là, elle va passer, elle n'est pas nous.

Quelques suggestions pratiques sur cette qualité d'attention de pleine conscience, peut-être d'un côté un peu évocateur, d'un côté un peu cerveau droit. Parce qu'on peut décrire comment faire pour se mettre en pleine conscience - ça c'est l'aspect vraiment technique, il y a une succession de choses qu'on fait avec notre attention. Puis on peut aussi essayer d'évoquer ce que c'est, comment est-ce qu'on attrape cet état d'esprit, à quoi est-ce qu'il ressemble.

Il a une saveur enfantine. Même dans les textes bouddhistes, à une époque où le Bouddha était un peu perdu, il s'était entraîné à concentrer son attention, vraiment cet aspect de concentration, et il le faisait extrêmement bien. Mais il avait réalisé que quand il cessait d'être dans ses méditations de concentration, il redevenait ce jeune homme déprimé en crise existentielle qu'il était. Donc c'était vraiment un opium extraordinairement efficace, mais après la montée il y avait la descente, comme tous les junkies le savent. Ce n'était pas ce qu'il cherchait.

Après il avait expérimenté la privation de nourriture extrême, selon une théorie un peu stupide qui circulait à l'époque chez les sages qu'il fallait, pour se débarrasser de la pression des choses matérielles, arrêter de manger. Il n'y avait pas que des théories brillantes à l'époque, mais il avait essayé et il était devenu très maigre. Le résultat, c'est qu'il était très maigre et très déprimé, donc ça ne marchait pas non plus.

C'est là qu'il a mangé et qu'il a eu, selon certains suttas, un souvenir d'un moment, d'un instant de son enfance. Pendant que son père faisait une cérémonie rituelle - je crois que c'était un rituel des moissons pour annoncer la saison des moissons - il observait son père en train de faire ça et il s'est rappelé qu'il était entré dans un état d'attention. Cet état était très agréable, il était à l'abri dans cet état de l'envie et du rejet, donc des émotions déplaisantes problématiques. Il s'est dit : « Mais en fait, tiens, cet état-là, il me paraît extrêmement intéressant. Et si au lieu de me laisser mourir de faim, je travaillais un peu à cultiver cet état-là et à voir ce qui peut me permettre d'y accéder ? »

Dès le départ, dans les textes bouddhistes, il y a cette référence à l'enfance, à quelque chose de cet état enfantin d'émerveillement, de fascination. La première fois qu'on voit une sauterelle, la première fois qu'on goûte à un bonbon.

Dans un des centres de méditation où je vais souvent, il y a la photo d'un enfant avec la bouche entreouverte, vraiment de cette espèce d'absorption complète, fascinée dans ce qu'on est en train d'observer. Et c'est ça qu'on essaie d'attraper, c'est ça qu'on essaie de retrouver. Que chaque pas dans la méditation marchée, c'est comme le premier pas. C'est quoi un pas ? C'est cette espèce de chose qui se déploie, cette espèce de ballet coordonné gracieux qu'on redécouvre comme si c'était la première fois. L'esprit du débutant, disent les pratiquants zen.

J'ai vu une vidéo récemment d'un enfant, d'un prodige du piano, mais vraiment d'un tout petit. Depuis pratiquement bébé, on arrive à le hisser sur une chaise et puis il joue des accords. Russe, évidemment. Prodige russe du piano. Et il y a une vidéo où il doit avoir à peine deux ans, je pense, peut-être un peu plus. Ils sont en train de visiter, je crois, la tombe de Tchaïkovski, la famille. Il y a des musiciens qui jouent de la musique à un concert en extérieur. Il entend sa maman le filmer en train de marcher vers les musiciens. Et il s'assied pour écouter.

Il a deux ans mais ce qu'on voit sur son visage en termes de qualité d'absorption complète par la musique - vraiment dans les yeux, une gravité aussi, vraiment une volonté de se saisir, d'absorber tout ce qu'il est en train d'entendre et de voir - c'est ça qu'on recherche. Et c'est ce truc que les enfants et les jeunes enfants ont et que nous, on doit se fatiguer à reconquérir, à allumer. C'est cette qualité-là. Curiosité, émerveillement.

Il y a aussi une autre dimension. Cette qualité, elle est dans l'espace, dans la qualité de ce qu'on observe et dans le temps. Et je ne sais jamais comment expliquer ça, mais ça va un peu avec l'aspect émerveillement ou fascination. Quand on observe par exemple l'apparition d'une pensée, on se dit : « Mais qu'est-ce que c'est exactement qu'une pensée ? » Comme si c'était la première fois. On n'est pas blasé, donc on veut savoir exactement au niveau des données brutes de notre expérience.

Si par exemple vous avez une pensée, est-ce qu'elle est venue avec une image, comme une diapo, avec un film ? Est-ce que c'est une parole qui l'a déclenchée, un récit intérieur ? Est-ce que les choses sont venues en même temps ? Ou est-ce qu'il y a eu d'abord l'un, ensuite l'autre ?

Le son, est-ce que vous arrivez à vous rapprocher d'un son sans le filtre de votre interprétation de « Ah, c'est un oiseau » ? Mais vraiment, c'est une musique. Et même avant que ce soit une musique, c'est une espèce de vibration. Pour vous, ce son, et d'aller au plus près de la donnée brute, d'avoir cette curiosité de devoir aller toujours plus loin, d'oublier toujours plus ce qu'on plaque sur l'expérience. Par habitude, on se dit : « Ah, c'est un merle ». Non, non, non, c'est un chant. Et avant le chant, c'est un son. Et avant le son, c'est une espèce d'expérience, de vibration qui passe par mes oreilles et que c'est quelque chose de vraiment brut qu'on va rencontrer.

Moi, cela m'est arrivé dans ma carrière méditative de réaliser tout à coup ce que je savais sans le savoir : que je faisais beaucoup de synesthésie. Vous connaissez la synesthésie ? C'est quand les sens se mélangent, un branchement de naissance qu'on ne peut pas contrôler. Les sons, je les entends en même temps que je

les vois. Je ne peux pas dissocier l'un de l'autre. Je peux éventuellement me focaliser plus sur un aspect ou un autre, mais cela vient ensemble. Les sens chez moi sont un peu mélangés. Des images me viennent à chaque son que j'entends. C'est dans la méditation que j'ai réalisé : « Ah, mais en fait, c'est juste comme cela que ça se passe pour moi. » J'avais oublié que j'avais tendance à mélanger les sens.

Cela, c'est pour la curiosité, pour la qualité de ce qu'on observe, pour l'espace.

Pareil pour le corps : si vous prenez conscience du corps entier, vous aurez quand même une espèce de carte du corps qui se superposera à vos sensations. Vous direz : « Ok, là je sens un truc qui vibre, mais c'est aussi mon pied droit. » Et vous vous le dessinez un peu dans votre tête, ou vous savez qu'il a la forme d'un pied. Si vous essayez d'oublier cela et d'aller vraiment à... En fait, je ne sais pas si c'est un pied droit. Il y a un truc, il y a des vibrations, de la chaleur. C'est quoi exactement ?

C'était presque plus simple, je pense, pour les gens à l'époque bouddhiste qui étaient nés dans une tradition où il y avait déjà un système qui avait une autre manière de décomposer la perception des sensations. Pour eux, et dans les médecines traditionnelles on en parle encore beaucoup, il y a les quatre éléments. Il y a des sensations qui relèvent de l'air, du vent. Il y en a qui relèvent du feu – on voit bien lesquelles, ce n'est pas trop compliqué. Il y en a qui relèvent de l'eau, de la terre.

Cela, c'est déjà un filtre intéressant parce que du coup, au lieu de vous dire « il y a une sensation au niveau de ma cuisse droite », vous dites « il y a quelque chose de l'ordre du feu avec un peu d'air ». C'est une autre façon de rebrasser un peu les cartes pour essayer d'oublier nos filtres et revenir à une perception plus directe de ce qui se passe.

En fait, probablement que si vous prenez conscience de votre corps en tant que pure sensation, vous n'aurez pas vraiment de frontière corporelle dessinée comme celle que vous lui ajoutez. C'est une espèce de blob, de truc qui picote ici, ça touche à certains endroits, ça picote à d'autres, ça chauffe ailleurs.

Et puis, il y a la notion de la relation au temps. Là aussi, on va vers un découpage du temps aussi fin que possible. On essaye d'aller vers la milliseconde dans notre conscience du temps. On vise une conscience du temps continue, et pas discrète pour les gens auxquels ce langage parle. C'est-à-dire, ce n'est pas tac, tac, tac, tac, le temps. C'est quelque chose de continu qui se déploie.

Par exemple, dans la relation à la respiration, ce n'est pas « ah, il y a l'inspiration, ah, il y a l'expiration, ah, il y a cette pause entre les deux ». Cela, c'est ce qu'on fait un peu pour établir une relation de continuité avec la respiration. Mais évidemment, ce qu'on va chercher, c'est chaque instant de l'inspiration. Il y a un moment où l'inspiration cesse d'être l'inspiration et où l'expiration commence – c'est quand, cet instant-là exactement ? Tout au long du déploiement de l'expiration, à quel moment pour vous c'est un peu fini parce qu'il n'y a plus rien et il y a juste un corps qui est dans l'attente de la prochaine inspiration ?

C'est vraiment cette curiosité. Comme on a de la curiosité pour la qualité de ce qu'on observe – exactement quelle sensation c'est –, on a de la curiosité pour exactement chaque instant du temps qui se déroule. Et

d'aller à la rencontre de ce temps-là, mettre la conscience au ralenti.

Les sportifs parlent parfois d'être « dans la zone », vous avez déjà entendu cette expression. Un tennismen qui est dans la zone, c'est un tennismen qui vous dira : « Là j'étais dans la zone au deuxième set, la balle, je la voyais de la taille d'un ballon de foot, et le temps se déroulait au ralenti et j'avais le temps de me poser et de voir le rebond et de me positionner parfaitement. »

C'est un peu cette relation-là qu'on cherche, de flow, où on a vraiment une conscience très fine de chaque instant.

Parfois j'encourage à prendre quelques respirations beaucoup plus lentes, à les faire au ralenti volontairement, juste pour sentir ce découpage du temps très fin. Après on se laisse respirer normalement mais on garde cette idée d'avoir conscience de chaque instant.

Cela, ce sont les suggestions pour un peu toucher du doigt ce que c'est : cet enfant à la bouche ouverte, ce temps qui se ralentit, ce retour à une perception brute où on oublie que le chant d'oiseau qu'on écoute c'est un chant d'oiseau et on redécouvre le son lui-même.

Ce qu'on fait concrètement, c'est qu'on ne commence d'habitude pas directement par de l'attention ouverte, puisque c'est l'attention ouverte la technique par excellence pour cultiver la pleine conscience. Mais on est aussi en pleine conscience à chaque fois qu'on observe une distraction, quand on est sur la respiration par exemple. C'est la même chose : on va observer qu'elle est impermanente, que la pensée est impermanente, qu'elle n'est pas qui nous sommes, et après on revient à notre respiration. Et la respiration elle-même, on observe qu'elle est impermanente aussi et qu'elle n'est pas qui nous sommes.

Mais la méditation qui nous met le plus en situation de sentir ce que c'est que cette pleine conscience-là, c'est l'attention ouverte, où on laisse l'expérience se dérouler librement, on se focalise sur rien, comme on l'a fait tout à l'heure, et on est juste présent à chaque instant. On dit : « Ah tiens, un son ! »

Ah tiens, une sensation ! Ah, une pensée ! »

Et on commence d'habitude par la respiration parce que cela établit un peu notre attention, nous rappelle ce que c'est d'être en pleine conscience de quelque chose, puis on la lâche. On y revient - c'est pour cela que j'avais commencé par là, même si nous avons fait une méditation très ouverte tout à l'heure. J'ai d'abord pris soin de vous rappeler que la respiration était là et que si par moments vous vous sentiez un peu perdus ou flottants, vous pouviez y revenir.

La note mentale peut techniquement nous aider. Moi j'aime bien simplement, si l'on est en attention ouverte, commencer par nommer ce qu'on reconnaît quand on le reconnaît. Cela ressemble à : son, sensation, pensée, pensée, son, sensation... À ce rythme-là, ou parfois plus rapide ou plus lent - cela peut être très rapide. Et si à un moment cela devient oppressant, vous arrêtez. Vous faites la même chose sans la note mentale et vous notez silencieusement ce qui apparaît dans votre attention.

Un élément important quand on s'engage dans cette attention ouverte : il n'y a pas de rien. Il n'y a jamais de rien. Si vous avez l'impression qu'il n'y a rien, c'est qu'il y a quelque chose. La question devient alors : quand vous dites qu'il n'y a rien, qu'êtes-vous en train de faire ? Et souvent, vous faites quelque chose.

Nous pouvons faire un petit exercice. Attention, fermez les yeux et ne pensez à rien, ne portez votre attention sur rien.

Bien. Nous allons recommencer, mais cette fois-ci, observez exactement ce qui se passe, ce que votre esprit fait quand vous lui dites de ne rien faire. Attention : ne faites rien, ne pensez à rien, n'observez rien.

Moi, subtilement, j'étais en train de regarder. De regarder rien, mais c'était le sens qui était actif. Quand je me dis maintenant « ne fais rien de spécial, ne pense à rien », je regardais ce rien. Donc en fait, j'étais en train de regarder quand même.

Y a-t-il quelqu'un pour qui c'était cela aussi ? Ce sens de la vue qui était plutôt subtilement mobilisé ? Pour qui c'était plutôt l'audition ? Vous étiez en train d'entendre rien ? Pour qui cela relevait plutôt de la sensation ? Pour qui c'était une pensée que vous aviez, qui correspondait à cela ? Une pensée de vide qui occupait le vide ? Y avait-il d'autres choses qui ne sont pas mentionnées ?

On a généralement quand même un de nos six sens - en méditation, on sait qu'on en a six puisqu'il y a la pensée aussi - qui est actif. Donc ce n'est jamais vraiment du rien. Et si vous avez l'impression qu'il y a du rien, braquez votre projecteur sur ce rien et ce sera un quelque chose.

C'est pour cela que l'instruction pour la méditation ouverte consiste plutôt à observer le son en attendant qu'il soit remplacé par autre chose, avec l'idée, l'implication que vous allez passer du son à autre chose. Il n'y aura pas une période de rien entre le son et autre chose - la pensée ou la sensation.

Ce qui va vous faire perdre pied dans la méditation d'attention ouverte, c'est la même chose que dans la méditation sur la respiration : un désir ou un rejet, ces sensations comme la peur, l'anxiété, la colère ou l'envie de quelque chose pourront vous faire perdre votre pleine conscience - les cinq obstacles habituels.

Il y a quelque chose de plus subtil aussi, parfois. C'est quand vous sortez de l'observation pour redevenir un moi-je qui observe. Vous voyez, vous êtes dans le « ah son », « ah sensation », « ah pensée ». Et tout à coup, il y a un petit virage subtil qui consiste à dire « je suis Pierre en train d'observer les sensations et les pensées ». Là, vous n'êtes déjà plus complètement en pleine conscience pure - vous êtes une personne qui fait quelque chose. Cette conscience que vous êtes une personne qui fait quelque chose vous éloigne un peu de l'expérience. Parfois, quand vous vous en êtes éloignés un peu, cela ouvre la porte à ce qu'une pensée apparaisse ou à ce que vous commenciez à réfléchir sur le fait que vous êtes Pierre en train de faire de l'attention ouverte.

Qui voit vaguement de quoi je veux parler ? Cette impression que tout à coup vous vous re-solidifiez autour d'une personne. Si vous réalisez que cela vous arrive parfois, évidemment la question est :

qu'est-ce qui va faire que cela arrive ? Vous étiez en train d'écouter, de juste écouter, de juste regarder, de juste sentir, et tout à coup vous êtes un peu plus quelqu'un qui fait cela. Qu'est-ce qui vous a fait opérer ce changement ?

C'était une des choses intéressantes que j'ai découvertes chez moi - ce n'est pas du tout universel, mais chez moi, un des pièges qui me faisait redevenir un peu plus quelqu'un qui fait quelque chose, c'étaient les sensations autour du visage. Si tout à coup mon attention était attirée par quelque chose dans cette zone-là...

ça avait tendance à me rappeler que j'étais Pierre. Et à partir de là, je pouvais recommencer à penser en tant que Pierre qui pense à des trucs et perdre un peu le fil de ma pleine conscience continue.

Pour vous, ce sera peut-être autre chose, mais souvent, il y a des perceptions précises qui ont tendance... Et parfois c'est une douleur, évidemment. Rien de plus costaud qu'une douleur pour nous rappeler que, ouais, ouais, bon, sensation, sensation, pensée, mais en attendant, vous êtes quand même un être humain qui en ce moment a mal au genou. Et donc, paf, vous redevenez, vous sortez de cette conscience et vous redevenez cette personne qui a mal au genou. Et pareil, l'envie, évidemment, ça vous replace tout de suite en position de quelqu'un qui désire un truc.

À quoi ça sert de cultiver cette pleine conscience ? Au-delà de l'aspect réduction du stress, enchantement, désenchantement, l'impermanence de ce que vous observez vous révèle en creux la permanence de ce qui en vous l'observe. C'est-à-dire que si tout ce que vous observez va passer, changer, disparaître, alors cette chose en vous qui l'observe, elle, par définition, elle n'est pas affectée par ce changement, puisque c'est à partir de ce perchoir que vous observez que ça change et que ça passe. Ce perchoir-là, il n'est pas concerné par le changement.

Il y a quelque chose en vous qui peut tout observer passer et changer, et ce quelque chose en vous, évidemment, lui, ne change pas et ne passe pas. C'est inévitable, on se rend compte de ça. Et de la même manière, il y a quelque chose en vous, cette faculté à observer, qui peut observer que les émotions ne sont pas qui vous êtes, que les sensations ne sont pas qui vous êtes, que les sons ne sont pas qui vous êtes. Du coup, cette partie-là, elle est qui vous êtes. En tout cas, elle l'est un peu plus, puisqu'elle peut observer tous ces trucs qui ne sont pas qui vous êtes.

Donc, à force de pratiquer la pleine conscience, en même temps, on se désidentifie de plein de trucs et en même temps, on renforce la conviction qu'il y a quelque chose en nous qui a une permanence et qui a une certaine solidité. C'est très économe, ce n'est pas grand-chose, c'est juste cette capacité à observer. Mais ce quelque chose-là, il est toujours là et il est très proche de notre identité. Et c'est un refuge.

Ça nous offre une grande liberté, une grande sécurité, parce que quoi qu'il nous arrive, il y a ce truc en nous qui pourra l'observer, et dans lequel on pourra un petit peu se réfugier. Pour moi, c'est comme une safe place. J'ai toujours cette image... On est dans un océan avec des vagues qui montent très haut et on a

l'impression qu'on est perdu, on se confond avec ces vagues, les vagues émotionnelles, et qu'on va être submergé par ces vagues.

Et tout à coup, la pleine conscience, ça nous fait nous rappeler qu'en fait, on avait un bateau. Et le bateau, il nous sépare, il nous désidentifie des vagues. On n'est plus ces vagues émotionnelles parce qu'on est sur ce bateau. Donc on les observe. Et elles montent, elles redescendent, donc c'est une métaphore pour l'impermanence. Les vagues, elles montent, mais elles redescendent, donc elles passent. Et on est à l'abri sur notre bateau, on les sent monter, on les sent redescendre. On ne se confond pas avec cette mer déchaînée. On est sur notre petite embarcation, très sécurisante. C'est une façon de trouver un endroit où est préservée notre sécurité, notre liberté face aux tempêtes et aux vagues. Et c'est littéralement le refuge de notre intégrité.

Je pense souvent à cet exemple d'un enseignant de méditation qui était atteint de la maladie d'Alzheimer des premiers stades et qui donnait une formation et qui a eu une absence, un de ces blancs qu'on peut avoir au début de cette maladie, pendant qu'il donnait la causerie. Il n'a rien dit pendant longtemps, et les gens évidemment commençaient à se regarder, à se demander ce qui se passait, et puis qui ensuite s'est mis à énoncer, vu qu'il ne savait plus du tout où il en était, et qu'il avait récupéré quelque chose, à énoncer ce qu'il ressentait : confusion, peur, colère, confusion. Et au moment où il affirmait ça, il affirmait aussi qu'il y avait quelque chose en lui dont l'intégrité était préservée et qu'il pouvait observer ce qui lui arrivait. Donc il y a vraiment cette idée-là. C'est une partie de nous qui garde de l'intégrité, même quand cette intégrité est menacée.

Et ça pose la question, une question qu'on me pose souvent, en tout cas dans les retraites, après des causeries sur la pleine conscience : "Mais si nous ne sommes pas nos pensées, qui sommes-nous ?" Je ne sais pas si ça vous est déjà venu. C'est cette espèce de précipice métaphysique.

Et il y a deux réponses. La réponse numéro un, si on est dans une finalité pratique, si notre but dans la vie c'est d'être heureux, alors qui sommes-nous réellement ? On s'en fout. Et on peut voir la pleine conscience et la désidentification comme un outil qui nous rend heureux, qui facilite grandement l'accès au bonheur. Et on continue, on sait que l'anxiété ce n'est pas qui nous sommes, que la colère ce n'est pas qui nous sommes, mais on continue d'avoir une identité, un passeport, on paye nos impôts, on a un caractère de cochon, on a plein de trucs solidifiés autour de cette personne qu'on est, mais on a juste un truc quand on a un problème qu'on peut utiliser pour se désidentifier et se sentir mieux. Et ça c'est la réponse une.

La réponse deux, c'est si on a une finalité spirituelle à la pratique méditative. Évidemment ce n'est pas la même réponse. Parce que là, on peut s'interroger sur : ok, on a cet observateur intérieur, et si on se désidentifie de l'observateur, il reste quoi ? Est-ce qu'il y a quelque chose qui transcende cet observateur-là ? Est-ce qu'il y a une existence et une réalité transcendante qu'on peut toucher du doigt par la pratique méditative ?

Et il y a douze ans,

Je vous aurais répondu : premièrement non, deuxièmement de toute façon je m'en fous. Mais le temps a passé, mes tempes grisonnent, et la sagesse, comme les kilos, s'accumule avec l'âge. Je lutte quand même un peu.

Et j'en suis moins sûr. Peut-être qu'il y a quelque chose de transcendant et peut-être que la pratique méditative nous aide à le toucher du doigt.

À ce moment-là, encore une fois, c'est extrêmement simple sur le papier, c'est très difficile pratiquement. Si vous avez de la curiosité pour une réalité spirituelle transcendante, commencez par méditer, par avoir une expérience aussi stable que possible dans votre méditation, dans cet état de pleine conscience. Et à un moment, quand il n'y a plus que cet observateur qui observe des sons, des sensations, des pensées, ayez de temps en temps la curiosité de vous dire : « Et si je braque mon projecteur sur l'observateur lui-même maintenant, au lieu d'observer les sensations, les pensées ? Si j'essaie d'observer ce qui observe, d'en faire un objet de méditation, qu'est-ce qui m'arrive ? »

Peut-être rien, peut-être quelque chose d'intéressant. En tout cas, ce n'est pas compliqué de savoir dans quelle direction chercher, parce que c'est ça, évidemment. C'est en déconstruisant notre observateur lui-même qu'on peut aller au-delà de cet observateur.

Et peut-être partager l'expérience de Mae Chi Kaew, nonne thaïlandaise, pour laquelle il est reconnu qu'elle a atteint l'éveil selon les critères exigeants ISO de la région, et qui nous dit, pour décrire ce que c'est que d'être elle : « Absolument tout est reconnu. Corps, ressenti, mémoire, pensée, conscience, son, image, odeur, goût, sensation, émotion, rejet, avidité, désir, confusion, tous sont reconnus. » Là, on est dans la pleine conscience. C'est vraiment ça qu'elle décrit.

« Je les reconnais tous tels qu'ils existent, à leur état naturel. » Là, on est dans cette idée d'aller vers les choses brutes, les données brutes de l'expérience, 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, en permanence. Ils sont constamment changeants. »

Et jusque-là, on a la pratique laïque de pleine conscience. Bien perfectionnée, aboutie, mais on a juste ça.

Alors il y a juste encore deux phrases. « 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. »

Voilà, c'est juste ces deux phrases-là. C'est cette idée qu'au-delà de l'impermanence, de la désidentification, il y a un quelque chose qu'on peut toucher du doigt et que ce quelque chose a cette qualité supplémentaire, comme elle le dit, de n'être jamais né, jamais mort. On interprète ça comme on veut, mais il y a une notion de transcendance, quelque chose qui était là avant vous et qui sera là après vous.

Donc on peut passer toute sa carrière méditative à ne pas se préoccuper de ces deux dernières phrases et

être parfaitement heureux. On n'est pas obligé de s'en occuper. Mais si ça nous intéresse, on peut aussi le faire. Et à ce moment-là, c'est la direction qu'on prend : aller au-delà de ce qu'il nous reste d'identité quand il n'en reste déjà plus grand-chose.

La seule chose que je peux dire, c'est que la désidentification, telle que je la comprends méditative, elle est très sûre. C'est-à-dire que si on se désidentifie de cette manière-là, ça ne correspond pas à ce qu'on appelle en psychiatrie la dissociation. Vous savez, ces états où les gens sortent d'eux-mêmes, ne sont plus eux-mêmes – ce n'est pas du tout ça. On est tout à fait là, on est bien. Ce sont des changements qualitatifs dans la façon d'être présent.

Voilà !

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